

## 1. Startberechtigung

- Teilnahmeberechtigt sind Aktivmitglieder der SNBF, die seit mindestens 10 Jahren keine verbotenen Substanzen gemäss Dopingliste der SNBF verwendet haben.
- Sämtliche der SNBF angeschlossenen Pro-Athletinnen haben die Möglichkeit in der Pro Klasse zu starten. (Falls eine Pro Frauen Bodybuilding Klasse durchgeführt wird)
- Athletinnen, die bei einem Natural Pro Wettkampf Preisgeld angenommen haben, sind im folgenden Wettkampfsjahr an der SNBF Amateur Schweizermeisterschaft nicht mehr startberechtigt.
- Die Teilnahme-, Dopingtest- und Einschreibegebühren sowie ausstehende Mitgliederbeiträge müssen bezahlt sein.

## 2. Bewertungskriterien

In der Frauen Bodybuilding Klasse wird ein X-Frame Körper, ausladende Beine, eine schmale Taille und eine breite Schulterpartie gesucht. Eine breite Rückenpartie macht das Bild komplett. Das Ziel ist es, eine gut ausgeprägte Muskelpartie an Brust, Rücken, Bauch, Beinen und Gesäss zu zeigen. Eine Teilung der großen Muskelgruppen, sowie Vaskularität ist erwünscht. Die kleinen Muskelgruppen sollten sichtbar sein. Bewertet wird das Muskelvolumen, sowie auch die Muskelhärte. Die Athletin präsentiert gut ausbalancierte und harmonische Proportionen zwischen Ober- und Unterkörper. Die beiden Körperhälften sind gleichmässig stark ausgeprägt.

- Präsentation: Allgemeine Bewertungskriterien wie Präsentation (inkl. Posing, Bühnenerscheinung, Ausstrahlung, Make-Up, Frisur) oder Körperbräunung können bei Punktgleichheit entscheidend sein.

➔ Achtung: nicht permanent haftende Farben (z.B. Dream Tan) sind **verboten**.

## 3. Wettkampfablauf

- Athletenmeeting (optional)
- Gruppenvergleiche (Running Through Format)
- Freie Posing-Kür
- Siegerehrung der Klasse
- WM-Qualifikation

### 3.1 Athletenmeeting (optional)

Der Wettkampftag startet mit dem Athletenmeeting, an welchem allgemeine Informationen zum Wettkampftag vermittelt werden.

- Allfällige offene Rechnungen müssen vor dem Wettkampf beglichen werden.
- Jede startende Athletin erhält die Startnummern, die auf der linken Vorderseite und rechten Hinterseite der Posinghose getragen werden müssen.
- Die Backstage- und Coach-Pässe können bezogen werden.

## 3.2 Gruppenvergleiche

Die Gruppenvergleiche bestehen aus den Symmetrie- (Runde 1) und den Pflichtposen (Runde 2).

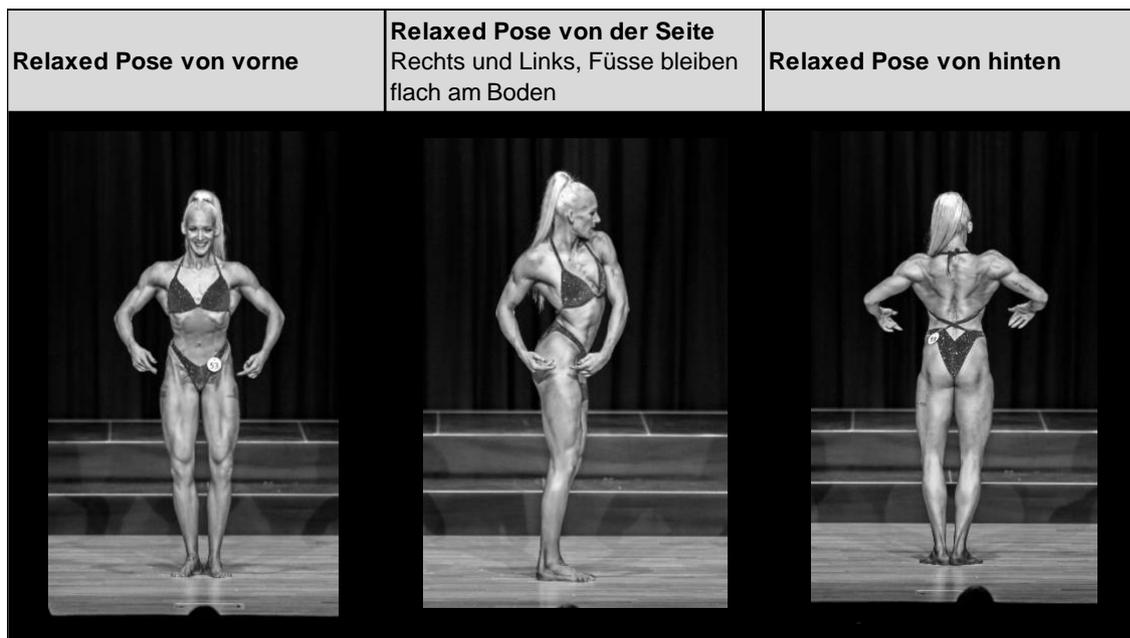
### Symmetrie (Runde 1)

Die Athletinnen einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Es folgen vier Vierteldrehungen nach rechts, bis die Athletinnen erneut in der Vorderansicht stehen:

- Die Füße werden bei allen Posen flach auf dem Boden gehalten.
- Fersen dürfen nicht mehr als 20cm auseinander platziert sein.
- Die Arme sollen maximal in einem Winkel von 45° zum Rumpf platziert werden.
- Drehungen von mehr als 15 Grad in den Seitenposen sind nicht gestattet.
- Die Blickrichtung muss bei allen Posen der Fusstellung entsprechen.

### Bewertungskriterien der Symmetrie

- Proportionen zwischen Ober- und Unterkörper, zwischen Rücken- und Frontansicht und der linken und rechten Körperhälfte.
- Muskelqualität
- Ausführung der vier Symmetrieposen.
- Ca. **40 Prozent** der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrierunde vergeben.
- Folgende Posen werden in «**Vierteldrehungen nach rechts**» verlangt:



Tina Plopa (SNBF Bodybuilding Schweizermeisterin 2019), Symmetrieposen

# SNBF Reglement

## Frauen Bodybuilding



### Pflichtposen (Runde 2)

Alle Athletinnen einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Folgende Posen werden verlangt:

### Bewertungskriterien Pflichtposen

- Muskelmasse in Proportionen zur Körpergrösse und Knochenbaustruktur
- Muskelteilung
- Muskelqualität / Definition
- Vaskularität (Venenzeichnung)
- Ausführung der Pflichtposen
- Ca. **60 Prozent** der Gesamtwertung wird aufgrund der Pflichtposen vergeben.

<b>Doppelbizeps von vorne</b> Hände geschlossen oder offen	<b>Latissimus von vorne</b>	<b>Seitliche Brustpose</b> Beide Seiten, Wade angespannt	<b>Seitliche Trizepspose</b> Beide Seiten, Waden angespannt
			
<b>Doppelbizeps von hinten</b> Ein Bein nach hinten, Wade angespannt. Hände geschlossen oder offen.	<b>Latissimus von hinten</b> Ein Bein nach hinten, Wade angespannt	<b>Bauch und Beine</b> Hände hinter dem Kopf	<b>Most Muscular</b> Nach Ansage der Jury: "Crab" (Hände vor dem Körper), "Hands on Hips" (Hände an den Hüften)
			

Tina Plopa (SNBF Bodybuilding Schweizermeisterin 2019), Pflichtposen

## Allgemeine Bewertungskriterien (Gilt für Symmetrie und Pflichtrunden)

- Körperbräunung (**Nicht permanent haftende Farben (zB Dream Tan) sind verboten!**)
- Hautqualität
- Präsentation
- Bühnenpräsenz

### 3.3 Die freie Posing-Kür

Unmittelbar nach den Gruppenvergleichen zeigen die durch die Jury ermittelten Finalteilnehmerinnen einzeln in Reihenfolge der Startnummern ihre Posing-Kür. Dies ist die Chance, deine Physis im besten Licht zu präsentieren und die Jury sowie das Publikum nochmals von deinen Stärken zu überzeugen. Die freie Posing-Kür dauert bei den Amateuren 60 Sekunden und bei den Pros 90 Sekunden.



#### Bewertungskriterien der freien Posing-Kür

- Präsentation (Ausstrahlung, Bühnenpräsenz)
- Kreativität und Kampfgeist
- Choreografie
- Wahl der Musik
- Es kann ein "Best Poser" Pokal vergeben werden.

### 3.4 Siegerehrung der Klasse

Unmittelbar nach der freien Posing Kür betreten alle Finalteilnehmerinnen einer Klasse gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury verlangt anschliessend die Pflichtposen. Zusätzlich kann die Jury Athletinnen zu Einzelvergleichen aufrufen.

#### Posedown

Direkt nach der Wertungsrunde der Finalteilnehmerinnen beginnt das Posedown. Alle Finalistinnen einer Klasse posen ca. eine Minute nach eingespielter Musik. Jede Athletin hat nun die Möglichkeit, die besten Posen nochmals zu präsentieren und individuelle Stärken zu zeigen. Es ist von Vorteil, die Posen der ausgewählten Musik anzupassen.

#### Siegerehrung

Anschliessend an das Posedown findet die Siegerehrung statt. Die Athletinnen haben nun noch einmal die Gelegenheit, für die Fotografen zu posieren. Unmittelbar nach der Siegerehrung werden die bestplatzierten Athletinnen zur Urinkontrolle nach WADA-Standard geführt.

### 3.5 WM Qualifikation

Alle Athletinnen, deren Form einem WM-Standards entspricht, werden durch die Jury als WM-Teilnehmer nominiert.

## 4. Bekleidung

- Der Posingslip muss V-förmig sein. Strings sind nicht gestattet. Die Gesäßbedeckung darf nicht verrutscht werden, um Posen zu akzentuieren.
- Der Posingslip darf keine Aufschriften oder Aufdrucke zeigen.
- Die Kleidung muss fest anliegen.
- Das Tragen von Schmuck ist mit Ausnahme von Verlobungs- und Eheringen nicht gestattet.
- Requisiten jeglicher Art sind nur in der Posingkür gestattet.
- Dekorative Kleidung ist nur in der Posingkür gestattet.
- Die Kleidung muss sauber sein und darf nicht mit Bräunungscreme beschmutzt sein.

Bei Fragen zum Frauen Bodybuilding Reglement oder allgemein zum Wettkampf steht euch der SNBF Vorstand unter [info@snbf.ch](mailto:info@snbf.ch) oder [belinda@snbf.ch](mailto:belinda@snbf.ch) gerne zur Verfügung.