

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-Athleten haben die Möglichkeit in der Pro Klasse zu starten. (Falls eine Pro Männer Bodybuilding Klasse durchgeführt wird)
- Athleten, 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 Einschreibgebühren sowie ausstehende Mitgliederbeiträge müssen bezahlt sein.

2. Wettkampfablauf

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

2.1 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.
- 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.

2.2 Gruppenvergleiche

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

Symmetrie (Runde 1)

Die Athleten einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Es folgen vier Vierteldrehungen nach rechts, bis die Athleten 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 Fussstellung 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. **50 Prozent** der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrierunde vergeben.
- Folgende Posen werden in «**Vierteldrehungen nach rechts**» verlangt:

Relaxed Pose von vorne



Relaxed Pose von der Seite (Rechts und Links, Füße bleiben flach am Boden, Blick geradeaus gerichtet)



Relaxed Pose von hinten



Pflichtposen (Runde 2)

Alle Athleten 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. **50 Prozent** der Gesamtwertung wird aufgrund der Pflichtposen vergeben.

Doppelbizeps von vorne:



Latissimus von vorne:



SNBF Reglement Männer Bodybuilding



Seitliche Brustpose (beide Seiten):



Seitliche Trizepspose (beide Seiten):



Doppelbizeps von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt):



Latissimus von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt):



Bauch und Beine (Hände hinter dem Kopf):



Most Muscular (Nach Ansage der Jury: «Crab» -> Hände vor dem Kopf, «Hands on Hips» -> Hände an den Hüften):



Allgemeine Bewertungskriterien (Gilt für Symmetrie und Pflichtposen)

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

2.3 Die freie Posing-Kür

Unmittelbar nach den Gruppenvergleichen zeigen die durch die Jury ermittelten Finalteilnehmer 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.

2.4 Siegerehrung der Klasse

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

Posedown

Direkt nach der Wertungsrunde der Finalteilnehmer beginnt das Posedown. Alle Finalisten einer Klasse posen ca. eine Minute nach eingespielter Musik. Jeder Athlet hat nun die Möglichkeit, die besten Posen 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 Athleten haben nun noch einmal die Gelegenheit, für die Fotografen zu posieren. Unmittelbar nach der Siegerehrung werden die bestplatzierten Athleten zur Urinkontrolle nach WADA-Standard geführt.

2.4 Gesamtsieg und WM Qualifikation

Die Ermittlung des Gesamtsiegers erfolgt durch ein Stechen aller Klassensieger. Diese Athleten haben sich bis zu diesem Zeitpunkt Backstage für den Schlusswettkampf bereit zu halten.

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

3. 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 Männer Bodybuilding Reglement oder allgemein zum Wettkampf steht euch der SNBF Vorstand unter info@snbf.ch oder dennys@snbf.ch gerne zur Verfügung.