

1 Voraussetzungen

- Teilnahmeberechtigt sind männliche Aktivmitglieder der SNBF, die keine verbotenen Substanzen gemäss Dopingliste der SNBF verwendet haben.
- Athleten, die bei einem Natural Pro Wettkampf Preisgeld angenommen haben, sind im folgenden Wettkampfsjahr an der SNBF Amateur Schweizermeisterschaft in dieser Klasse nicht mehr startberechtigt.
- Die Teilnahme-, Dopingtest- und Einschreibgebühren sowie ausstehende Mitgliederbeiträge müssen bezahlt sein.

2 Bewertungskriterien

In der Men's Physique Kategorie wird eine außergewöhnliche körperliche Erscheinung verlangt, die über das normale Fitnessmodell hinausgeht. Die Athleten müssen einen sehr gut definierten und durchtrainierten Körper vorweisen, der die Grenzen herkömmlicher Fitnessästhetik übersteigt. Eine überaus schmale Taille, eine markant herausgearbeitete V-Form des Latissimus und ein außergewöhnlich definiertes Six-Pack sind unerlässlich. Die Muskulatur muss zwar stark entwickelt sein, sollte jedoch nicht die Proportionen und Harmonie des Körpers überwältigen. Ein perfektes Gleichgewicht zwischen Muskelmasse, Definition und ästhetischer Symmetrie ist gefordert, um die höchsten Standards dieser Kategorie zu erfüllen.

Bewertet werden:

- Muskelmasse, Muskelqualität und Symmetrie
- Ausstrahlung und Präsentation
- Körperästhetik
- Gepflegtes Aussehen inkl. Tanning. Achtung: nicht permanent haftende Farben (z.B. Dream Tan) sind **verboten!**

3 Wettkampfablauf

- Athletenmeeting (optional)
- Gruppenvergleiche
- Einzelpräsentation
- Siegerehrung und WM-Qualifikation

3.1 Athletenmeeting (optional)

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

- Allfällige offene Rechnungen müssen am Athletenmeeting beglichen werden.
- Jeder startende Athlet erhält die Startnummern, die auf der linken Vorderseite und rechten Hinterseite der Posinghose getragen werden müssen.
- Die Backstage- und Coach-Pässe können bezogen werden.

SNBF Reglement

Men's Physique Klasse



3.2 Gruppenvergleiche

Die Athleten werden einzeln in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gerufen. Der aufgerufene Athlet betritt die Bühne, läuft zur Bühnenmitte, präsentiert dort seine frei wählbare Eintrittspose gefolgt von der Vorderansicht und läuft anschliessend direkt ins Line-Up. Die Athleten verbleiben im Line-Up, bis der letzte Athlet der Klasse die Bühne betreten hat und im Line-Up steht.

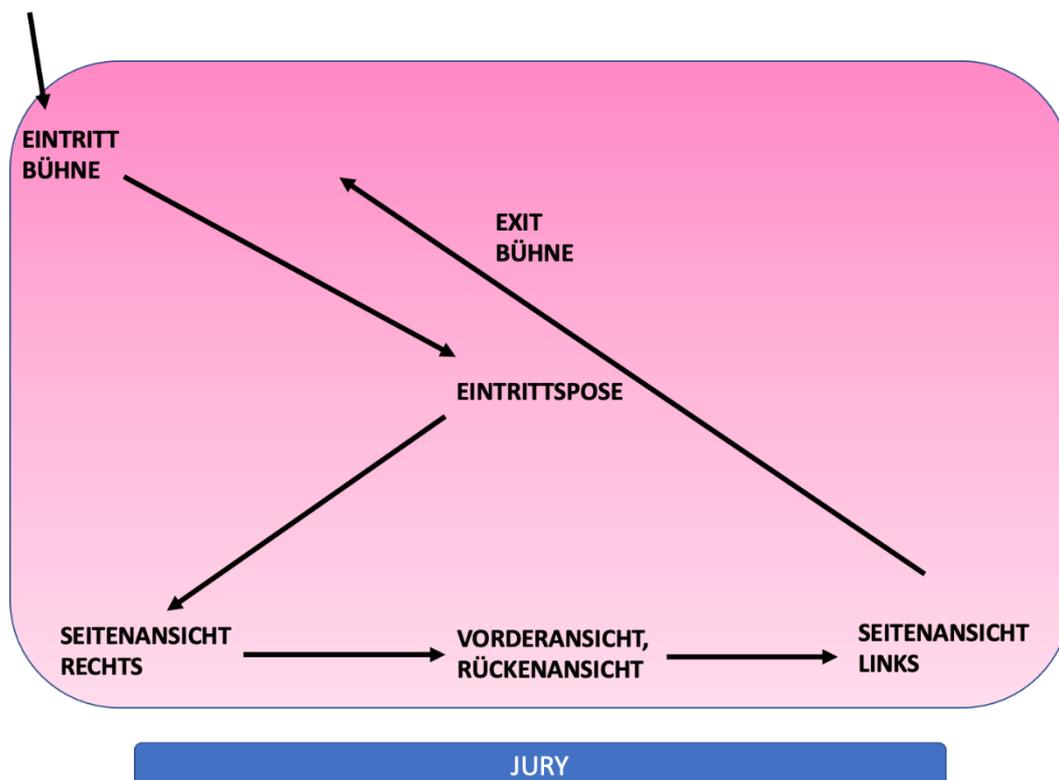
Vergleiche: Die Klasse wird von der Jury aufgefordert, die Vorderansicht einzunehmen. Die Athleten werden nun im gesamten Line-Up in den Hauptposen verglichen (Hauptposen s. unten). Jede Pose wird so lange gehalten, bis die Jury einen Wechsel der Pose ankündigt.

Platztausch im Line-Up: Die Jury kann jeweils zwei Athleten mit ihrer Startnummer aufrufen und sie auffordern, ihre Plätze im Line-Up zu tauschen. Wird ein Athlet aufgerufen, so soll er seinen Arm hochheben, um seine Aufmerksamkeit zu zeigen.

Gruppevergleiche: Die Jury fordert jeweils eine zu vergleichende Gruppe von drei bis vier Athleten gemeinsam zur vorderen Bühnenmitte. Beginnend mit der Vorderansicht präsentieren diese erneut die Hauptposen.

3.2 Einzelpräsentation

Die Athleten werden einzeln in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gerufen. Der aufgerufene Athlet läuft zur Bühnenmitte und präsentiert dort seine frei wählbare Eintrittspose. Anschliessend läuft er zur rechten vorderen Bühnenseite und präsentiert dort in die rechte Seitenansicht (der Athlet ist dabei zur Mitte des Bühnenrandes gedreht und schaut Richtung Jury / Publikum). Anschliessend läuft der Athlet zur Mitte des Bühnenrandes und präsentiert dort die Vorderansicht und die Rückenansicht. Danach läuft der Athlet zur linken Bühnenseite und präsentiert dort die linke Seitenansicht (der Athlet ist wieder zur Mitte des Bühnenrandes gedreht und schaut Richtung Jury / Publikum). Anschliessend verlässt der Athlet wieder die Bühne. Bei der Einzelpräsentation hält der Athlet jede Pose/Ansicht ca. 4 Sekunden lang.



3.4 Siegerehrung und WM-Qualifikation

Hat der letzte Athlet der Klasse seine Einzelpräsentation abgeschlossen und die Bühne verlassen, werden alle Athleten erneut zusammen auf die Bühne gebeten. Die Athleten werden nochmals im gesamten Line-Up in den vier Hauptposen verglichen (Hauptposen s. unten).

Falls von der Jury aufgefordert, werden wie in der 1. Runde nun die Plätze im Line-Up getauscht, und einzelne Vergleiche werden gemacht. Anschliessend findet die Siegerehrung statt.

WM-Qualifikation: Alle Klassensieger, deren Form einem WM-Standard entspricht, werden durch die Jury als WM-Teilnehmer nominiert.

SNBF Reglement Men's Physique Klasse



4 Offizielle Hauptposen

Die Hauptposen werden in Vierteldrehungen im Uhrzeigersinn präsentiert. Alle Athleten einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Folgende Posen werden verlangt:

Vorderansicht: Die Füße der Athleten stehen ca. schulterbreit auseinander und sind parallel. Der Blick der Athleten ist zum Publikum gerichtet. Die Hände können seitlich hängen oder eine Hand darf an der Hüfte gehalten werden. «Wedeln» mit der Hand ist zu unterlassen.

Seitenansicht: Die Füße und die Hüfte der Athleten stehen in Richtung Bühnenseite. Der Oberkörper und das Gesicht sind zum Publikum gedreht, um die V-Form zu betonen. Die hintere Hand darf frei hängen oder an der hinteren Hüfte anlehnen. Die Füße dürfen zusammen oder leicht versetzt stehen.

Rückenansicht: Die Athleten schauen zur Hinterseite der Bühne, Füße parallel. Der Latissimus wird angespannt, um die V-Form zu betonen. Die Hände dürfen seitlich hängen oder eine Hand darf an der Hüfte gehalten werden.

Zusätzlich werden folgende Posen verlangt:



SNBF Reglement Men's Physique Klasse



Bauch Pose: In der Vorderansicht spannen die Athleten die Bauchmuskulatur an. Die Hände werden dabei wahlweise an die Hüften gelegt, oder hinter den Kopf gehalten.



Biceps Pose in der Rückenansicht (Back Double Biceps): Die Athleten stehen in der Rückenansicht und zeigen eine Pose mit angespannter Rücken- und Bizepsmuskulatur.

5 Bekleidung

Shorts

Es werden gewöhnliche Boardshorts getragen (einfarbig oder bunt). Die Boardshorts sollen locker (nicht enganliegend) sein und müssen bis mindestens kurz oberhalb der Knie reichen.

Die Athleten sind barfuss und tragen keinen Schmuck (Ehering ist erlaubt).

Bei Fragen zum Ablauf oder allgemein zum Wettkampf steht euch der SNBF Vorstand unter info@snbf.ch gerne zur Verfügung.