



## Wettkampfbreglement der GNBF e.V.

### Startberechtigung:

Es werden nur Athleten / innen zugelassen, die

- die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen.
- Mitglieder der GNBF e.V. sind.

Ausländische Athleten haben die Möglichkeit in der Internationalen Klasse zu starten.

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Es werden nur Amateur Athleten/innen an GNBF e.V. Meisterschaften zugelassen.
- Athleten/innen dürfen seit mindestens 7 Jahren keinen Gebrauch von Dopingmitteln gemäß der Dopingliste der GNBF e.V. gemacht haben.
- Athleten die ihre Klasse bei einer der bisherigen GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft gewonnen haben, sind für die Teilnahme am Profi-Wettkampf „DFAC German Pro Championships“ der GNBP (German Natural Bodybuilding Pro Division) berechtigt. Athleten, die bei der GNBP gestartet sind, sind nicht mehr teilnahmeberechtigt für die einzelnen Gewichtsklassen der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft.
- Die Athleten/innen müssen sich dem Dopingtest der GNBF e.V. unterziehen, der sich aus dem Lügendetektor – Test durch einen anerkannte Fachmann oder eine anerkannte Fachfrau aus den USA für alle teilnehmenden Athleten, einem Urin – Test nach IOC – Standard für die jeweiligen Klassensieger und gegebenenfalls einem Bluttest sowie einer eventuellen Haaranalyse zusammensetzt. Das Testergebnis/die Testergebnisse werden vom Athleten/der Athletin als verbindlich und definitiv akzeptiert.
- Bei einem positiven Urin-Test trägt der Athlet die Kosten von \$450,- für den Dopingtest in vollem Umfang. Außerdem wird der Athlet/die Athletin für 7 Jahre an der Wettkampfteilnahme der GNBF e.V. gesperrt.
- Für die Teilnahme an der GNBF e.V. Deutschen Meisterschaft fällt eine Startgebühr von 95,- Euro pro Teilnehmer/in. Damit beteiligen sich die Athleten/innen anteilig an den Kosten für die Dopingtests. Alle weiteren diesbezüglichen Kosten (z.B. Flug, Unterkunft und Logistik für den Lügendetektor – Experten) trägt in vollem Umfang die GNBF e.V.
- Trainingskontrollen: Die Athleten/innen können von der GNBF e.V. nach dem Zufallsprinzip zum Urin - Test aufgefordert werden, auch wenn dieser nicht in Zusammenhang mit einem bestimmten Wettkampf steht („Out of Season Testing“).
- Zusätzliche Wettkampfkontrollen: In Verbindung mit der GNBF e.V. Deutschen Meisterschaft unterziehen sich weitere 10 Athleten/innen einem Urin-Test. Die Auswahl dieser 10 Athleten/innen erfolgt nach dem Losverfahren in zeitlicher Nähe zum Polygraph-Test.
- Die Athleten/innen müssen vor Wettkampfantritt alle Überlassungserklärungen (z.B. Foto und Film), Beitrittserklärungen und andere Formulare unterschreiben.

- Jeglicher Verstoß gegen die Teilnahmevoraussetzungen führt zum Verlust der GNBf e.V. Mitgliedschaft und damit zum Verlust der Startberechtigung an GNBf e.V. Meisterschaften.

### **Backstage – Pässe**

Der Zugang hinter die Bühne und in den Aufwärbereich ist nur teilnehmenden Athleten/innen und den GNBf e.V. Mitarbeitern gestattet. Die GNBf e.V. kann pro Athlet/pro Athletin einen Trainerpass gegen eine Gebühr von 15,- Euro ausgeben, der für die entsprechende Person den Zugang hinter die Bühne und den Aufwärbereich gestattet.

### **Teilnehmernummer**

Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält eine Startnummer, die auf der linken Vorderseite und rechten Seite der Posinghose so getragen werden muss, dass sie in Richtung der Zuschauer gerichtet ist und von der Jury gut lesbar ist.

## **Wettkampfablauf**

### **Vorwahl**

Der Wettkampf beginnt mit der Vorwahl am Morgen des Wettkampftages. Die Vorwahl setzt sich aus drei Wertungsrunden, nämlich der Symmetrie – und Muskulösitäts-Runde, sowie möglichen Gruppen- und Einzelvergleichen zusammen:

### **Runde 1 – Symmetrie**

Alle Athleten/innen einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Nach Aufforderung der Jury folgen insgesamt vier Vierteldrehungen, so dass sich die Athleten/innen schließlich erneut mit der Vorderansicht zur Jury befinden:

- Die Füße sollen flach auf dem Boden gehalten werden.
- Fersen dürfen nicht mehr als 20 cm auseinander platziert sein.
- Arme sollen keine übertriebene seitliche Ausbreitung zeigen.
- Drehungen von mehr als 15 Grad in den Seitenposen sind nicht gestattet.
- Die Blickrichtung muss der Fußstellung entsprechen.

### **Bewertungskriterien Symmetrie - Runde**

- Proportionen und Gesamtbild.
- Gesamtentwicklung zwischen Ober- und Unterkörper, zwischen Rücken und Frontansicht und der linken zur rechten Körperhälfte.

Ca. 40 Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrie-Runde in der Vorwahl vergeben.

## **Runde 2 – Muskulösität**

Alle Athleten/innen einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury fragt folgende Pflichtposen ab:

### **Männer**

1. Doppelbizeps von vorne
2. Latissimus von vorne
3. Seitliche Brustpose (Seite nach Wahl)
4. Seitliche Trizepspose (Seite nach Wahl)
5. Doppelbizeps von hinten (Ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
6. Latissimus von hinten (Ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
7. Bauch und Beine (Hände über dem Kopf, ein Bein nach vorne gestreckt)
8. Most Muscular (wahlweise Hände vor dem Körper oder an den Hüften)

### **Frauen Bodybuilding**

Für die teilnehmenden Athletinnen in der Bodybuilding Frauenklasse gelten die gleichen Posen in derselben Reihenfolge wie bei den Männern. Die Jury kann, muss aber nicht, die Most Muscular Pose aufrufen.

Posing-Bekleidung: Während der Vorentscheidung ist von allen Athletinnen ein einfarbiger Posing-Bikini zu tragen, der frei von Verzierungen, Schriftzügen oder Strass-Steinen ist. Für das Finale am Abend ist das Tragen eines mit Strass-Steinen verzierten Posing-Bikinis erlaubt.

### **Bewertungskriterien Muskulösitätsrunde**

- Muskelmasse in Proportion zur Körpergröße und Knochenbaustruktur
- Muskelteilung
- Vaskularität (Venenzeichnung)

Ca. 40 Prozent der Gesamtbewertung wird aufgrund der Muskulösitäts – Runde in der Vorwahl vergeben.

Die Athleten/innen werden von der Jury angewiesen, wann sie die Posen zu beenden haben und eine halb entspannte Stellung einnehmen sollen. Die Jury weist darüber hinaus auch auf eventuell erforderliche Haltungsänderungen bei der Ausführung der Posen durch einzelne Athleten/innen hin. Sollten sich die einzelnen Athleten/innen nicht an die Anweisungen der Jury halten, werden diese zunächst verwart und bei fortsetzender Weigerung zur Umsetzung der Jury – Anweisungen vom Wettkampf ausgeschlossen.

### **Runde 3: Gruppen- und Einzelvergleiche**

Für die endgültige Bewertung der teilnehmenden Athleten/innen einer Klasse kann die Jury mehrere oder einzelne Athleten/innen zum direkten Vergleich der Grundstellungen inklusive Vierteldrehungen und/oder der Pflichtposen aufrufen.

## **Frauen Figur**

### **Wertungskriterien der Frauen Figur Klasse:**

- \* Muskeltonus
- \* Schlanker Körperbau
- \* Symmetrische Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen
- \* Gesicht; Make up; Frisur
- \* Bühnenerscheinung/Charisma
- \* Körperhaltung
- \* Eleganz
- \* Gesamteindruck "Fittes Erscheinungsbild"

Von den Teilnehmerinnen wird keine Posingkür und keine gymnastische Darbietung verlangt. Die "Figur-Klasse" ist kein Bodybuilding Wettkampf. Es werden keine Pflichtposen abgerufen, das Posing anhand nicht durch die Jury angeforderter Posen ist nicht erlaubt.

Die Jury trifft ihre Wertung durch den Vergleich der Front, Seiten und Rückenansicht der Teilnehmerinnen – dabei müssen die Teilnehmerinnen ihre Arme stets seitlich dicht am Körper halten.

Als Bekleidung ist das Tragen eines Bikinis und hochhackigen Schuhen festgelegt. Einteilige Badebekleidung ist nicht erlaubt. Der Bikini darf sowohl für die Vorentscheidung als auch für das Finale mit Strass-Steinen verziert sein. Das Tragen von Schmuck und/oder Piercing ist erlaubt, soll aber dezent sein und nicht vom körperlichen Erscheinungsbild ablenken.

Die Bewertung der Teilnehmerinnen unterliegt folgendem Ablauf:

#### **Ablauf der Bewertung in der Frauen Figur Klasse**

Jede Teilnehmerin macht den sogenannten „T-Walk“, das heißt, betritt vom linken Bühneneingang die Bühne und geht zur Mitte der Bühne direkt vor dem Bühnenhintergrund. Von dort aus geht jede Teilnehmerin geradeaus bis zum vorderen Bühnenrand, macht dort eine komplette Drehung des Körpers, geht zur rechten Seite der Bühne, macht eine erneute, komplette Drehung des Körpers, geht von dort aus direkt zum linken Bühnenrand, macht eine erneute, komplette Drehung des Körpers und verlässt von dort die Bühne.

Nach Abschluss der Einzelpräsentation der Teilnehmerinnen betreten alle Wettkämpferinnen gemeinsam die Bühne und positionieren sich nebeneinander. Es folgt der Vergleich aller Teilnehmerinnen mittels Vierteldrehungen des Körpers: Front - Seite - Rücken - Seite, bis die Teilnehmerinnen wieder mit dem Gesicht zu Jury stehen. Die Jury kann Veränderungen in der Positionierung einzelner Teilnehmerinnen aufrufen, um gezielte Vergleiche zwischen einzelnen Wettkämpferinnen vorzunehmen.

Die Siegerin der Frauen Figur Klasse erhält die Profi-Lizenz der DFAC unter der Voraussetzung, dass mindestens fünf Teilnehmerinnen in der Frauen Figur Klasse gestartet sind.

## **Paarposing**

### **Bewertungskriterien der Paarposing-Klasse**

Für die Bewertung der teilnehmenden Athleten/innen in der Paarposing Klasse gelten die gleichen Kriterien wie innerhalb der Männerklassen beziehungsweise der Frauen Bodybuilding Klasse unter besonderer Berücksichtigung des harmonischen Erscheinungsbildes des jeweiligen Teilnehmerpaares und der individuellen Posingkür. Jeweils ca. 25 Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrie- und Muskulösitätsrunde vergeben, ca. 50 Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund des harmonischen Erscheinungsbildes und der Posingkür des Teilnehmerpaares vergeben.

### **Ablauf der Bewertung in der Paarposing-Klasse**

Jedes Paar präsentiert zunächst seine Posingkür. Anschließend werden alle teilnehmenden Paare auf die Bühne gerufen und mittels der vier Grundpositionen aus der Symmetrie-Runde und den einzelnen Pflichtposen aus der Muskulösitätsrunde miteinander verglichen. Die Jury hat die Möglichkeit, einzelne Paare zum direkten Vergleich aufzurufen.

## **FINALE**

Im Anschluss an die Vorwahl folgt das Finale. Das Finale setzt sich aus fünf Runden zusammen:

### **Runde 1 – Vorstellungsrunde**

Zur Vorstellungsrunde betreten alle teilnehmenden Athleten / innen einer Klasse die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury ruft in numerischer Reihenfolge jeden Athleten / jede Athletin einzeln auf. Der Athlet/die Athletin tritt daraufhin nach vorne und zeigt eine oder zwei beste Posen. Nach Vorstellung aller Athleten/innen verlassen die Teilnehmer/innen gemeinsam die Bühne.

### **Runde 2 – Freies Posing**

Die während der Vorwahl ermittelten, besten 5 Athleten/innen einer Klasse zeigen im Finale ihre Posingkür. Ca. 20 Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der individuellen Posingkür im Finale vergeben.

Für die Posingkür gelten folgende Bewertungskriterien:

- Wahl der Musik zur Kür
- Choreographie der Kür
- Präsentation (Ausstrahlung, Enthusiasmus)

Posingmusik:

Die Posingmusik des Athleten / der Athletin darf keine vulgären Texte enthalten und muss auf CD aufgespielt sein. Die Dauer der Musik soll mindestens 60 und höchstens 90 Sekunden sein. Sollte die Musik länger als 90 Sekunden spielen, so wird die CD nach Ablauf der 90 Sekunden gestoppt. Die Musik muss auf der Seite A der CD, ca. 5 Sekunden nach dem Anfang des Bandes beginnen.

#### Posingbekleidung:

- Die Gesäßbedeckung muss V-förmig sein. T-förmige Gesäßbedeckungen (String) sind nicht gestattet.
- Die Kleidung soll fest anliegen.
- Die Kleidung darf keine Aufschriften oder Aufdrucke zeigen.
- Die Kleidung darf nicht mit Fransen, Spitzen oder Schnürbändern besetzt sein. Die Teilnehmerinnen in der Frauen Bodybuilding Klasse müssen für die Vorentscheidung einen einfarbigen Bikini tragen, für das Finale ist das Tragen eines mit Strass-Steinen verzierten Bikinis erlaubt. Die Teilnehmerinnen der Frauen-Figur-Klasse dürfen sowohl für die Vorentscheidung, als auch für das Finale einen mit Strass-Steinen verzierten Bikini tragen.
- Die Kleidung muss sauber sein und darf zum Beispiel nicht mit Bräunungscreme beschmutzt sein
- Das Tragen von Schmuck, mit Ausnahme von Verlobungs- oder Eheringen, ist nicht gestattet.
- Requisiten aller Art, zum Beispiel Schwerter, Umhänge, Stirnbänder etc. sind nicht gestattet.
- Dekorativer Schmuck in den Haaren jeglicher Art ist nicht gestattet.

#### Posingverhalten:

- Stoßen, schubsen und anrempeln während des Posings ist nicht gestattet. Jegliche Arten von Auseinandersetzungen, während des Posierens kann die Disqualifikation aller daran beteiligten Athleten/innen bewirken. Ein positives und mit sportlichen Absichten geführtes Vergleichsposing mit anderen Teilnehmern/innen ist erlaubt.
- Das Liegen auf dem Boden ist nicht gestattet.
- Die „Mond-Pose“ (vorgebeugt, den Rücken zur Jury) oder ähnliche Posen sind nicht gestattet.
- Die Teilnehmer/innen müssen während des Wettkampfes gemäß den Anweisungen der Jury posieren.

#### **Runde 3 – Wertungsrunde der besten 5 Athleten/innen einer Klasse**

Im Anschluss an das freie Posing betreten die besten fünf Athleten/Athletinnen einer Klasse gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury ruft anschließend die Grundstellungen inklusive vier Vierteldrehungen und die Pflichtposen ab. Zusätzlich kann die Jury Gruppen- und Einzelvergleiche zwischen den Athleten/innen einer Klasse aufrufen.

#### **Runde 4: Posedown**

Die besten fünf Athleten/Athletinnen einer Klasse posen ca. 1 Minute alle zusammen nach eingespielter Musik. Dabei hat jeder jeder Athlet/jede Athletin freie Auswahl, welche Posen er/sie zeigt. So können individuelle Stärken in der Posedown – Runde betont werden. Es besteht keine feste Platzwahl auf der Bühne. Das Wechseln der Position und das Suchen des sportlich – fairen Vergleiches der Athleten / der Athletinnen untereinander ist erwünscht.

## **Runde 5: Bekanntgabe der Ergebnisse und Siegerehrung**

Im Anschluss an Runde 3 folgt die Bekanntgabe der Platzierungen innerhalb einer Klasse. Die Bekanntgabe der Platzierungen und die Siegerehrung erfolgt beginnend von Platz fünf und setzt sich aufsteigend bis zum Klassensieger/der Klassensiegerin fort. Direkt nach der Siegerehrung folgt der Urin - Test des Klassensiegers beziehungsweise der Klassensiegerin.

## **Ermittlung Gesamtsieger**

Die Ermittlung des Gesamtsiegers erfolgt durch ein Stechen der folgenden Athleten:

- Sieger Teenage (bis zum vollendeten 17. Lebensjahr)
- Sieger Junioren (bis zum vollendeten 21. Lebensjahr)
- Gesamtsieger Masters (Sieger des Stechens zwischen Sieger Masters über 40 Jahre und Sieger Masters über 50 Jahre)
- Sieger Männer Bantamgewicht (bis 70,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Leichtgewicht (70,1 kg – 75,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Mittelgewicht (75,1 kg bis 80,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Leicht-Schwergewicht (80,1 kg bis 85,0 kg Körpergewicht)
- Sieger Männer Schwergewicht (ab 85,1 kg Körpergewicht)
- Der Sieger der internationalen Klasse nimmt ebenfalls am Gesamtsiegerstechen teil und wird außer Konkurrenz gewertet.

Die GNBF e.V. übernimmt für den Gesamtsieger eines Jahres die Flugkosten zur Teilnahme an der DFAC WM im selben Jahr.

## **DFAC – Profi Qualifikation**

Der Gesamtsieger erhält die DFAC Pro Card und ist damit berechtigt an den Profi – Meisterschaften unseres Weltdachverbandes (Drug Free Athletes Coalition/USA) teilzunehmen. Der Sieger der GNBF e. V. internationalen Klasse erhält ebenfalls seine DFAC Pro Card unter der Voraussetzung, dass mindestens 5 Athleten in dieser Klasse gestartet sind. Der Gewinner der GNBP Pro Division erhält die DFAC Pro Card.

## **GNBF e.V. Verhaltensregeln**

Schlechtes oder unfaires Benehmen während des Wettkampfes sowie jegliche Verstöße gegen das GNBF e.V. Reglement können zur Disqualifikation der betroffenen Athleten/innen führen. Zudem können auch diszipliniäre Handlungen gegen diese Athleten/innen seitens der GNBF e.V. vorgenommen werden, welche als Konsequenz den Ausschluss an GNBF e.V. Veranstaltungen haben.

Die Athleten/innen dürfen den Jurymitgliedern während des Wettkampfes keine Fragen stellen oder GNBF e.V. Mitarbeiter, Sponsoren oder andere Anwesende beschimpfen oder belästigen. Ohne direkte Anweisung des Jury – Vorsitzenden oder des Bühnenkoordinators ist es den Athleten/innen nicht erlaubt, die Bühne zu verlassen. Kaugummi kauen auf der Bühne ist nicht erlaubt. Für den Fall das ein Athlet / eine Athletin auf der Bühne über starkes Unwohlsein klagt und/oder sich massive Kreislaufprobleme einstellen, muss der Athlet/die Athletin den Jury – Vorsitzenden oder den Bühnenkoordinator per Handzeichen darauf aufmerksam machen und

den medizinischen Betreuer im Backstage – Bereich aufsuchen. Im Backstage Bereich darf getrunken werden. Der Athlet/die Athletin hat die Chance, den Wettkampf im Anschluss an die Flüssigkeitsaufnahme fortzusetzen und auf die Bühne zurückzukehren. Ein erneutes Verlassen der Bühne führt zur Disqualifikation vom Wettkampf.

Die an GNBF e.V. teilnehmenden Athleten/innen sind angewiesen, sich sportlich einwandfrei zu verhalten. Das Benehmen der Athleten/innen darf von den GNBF e.V. Mitarbeitern und Mitgliedern sowie von weiteren Anwesenden (Medienvertreter, Publikum u.a.) nicht als unsportlich, aggressiv oder unanständig empfunden werden. Beispiele eines solchen Benehmens sind verbale oder körperliche Auseinandersetzungen mit Jurymitgliedern, GNBF e.V. Mitarbeitern, Athleten/innen und Zuschauern, das Verwenden von vulgären Ausdrücken oder ein unkorrektes Verhalten gegenüber Medienvertretern, die von der GNBF e.V. autorisiert wurden, Interviews zu führen oder Fotos zu machen.

Den Athleten/innen ist es nicht gestattet, die Beurteilung der Jury während des Wettkampfes zu beanstanden oder in Frage zu stellen. Die Athleten/innen haben hingegen das Recht, nach dem Wettkampf um eine Erläuterung der individuellen Platzierung zu fragen.

Sämtliche Top 5 Athleten/innen der Frauen und Männerklassen müssen während der gesamten Preisverleihungszeremonie bzw. Siegerehrung und der anschließenden Photosession für die Presse anwesend sein. Das frühzeitige Verlassen der Siegerehrung, die verbale Beanstandung der Endbewertung auf der Bühne, das Nichtakzeptieren der Preise und Gewinne während der Verleihung oder respektloses Benehmen sind klare Verstöße gegen das GNBF e.V. Reglement. Die Athleten/innen dürfen sich vor, während und nach dem Wettkampf den GNBF e.V. Mitgliedern gegenüber nicht aggressiv, beleidigend oder vulgär äußern.

Sollte ein Athlet/eine Athletin Grund zur Einreichung von Beschwerden, Kommentaren oder Kritik bezüglich der Wettkampfbewertung-, Organisation-, Durchführung oder anderer Probleme im Zusammenhang mit einem GNBF e.V. Wettkampf haben, kann er diese unmittelbar nach dem Wettkampf auf schriftlichem Wege dem GNBF e.V. Sekretariats einreichen. Der Athlet/die Athletin erhält dann innerhalb einer Frist von 4 Wochen seitens des GNBF e.V. Vorstandes eine Antwort beziehungsweise eine Erklärung.