



# SBFV NATIONALES WETTKAMPFREGLEMENT

(Version 01.2021)

**1. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN**

**2. VERANSTALTUNGEN**

**3. INTERNATIONALE TERMINE**

**4. DOPINGBESTIMMUNGEN**

**5. EINTEILUNG KLASSEN**

**6. TECHNISCHER ABLAUF ALLER KLASSEN**

**7. BODYBUILDING MÄNNER & CLASSIC BODYBUILDING**

**8. CLASSIC PHYSIQUE**

**9. BODYFITNESS**

**10. BIKINI FITNESS**

**11. PHYSIQUE KLASSE MÄNNER + MUSCULAR MENS PHYSIQUE**

**12. PHYSIQUE KLASSE FRAUEN**

**13. WELLNESS FITNESS**

**14. FIT PAIRS**

**15. INKRAFTSETZUNG**



## 1. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

Die nachstehenden Artikel sind für den Bereich des Schweizerischen Bodybuilding und Fitness-Verbandes SBFV bindend.

### 1.1 Voraussetzung

Teilnahmeberechtigt ist nur der/die Inhaber/in einer gültigen SBFV-Lizenz. [Lizenz anfordern](#)

### 1.2 Teilnahmebedingungen In- und Ausland

#### 1.2.1

An Schweizermeisterschaften dürfen nur Athleten/innen mit Schweizer Staatsangehörigkeit, Ausländer/innen mit Aufenthaltsbewilligung C und Ausländer/innen mit Aufenthaltsbewilligung B, die in der Schweiz ihren Wohnsitz haben, teilnehmen. Eine gültige SBFV Lizenz gilt als Voraussetzung. Athleten/innen, welche an der Schweizermeisterschaft (SM) teilnehmen wollen, müssen vorher im gleichen Jahr am „International Swiss Cup (ISC)“ teilnehmen. Ausnahmen bilden die amtierenden Schweizermeister/innen.

#### 1.2.2

Mitglieder / Lizenznehmer des SBFV dürfen ausschliesslich nur an SBFV / IFBB Wettkämpfen, und / oder an Wettkämpfen von nationalen Verbänden, welche der IFBB angeschlossen sind, teilnehmen.

#### → **Anfragen und Anmeldungen im Ausland erfolgen immer über den SBFV**

Es ist nicht möglich zu Beginn des Jahres bei anderen Verbänden, und / oder offenen Wettkämpfen zu starten und später im gleichen Jahr an SBFV / IFBB Wettkämpfen teil zu nehmen.

Eine Missachtung der oben aufgeführten Regeln wird mit dem Entzug der SBFV Lizenz von bis zu 12 Monaten geahndet (Sperre).

Mehrmalige Verstösse gegen die oben aufgeführten Regeln können zum Verbandsausschluss führen. Internationale Athleten und Athletinnen (IFBB Athleten, Teilnehmer EM/WM/Arnold Classic etc.) müssen mit zusätzlichen Sanktionen durch die IFBB rechnen.

Sanktionierten / gesperrten Athleten und Athletinnen ist es nicht gestattet während der Sperre an Wettkämpfen anderer Verbände teilzunehmen. Bei Missachtung muss mit weiteren Sanktionen gerechnet werden. **Nach Ablauf der Sperre liegt es am Athleten / der Athletin ein schriftliches Wiederaufnahmegesuch zuhanden des Vorstandes zu stellen.**

Dies kann eine Bearbeitungsgebühr von bis zu CHF 300.00 nach sich ziehen.

#### 1.2.3

An **international ausgerichteten Meisterschaften in der Schweiz** können auch Ausländer/innen teilnehmen, welche in der Schweiz keinen Wohnsitz haben. Die Anmeldung erfolgt über den für sie zuständigen nationalen Verband welches Mitglied der IFBB sein muss.

#### 1.2.4

Für die **Teilnahme an der Europa- und Weltmeisterschaft (EM und WM) 2021** sind qualifiziert:

- Schweizermeister und Schweizermeisterinnen ab 2018
- Vize-Schweizermeister und Vize-Schweizermeisterinnen ab 2018

Für die **Teilnahme an so genannten Elite Pro Qualifier IFBB Wettkämpfen 2021** (Arnold Classic, Diamond Cup, Ben Weider Legacy Cup usw.) sind qualifiziert:

- Top 6 der Schweizermeisterschaft ab 2018



Für die **Teilnahme an weiteren internationalen Wettkämpfen im Ausland** welche oben nicht spezifisch genannt wurden sind qualifiziert:

- Top 6 Platzierung (Finale) an einer Schweizermeisterschaft oder am ISC ab 2018
- Athletinnen und Athleten, welche im laufenden Jahr ISC und SM bestritten haben, sind im selben Jahr qualifiziert für die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen in Europa anderer, der IFBB angeschlossenen, Verbände (DBFV, ÖABBV, IFBB France, IFBB Italia usw.).
- An den Int. Wettkämpfe der IFBB vom Jahr 2021 sind alle SBFV Athletinnen und Athleten ohne vorgängige Qualifikation startberechtigt.  
Diese Regelung gilt nur, wenn die „Swiss Classic“ im Frühling nicht stattfindet.

Athleten und Athletinnen welche an den oben genannten Wettkämpfen (EM, WM, Pro Qualifier usw.) schon teilgenommen haben sind **weiterhin startberechtigt, vorausgesetzt es wurde in einem Jahr (2018 - 2020) folgende Platzierung erreicht:**

- Top 15 bei mehr als 20 Teilnehmern / Teilnehmerinnen
  - Top 10 bei 11 bis 19 Teilnehmern / Teilnehmerinnen
  - Top 6 (Finale) Bei 1 bis 10 Teilnehmern / Teilnehmerinnen
- ➔ Wurde an den internationalen Wettkämpfen während einem Jahr die entsprechende **Platzierung (erneute Qualifikation) nicht erreicht**, gilt es sich erneut an der Schweizermeisterschaft / dem ISC zu qualifizieren, bevor eine weitere Startberechtigung im Ausland möglich ist.

Es ist **bei jeder Anmeldung** darauf zu achten, dass der Athlet / die Athletin den **Wettkampf und die Platzierung (Qualifikation) erwähnt**, an dem er / sie sich qualifiziert hat. Wird die Qualifikation nicht erwähnt kann die Anmeldung ignoriert werden.

Ein **Kategorienwechsel** bei internationalen Wettkämpfen (z. B. Bodyfitness zu Women's Physique, Bikini zu Bodyfitness, Physique zu Bodybuilding usw.) ist nur mit der Zustimmung des Vorstandes des SBFV möglich.

Der SBFV behält sich vor bei allen Wettkämpfen vorgängig obligatorische Qualifikationen / Sichtungen durch zu führen, an welchen auch Athleten und Athletinnen teilnehmen dürfen, die eine Empfehlung des Vorstandes haben. Für Master Athleten und Athletinnen können Sonderbedingungen erlassen werden. **Über die endgültige Zulassung der Teilnahme entscheidet der SBFV und in Einzelfällen auch der Wettkampfveranstalter.**

## 1.3 Wettkampflizenz und Anmeldung

### 1.3.1

Die Wettkampflizenz ist **mindestens 21 Tage vor dem Wettkampftermin** online zu bestellen und per Banküberweisung zu bezahlen. [Lizenz bestellen \(Link\)](#)  
**Lizenzbestellungen und Zahlungseingänge welche später eintreffen können unter Umständen nicht mehr berücksichtigt werden. Lizenzen welche erst am Wettkampftag vor Ort gelöst werden sind mit einem Aufschlag von CHF 50.00 belastet (Lizenz CHF 150.00 plus CHF 50.00).**

### 1.3.2

Bei nationalen Meisterschaften in der Schweiz erfolgt die Anmeldung unter Einhaltung der Anmeldefrist von sieben Tage vor dem Wettkampftermin. Anmeldungen welche später eintreffen können unter Umständen nicht berücksichtigt werden. [Wettkampfanmeldung National](#)

Anfragen und Anmeldungen von Schweizer Athleten/innen bei im Ausland stattfindenden Meisterschaften erfolgen ausschliesslich durch den Schweizerischen Bodybuilding und Fitness Verband (SBFV). Eine gültige SBFV Lizenz ist Voraussetzung.

**Der Anmeldeschluss an IFBB Wettkämpfen (EM, WM, Pro Qualifier usw.) ist acht Wochen vor dem Wettkampftermin.**

**Der Anmeldeschluss an internationalen Wettkämpfen** anderer, der IFBB angeschlossenen, nationalen Verbände (Deutschland, Österreich usw.) ist **10 Tage** vor dem jeweiligen Wettkampftermin. Trifft die Anmeldung später ein kann sie ignoriert werden. [Wettkampfanmeldung International](#)  
Anfragen per Mail an [international@sbfv.ch](mailto:international@sbfv.ch)

## 2. VERANSTALTUNGEN NATIONAL

### 2.1 Einschreiben

Der/die Teilnehmer/in muss sich gemäss der Ausschreibung pünktlich an dem vom Veranstalter angegebenen Ort melden. Ein verspätetes Erscheinen kann eine Disqualifikation nach sich ziehen. Pro Athleten / Athletin ist **ein Betreuer** zugelassen welcher **gemeinsam** mit dem Teilnehmer zum Einschreiben erscheinen muss um einen Backstage-Pass (Kosten Fr.30.00) zu erhalten.

- Einschreiben erfolgt von allen Klassen im **Posing-Slip / Bikini**
- Die **Athletinnen aller Klassen** müssen die Bühnenschuhe vorzeigen
- Die **Körpergrösse** der Teilnehmer/innen der folgenden Klassen werden gemessen: Classic Bodybuilding, Classic Physique, Physique Männer, Bodyfitness und Bikini
- Wird beim Wiegen das Limit der Gewichtsklasse überschritten, so erhält der/die betreffenden Teilnehmer/in maximal 30 Minuten Zeit, um das erforderliche Gewicht zu erreichen
- **Junioren, Master und Super Master** müssen beim Einschreiben einen entsprechenden Altersnachweis (Pass oder Identitätskarte) erbringen.
- Nach dem Abwiegen sind die Startnummern in Empfang zu nehmen.  
**Die Startnummer ist links** (aus der Sicht des/der Athleten/in) auf Hüfthöhe zu befestigen

### 2.2 Posingmusik

Nach der Vorwahl werden die Finalisten bekannt gegeben, welche umgehend ihre Posingmusik auf einem USB - Stick abzugeben haben. Es ist unbedingt zu beachten, dass:

1. nur ein Musikstück auf dem USB - Stick drauf ist
2. Zeit vom Musikstück exakt 60 Sekunden

Verstösst die Musik gegen eine dieser Bestimmungen kann sie vom Wettkampfleiter abgelehnt werden. **Der USB - Stick kann nach dem Wettkampf beim DJ abgeholt werden. USB -Sticks, welche nicht abgeholt werden, werden entsorgt.**

### 2.3 Verhaltensregeln

Jede/r Teilnehmer/in vertritt den SBFV nach Aussen und hat sich dementsprechend zu verhalten. Ausserdem ist folgenden Punkten besondere Beachtung zu schenken:

- Wer sich während des Wettkampfes unsportlich und unfair gegenüber anderen Teilnehmern verhält muss mit sofortiger Disqualifikation vom Wettkampf rechnen
- Coachs / Betreuer, die sich während des Wettkampfes unsportlich und unfair verhalten, werden vom Wettkampflplatz verwiesen und könnten eine Sperre von 12 Monaten erhalten.
- Auf der Bühne Kaugummi kauen, Wasser trinken usw. ist nicht gestattet
- Das kurzzeitige Verlassen des Teilnehmerfeldes ist nur auf Anordnung der Wettkampfleitung gestattet
- Den Anordnungen der Wettkampfleitung ist unbedingt Folge zu leisten
- Jede/r Teilnehmer/in, welche die Regeln missachtet, unsportliches Verhalten zeigt, sich unerlaubt vom Wettkampf (Bühne) entfernt oder zu spät erscheint, muss mit Strafpunkten oder Disqualifikation rechnen
- Im Backstage Bereich dürfen sich nur Betreuer mit einem Backstage-Pass aufhalten.
- Die moderate Verwendung von Öl ist erlaubt
- Der Gebrauch von Pro Tan ®, Jan Tana ®, Top Tan ® ist erlaubt
- Die Verwendung von abwischbarer Farbe wie Dream Tan ® ist seit 2015 nicht mehr gestattet
- Glitter und Flimmer ist nicht erlaubt

## 2.4 Ermittlung der Rangierung

Das Kampfgericht setzt sich aus mindestens fünf und höchstens sieben Juroren/innen zusammen, welche nach dem Platzsystem ihre Rangierungen verteilen. Dabei dürfen zwei Athleten/innen nicht den gleichen Rangplatz erhalten. Die höchste und die niedrigste Wertung werden bei der Vorwahl und im Finale gestrichen. Sollte es am Ende des Finals ein Unentschieden geben, können die gleichplatzierten Teilnehmer/innen einem direkten Vergleich (Entscheidung der Wettkampfleitung) unterzogen werden. Es ist den Juroren/innen untersagt, vor der Rangverkündigung Auskünfte über ihre Bewertungen an Dritte zu erteilen.

## 2.5 Siegerehrung

Zur Siegerehrung stellen sich alle Teilnehmer/innen beim Bühnenhintergrund in einer Linie auf. Bei Aufruf ihres Namens treten sie vor und nehmen gemäss ihrer Platzierung nachfolgende Positionen ein. Es wird von allen Teilnehmern/innen an der Siegerehrung ein sportlich faires Verhalten erwartet. Die sechs Finalisten/innen werden wie folgt platziert:

Begonnen wird mit dem

6. Platz, der vom Publikum aus gesehen links außen steht.

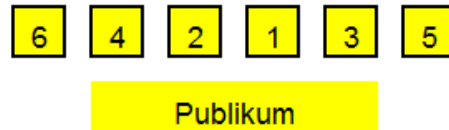
5. Platz rechts aussen

4. Platz innen neben dem Sechsten

3. Platz innen neben dem Fünften

2. Platz in der Mitte links

1. Platz in der Mitte rechts



## 2.6 Beschwerden

Beschwerden bzgl. Platzierung können **schriftlich innert sieben Tagen nach der Veranstaltung** an den Präsidenten [president@sbfv.ch](mailto:president@sbfv.ch) gerichtet werden. Öffentliche Beschwerden (z.B. über soziale Netzwerke) werden als unsportliches Verhalten angesehen und können Sanktionen nach sich ziehen.

## 3. INTERNATIONALE TERMINE

### 3.1 Internationale Wettkämpfe im Ausland (Teilnahmebedingungen unter 1.2.4)

Teilnehmer/innen die an Meisterschaften im Ausland teilnehmen möchten beachten die Ausschreibung des entsprechenden Veranstalters. Die Anmeldung beim SBFV erfolgt über das [offizielle Anmeldeformular](#) auf der Homepage des SBFV.

**Die Anmeldung an die Veranstalter von internationalen Wettkämpfen im Ausland erfolgt ausschliesslich durch den SBFV.**

### 3.2 Europa- und Weltmeisterschaften / Pro Qualifiers

Athleten / Athletinnen welche an Europa- und Weltmeisterschaften, oder an so genannten Pro Qualifier Wettkämpfen teilnehmen möchten, beachten die Ausschreibung des entsprechenden Veranstalters [IFBB Calendar](#).

Zudem wird der SBFV frühzeitig Anweisungen geben bzgl. Qualifikation, Sichtung und Dopingtests. **Der/der Athlet/in muss sich nach Aufforderung einem Dopingtest unterziehen.**

[http://www.ifbb.com/pdf/IFBB\\_Pocket\\_Guide\\_for\\_Doping\\_Control.pdf](http://www.ifbb.com/pdf/IFBB_Pocket_Guide_for_Doping_Control.pdf)

<http://www.wada-ama.org/en/Resources/Q-and-A/2014-Prohibited-List/>



## 4. DOPINGBESTIMMUNGEN

### 4.1 Nationale Wettkämpfe

Athleten und Athletinnen des SBFV müssen sich bei Aufforderung durch den SBFV einer Dopingkontrolle unterziehen. Über die Durchführung allfälliger Kontrollen entscheidet die Wettkampfleitung in Absprache mit dem Präsidenten des SBFV.

Der Schweizerische Bodybuilding- und Fitnessverband SBFV kann sich flächendeckenden Kontrollen nach Richtlinien des IOC anschliessen, wenn eine Subventionierung erfolgt.

### 4.2 Internationale Wettkämpfe / Qualifikation EM/WM

Der SBFV kann bei allen Qualifikationen für internationale Wettkämpfe Dopingkontrollen nach den Regeln des IOC durchführen.

[http://www.ifbb.com/pdf/IFBB\\_Pocket\\_Guide\\_for\\_Doping\\_Control.pdf](http://www.ifbb.com/pdf/IFBB_Pocket_Guide_for_Doping_Control.pdf)

<http://www.wada-ama.org/en/Resources/Q-and-A/2014-Prohibited-List/>

### 4.3 Sanktionen

Athleten, die positiv auf eine verbotene Substanz getestet werden, werden bei einem Erstvergehen mit einer Sperre von sechs Monaten bis zu zwei Jahren bestraft. Eine Testverweigerung wird einem positiven Resultat gleichgesetzt.

## 5. EINTEILUNG KLASSEN

Bei nationalen und internationalen Meisterschaften in der Schweiz sind folgende Kategorien und Gewichtsklassen zugelassen. **Ob die Klassen auch angeboten werden entscheidet der SBFV.**

**Klassen mit weniger als 3 Teilnehmer / Teilnehmerinnen können nach Entscheid der Wettkampfleitung zusammengelegt werden oder es werden keine Titel vergeben. Die Entscheidung zur Zusammenlegung wird nach der Registration bzw. am Wettkampftag gefällt.**

**Die Entscheidung bzgl. Titelvergabe bei weniger als 3 Teilnehmer / Teilnehmerinnen wird am Wettkampftag nach der Rangierung durch die Wettkampfleitung und Präsidentin gefällt.**

#### Altersregelung:

Als Junioren\* gelten alle Athleten, die nach Jahrgang 24. Altersjahr erreichen und alle jüngeren Athleten.

Als Masters gelten alle männlichen Athleten, die nach Jahrgang das 40. Altersjahr erreichen.

Als Super Masters gelten alle männlichen Athleten, die nach Jahrgang das 50. Altersjahr erreichen und alle älteren Athleten.

Als Masters\*\* gelten alle weiblichen Athletinnen, die nach Jahrgang das 35. Altersjahr erreichen.

**Doppelstarts sind an Wettkämpfen in der Schweiz gestattet.**

#### Bodybuilding:

Junioren Männer (- 23 Jahre): bis 75 kg, bis 90kg , über 90kg

Männer: bis 70kg, bis 80kg, bis 90kg, bis 90kg, über 100kg

Masters Männer (40-49 Jahre): eine offene Klasse

Super Masters Männer (50+ Jahre): eine offene Klasse



**Classic Bodybuilding:**

National sind ein bis zwei Grössenklassen (bis 180cm / über 180cm) möglich mit folgenden Gewichtslimiten:  
Masters (40+ Jahre) = offene Klasse

- 1. bis 168.0 cm: (Körpergrösse - 100)
- 2. bis 171.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 2kg
- 3. bis 175.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 4kg
- 4. bis 180.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 6kg
- 5. bis 190.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 8kg
- 6. bis 198.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 9kg
- 7. über 198.0 cm (Körpergrösse - 100) + 10kg

**Beispiele**

Körpergrösse 174 cm = (174 - 100) + 4kg = max. 78kg

**Classic Physique:**

National sind ein bis zwei Grössenklassen (bis 180cm / über 180cm) möglich mit folgenden Gewichtslimiten:

- 1. bis 168.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 6kg
- 2. bis 171.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 8kg
- 3. bis 175.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 10kg
- 4. bis 180.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 14kg
- 5. bis 188.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 17kg
- 6. bis 196.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 18kg
- 7. über 196.0 cm (Körpergrösse - 100) + 20kg

**Beispiele**

Körpergrösse 181 cm = (181 - 100) + 17kg = max. 98kg

**Es gibt eine offene Klasse der Juniors Classic Physique**

- 1. bis 168.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 0kg
- 2. bis 171.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 2kg
- 3. bis 175.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 4kg
- 4. bis 180.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 6kg
- 5. bis 190.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 7kg
- 6. bis 198.0 cm: (Körpergrösse - 100) + 8kg
- 7. über 198.0 cm (Körpergrösse - 100) + 9kg

**Bodyfitness (Figuren):**

- 1. National sind zwei Grössenklassen möglich
  - bis 165cm
  - über 165cm
- 2. Masters (35+ Jahre): Eine offene Klasse

**Bikini:**

- 1. Diverse Grössenklassen; siehe Wettkampfausschreibung
- 2. Junioren (18 bis 23 Jahre)\*; bis 166cm / über 166cm
- 3. Masters\*\*

**Physique Klasse Männer:**

- 1. Diverse Grössenklassen; siehe Wettkampfausschreibung
- 2. Junioren (18 bis 23 Jahre)\*
- 3. Masters (40+); eine offene Klasse bei Bedarf

**Physique Klasse Frauen:**

- 1. Eine offene Klasse

## 6. TECHNISCHER ABLAUF ALLER KLASSEN

### BODYBUILDING MÄNNER / CLASSIC BODYBUILDING / CLASSIC PHYSIQUE

### PHYSIQUE KLASSE FRAUEN

#### **Vorwahl**

##### **Runde 0 Eliminationsrunde**

Bei mehr als fünfzehn Teilnehmern / Teilnehmerinnen pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmer. Bei einer grossen Teilnehmerzahl kann die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Nach der Beurteilung der Vorder- und Rückenansicht führen die Athleten in Gruppen von fünf Teilnehmern / Teilnehmerinnen gemeinsam die Pflichtposen durch. Nach dieser Eliminationsrunde können nur fünfzehn Athleten/innen am weiteren Wettkampfgeschehen teilnehmen.

Bei einer Teilnehmerzahl von  $\leq 6$  Athleten oder Athletinnen kann die Wettkampfleitung entscheiden, dass die Vorwahl entfällt. Alle Teilnehmer / Teilnehmerinnen wären somit direkt für das Finale qualifiziert.

#### **Vorwahl**

##### **Runde 1: Line Up / Pflichtposen / Vergleiche**

Die Bewertung, beginnt mit dem Aufstellen in numerischer Reihenfolge.

Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich alle nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn zunächst zur Rückenansicht und anschliessend wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

Anschliessend absolvieren alle die Pflichtposen, nach den Pflichtposen, treten alle zum Bühnenhintergrund zurück.

Jeder Kampfrichter kann nun zwei bis fünf Athleten / Athletinnen zu Vergleichen in den Pflichtposen herausrufen.

**Es kommen nur die Top 6 in den Final. Die Namen werden nach der Vorwahl bekannt gegeben.**

#### **Finale**

##### **Runde 2: Kür**

Alle Finalisten kommen auf die Bühne, wo sie mit Namen vorgestellt werden.

Danach zeigen sie einzeln in nummerischer Reihenfolge eine sechzig Sekunden lange Posingkür.

Nach sechzig Sekunden wird die Musik ausgeblendet und die Bühne wird verlassen.

##### ***Bewertungsrichtlinien Kür:***

Saubere Ausführung der selbstgewählten Posen und deren Variationen, Kreativität in der Gestaltung der Kür, Übergänge bei den einzelnen Posen, Bewegungsablauf insgesamt, eine möglichst optimale Ausschöpfung der Kür gemäss der vorgeschriebenen Zeit, Umsetzung der Musik in Bewegung, Gesichtsausdruck (nicht zur Grimasse verzerrt) Gesamteindruck unter Berücksichtigung von Muskulosität, Masse und Proportion.

#### **Finale**

##### **Runde 3: Line Up / Pflichtposen / Posedown**

Nach einem kurzen Line-Up führen alle gemeinsam die Pflichtposen durch.

Anschliessend erfolgt das gemeinsame Posedown.

Im Posedown können alle Posen nach belieben oder Teile aus der Kür präsentiert werden.

Es folgt die Siegerehrung.

**Vergleiche sind auch im Final möglich.**





## PHYSIQUE KLASSE MÄNNER / MUSCULAR MENS PHYSIQUE

### BODYFITNESS / BIKINI-FITNESS / WELLNESS FITNESS / FIT - PAIRS

#### Vorwahl

##### Runde 0 Eliminationsrunde

Bei mehr als fünfzehn Teilnehmern / Teilnehmerinnen pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmer. Bei einer grossen Teilnehmerzahl kann die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Nach der Beurteilung der Vorder- und Rückenansicht führen die Athleten in Gruppen von fünf Teilnehmern / Teilnehmerinnen gemeinsam die Pflichtposen durch. Nach dieser Eliminationsrunde können nur fünfzehn Athleten/innen am weiteren Wettkampfgeschehen teilnehmen.

Bei einer Teilnehmerzahl von  $\leq 6$  Athleten oder Athletinnen kann die Wettkampfleitung entscheiden, dass die Vorwahl entfällt. Alle Teilnehmer / Teilnehmerinnen wären somit direkt für das Finale qualifiziert.

#### Vorwahl

##### Runde 1: Einzelvorstellung /Line-Up mit Vierteldrehungen / Vergleiche

Die Bewertung, beginnt mit dem Aufstellen in numerischer Reihenfolge.

Beginnend mit der Vorderansicht (Frontpose) drehen sie sich nach Angabe des Sprechers gemeinsam in **Vierteldrehungen nach rechts** zur **Seitenansicht**, dann zur **Rückenansicht**, zur **Seitenansicht** und schliesslich wieder zur **Ausgangsposition** nach vorne.

**Es kommen nur die Top 6 in den Final. Die Namen werden nach der Vorwahl bekannt gegeben.**

#### Finale

##### Runde 3: Einzelpräsentation /Line Up Vierteldrehungen nach rechts; I-Walk Bikini nach Wahl

Jeder Teilnehmer / Teilnehmerinnen wird einzeln auf die Bühne gerufen und vorgestellt.

Dabei gehen sie ähnlich wie auf einem Laufsteg zum Bühnenvordergrund (I-Walk) , wo sie auf einer markierten Stelle in der Bühnenmitte in der Vorderansicht stehen bleiben und die vier Körperdrehungen nach rechts absolvieren. Die Vierteldrehungen werden **nicht** vom Sprecher angesagt. **Während der Einzelpräsentationen zeigt man sich von der besten Seite.**

**Modelposen sind erlaubt.**

**Die Wettkampfleitung kann begründet auf den I-Walk und die Einzelpräsentation verzichten**

Danach begibt sie sich zum Bühnenhintergrund oder wird zum Bühnenhintergrund geführt.

Anschliessend werden alle ausgerufen, treten zur Bühnenvordergrund und führen nach Ansage gemeinsam die vier Vierteldrehungen – zweimal mit unterschiedlichen Positionen – durch.

#### Gilt nur für Bikini & Wellness - Fitness

Nach den Pflichtposen drehen sie sich zur Rückenansicht und **gehen gemeinsam 4 Schritte**

**Richtung Bühnenende**, drehen sie sich nach Angabe des Sprechers zur Vorderansicht und **gehen wieder zurück zur Bühnenmitte.**

Es folgt die Siegerehrung.

**Vergleiche sind auch im Final möglich.**

## 7. BODYBUILDING MÄNNER & CLASSIC BODYBUILDING

### **Bewertungsrichtlinien:**

Symmetrie, Muskelmasse, Muskulosität, Definition, Härte, Harmonie, Proportionen, Gesamteindruck, allgemeine Körperpflege, regelmässige Bräunung und Ausstrahlung.

### **Körperhaltung Runde 0 Eliminationsrunde:**

geschlossene Füsse, geradestehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, keine Posen!

### **Körperhaltung Line-up, Pflichtpose:**

sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein. Die einzelnen Posen sind exakt auszuführen.

### **7 Pflichtposed:**

1. Pose: Doppelbizeps Vorderseite
2. Pose: Latissimus Vorderseite
3. Pose: Seitliche Brustpose
4. Pose: Doppelbizeps Rückenseite
5. Pose: Latissimus Rückenseite
6. Pose: Seitliche Trizepspose
7. Pose: Bauch und Beine (beide Arme hinter dem Kopf)

Pose 1



Pose 2



Pose 3



Pose 4



Pose 5



Pose 6



Pose 7



### **Bekleidung beim Wettkampf**

Jeder Teilnehmer der Bodybuilding-Klassen (auch Classic) muss einen sauberen, einfarbigen Posing-Slip tragen. In der Taille muss zwischen den Nähten noch **min. 1 cm Stoff** vorhanden sein. Persönliche Sponsoring Logos sind nicht gestattet. Schmuckstücke, die am Körper getragen werden, sind spätestens vor Betreten der Bühne abzunehmen. Davon ausgenommen sind Eheringe.

Anfragen bitte: [info@sbfv.ch](mailto:info@sbfv.ch)

## 8. CLASSIC PHYSIQUE

### **Bewertungsrichtlinien:**

Symmetrie, Muskelmasse, Muskulosität, Definition, Härte, Harmonie, Proportionen, Gesamteindruck, allgemeine Körperpflege, regelmässige Bräunung und Ausstrahlung.

### **Körperhaltung Runde 0 Eliminationsrunde:**

geschlossene Füße, geradestehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, keine Posen!

### **Körperhaltung Line-up, Pflichtposen:**

sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein.  
Die einzelnen Posen sind exakt auszuführen.

### **7 Pflichtposen:**

1. Pose: Vierteldrehungen auf Ansage um die eigene Achse über rechts
2. Pose: Doppelbizeps von vorne
3. Pose: Seitliche Brust, jeder von seiner persönlich bevorzugten Seite
4. Pose: Doppelbizeps Rückenseite
5. Pose: Seitlicher Trizeps jeder von seiner persönlich bevorzugten Seite
6. Pose: Bestehend aus zwei Teilen: Vakuum Pose und Bauch und Beine
7. Pose: Klassische Pose nach Präferenz des Athleten

Pose 2



Pose 3



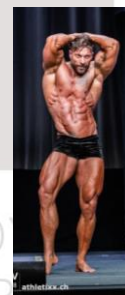
Pose 4



Pose 5



Pose 6



Pose 7



Die einzunehmenden Pflichtposen 1 bis 5 orientieren sich nach den im Regelwerk zu Classic Bodybuilding bzw. Bodybuilding.

Zu Pose 6: Vakuum Pose / Bauch und Bein

Diese Pflichtpose besteht aus zwei Teilen.

- Teil 1: Auf Ansage „Front Position, Vakuum Pose“ stehen die Athleten mit dem Gesicht zur Jury. Die Teilnehmer legen beide Arme hinter den Kopf und stellen die Füße zusammen. Im Bauchbereich zieht der Athlet seinen Bauch so weit es ihm möglich ist ein und spannt gleichzeitig den Rest seines Körpers.
- Teil 2: Kurz danach folgt die Ansage für den 2. Teil der Pose „Bauch und Bein“. Diese Pose ist so auszuführen wie Classic Bodybuilding und Bodybuilding.

### **Bekleidung beim Wettkampf**

Jeder Teilnehmer der Classic Physique-Klassen muss einen sauberen, einfarbigen Posing Trunks tragen. Jede Farbe ist erlaubt. Die Hosen bedeckt zu 100% den gesässmuskulatur und ist auf der Seite mindestens 15 cm breit. Die Verwendung von Polsterungen irgendwo in der posing Trunks ist verboten. Persönliche Sponsoring Logos sind nicht gestattet.

Schmuckstücke, die am Körper getragen werden, sind spätestens vor Betreten der Bühne abzunehmen. Davon ausgenommen sind Eheringe.



Anfragen bitte: [info@sbfv.ch](mailto:info@sbfv.ch)

## 9. BODYFITNESS

### **Bewertungsrichtlinien:**

Symmetrie, Proportion, harmonische Muskelentwicklung, Muskeltonus und Definition. Bühnenpräsentation, Gesamteindruck, Ausstrahlung und Attraktivität, gleichmässige Bräunung und Hautbild, weibliche Ästhetik und Eleganz, sportliche Erscheinung. Eine **gute Form** wird vorausgesetzt. Extreme Muskulosität, Vaskularität und Muskeleinschnitte wie in der Bodyklasse, ist nicht erwünscht.

### **Körperhaltung Line Up und Frontansicht:**

geschlossene Füsse, gestreckte Beine, durchgestreckte Knie, Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus richten, Arme parallel zum Körper halten wobei die Ellbogen angewinkelt werden dürfen, keine Bodybuilding-Posen (auch nicht andeutungsweise).

### **Seitenansicht:**

Beine parallel, beide Knie durchgestreckt, geschlossene Füsse, Armhaltung parallel zum Körper, Ellbogen dürfen leicht angewinkelt sein, Hände im Bereich Gesäss, Blick geradeaus.

Der Oberkörper leicht zur Seite abgedreht werden.

### **Rückenansicht:**

geschlossene Füsse, gestreckte Beine, durchgestreckte Knie, Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus richten, Arme parallel zum Körper halten wobei die Ellbogen angewinkelt werden, Rücken muss frei sein von den Haaren.

**Die Muskulatur sollte ständig in Spannung gehalten werden.**

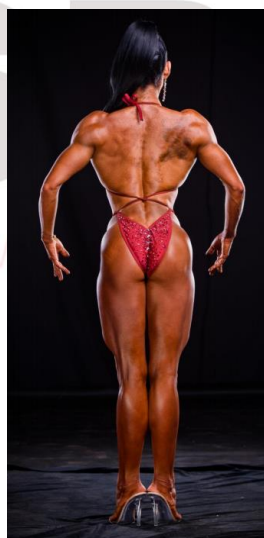
Frontansicht



Seitenansicht



Rückenansicht



Seitenansicht



Seitenansicht (Model Pose) Einzelpräsentation & Finale



**Bekleidung beim Wettkampf**

Jede Teilnehmerin trägt einen Bikini freier Wahl, Farbe und Material des Bikinis darf selbst gewählt werden. Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt.

Der Bikiniunterteil sollte mind. 1/3 des Gluteus maximus und den gesamten Frontbereich bedecken.

Der Bikinioberteil wird im Rückenbereich gekreuzt und an den Bikiniunterteil befestigt.

Schmuck ist gestattet ⇒ Ohrringe, Finger und Handgelenk.

In allen Runden sind hochhackige Schuhe nach Wahl mit einer Sohlendicke von max. 7mm und einer Absatzhöhe von max. 12 cm erlaubt.

Plateausohlen sind nicht gestattet. In allen Runden sind G-Strings nicht gestattet.



Anfragen bitte an: [info@sbfv.ch](mailto:info@sbfv.ch)

S B F V  
SCHWEIZER BODYBUILDING-  
UND FITNESSVERBAND

## 10. BIKINI FITNESS

### **Bewertungsrichtlinien:**

Symmetrie, Proportion, leichte Muskelentwicklung sowie Definition Bühnenpräsentation, Gesamteindruck, Ausstrahlung und Attraktivität, gleichmässige Bräunung und Hautbild, Make Up und Frisur. Besonders wichtig sind eine schmale Taille mit sichtbarer Bauchmuskulatur sowie ein straffer Po. Eine gute Form und Haut frei von Cellulitis wird vorausgesetzt.

### **Körperhaltung Frontansicht:**

Mindestens Hüftbreit stehen, ein Bein gestreckt, die Hüfte auf die Seite kippen wie das gestreckte Bein, Kopf aufrecht und der Blick geradeaus richten, ein Arm bei der Hüfte, der andere Arm locker auf der Seite, Hand auf der Höhe der Hüfte.

### **Seitenansicht:**

Beine parallel, vorderes Bein leicht angewinkelt, die Ferse in der Höhe. Der Arm leicht angewinkelt, Finger Richtung Boden, Hüfte gekippt nach vorne. Hintere Hand angelehnt an die Hüfte, Ellbogen leicht gebogen. Der Oberkörper darf leicht zur Seite abgedreht werden.

**Die Muskulatur sollte ständig in Spannung gehalten werden.**

### **Rückenansicht:**

Mindestens Hüftbreit stehen, ein Bein gestreckt, die Hüfte auf die Seite kippen wie das gestreckte Bein, Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus richten, ein Arm bei der Hüfte, der andere Arm locker auf der Seite, Hand auf der Höhe der Hüfte. Rücken muss frei sein von den Haaren.

Obszöne Gesten sowie **nach vorne lehnen des Oberkörpers** während der Rückenansicht ist nicht erlaubt.

Frontansicht



Seitenansicht



Rückenansicht



Seitenansicht



**Bekleidung beim Wettkampf**

Jede Teilnehmerin trägt einen Bikini freier Wahl, Farbe und Material des Bikinis darf selbst gewählt werden. Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt.

Wobei bei der Grösse des Bikinis die Regeln des Anstandes zu beachten sind.

Der Bikiniunterteil sollte mind. 1/3 des Gluteus maximus und den gesamten Frontbereich bedecken.

Der Bikinioberteil wird im Rückenbereich geschnürt.

Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt.

Schmuck ist gestattet ⇒ Ohrringe, Finger und Handgelenk.

In allen Runden sind hochhackige Schuhe nach Wahl mit einer Sohlendicke von max. 7mm und einer Absatzhöhe von max. 12 cm erlaubt.

Plateausohlen sind nicht gestattet. In allen Runden sind G-Strings nicht gestattet.



Anfragen bitte an: [info@sbfv.ch](mailto:info@sbfv.ch)

## 11. PHYSIQUE KLASSE MÄNNER + MUSCULAR MENS PHYSIQUE

### **Bewertungsrichtlinien:**

Symmetrie, Proportion, harmonisch muskulöse Körperentwicklung, Gesamteindruck, Ausstrahlung und Attraktivität, allgemeine Körperpflege, gute Hautqualität, gleichmässige Bräunung, sportlich-athletische Erscheinung. Eine gute Form wird vorausgesetzt.

Extreme Muskulosität, extreme Vaskularität und tiefe Muskeleinschnitte sind **nicht erwünscht in den Mens Physique Klassen.**

Wie es aber der Name schon sagt, wird eine **ausgeprägtere Muskulatur in der Klasse Muscular Mens Physique als Kriterium gewertet.**

### **Körperhaltung:**

Die Teilnehmer stehen lässig in allen vier Körperansichten.

Eine Hand **muss** jeweils auf der Hüfte abgestützt werden. **Vier Finger** werden auf der Hüfte abgespreizt. **Keine Bodybuildingposen!**

In der Seitenansicht darf der Oberkörper zur Seite abgedreht werden.

Posen ähnlich den Bodyklassen sind nicht erwünscht und können zu einer schlechteren Bewertung führen. **Die Muskulatur sollte ständig in Spannung gehalten werden.**

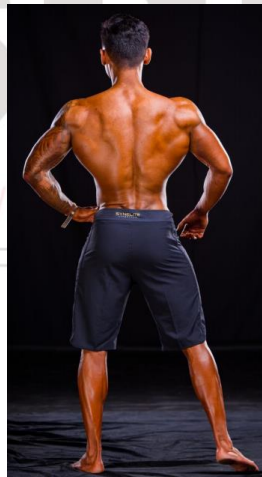
Frontansicht



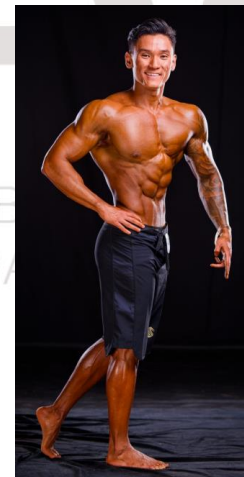
Seitenansicht



Rückenansicht



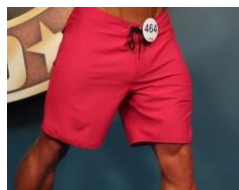
Seitenansicht



### **Bekleidung beim Wettkampf**

Jeder Teilnehmer trägt saubere Board Shorts, die bis zum Knie reichen müssen.

Farbe und Material der Board Shorts darf frei gewählt werden. Sichtbare Herstellerlogos (z.B. Quecksilber® oder Rip Curl®) sind gestattet. Enganliegende Lycra Shorts sowie persönliche Sponsoring Logos an den Board Shorts sind nicht erlaubt. **Es werden keine Schuhe getragen.**



Anfragen bitte an: [info@sbfv.ch](mailto:info@sbfv.ch)



## 12. PHYSIQUE KLASSE FRAUEN

### **Bewertungsrichtlinien:**

Symmetrie, Proportion, harmonische Muskelentwicklung und Muskulosität, Definition und Härte, Bühnenpräsentation, Gesamteindruck, Ausstrahlung, gleichmässige Bräunung und schönes Hautbild, weibliche Ästhetik, athletische und elegante Erscheinung.

### **Körperhaltung Frontansicht & Rückenansicht:**

geschlossene Füsse, geradestehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, keine Posen!

### **Seitenansicht**

Beine parallel, beide Knie gestreckt, geschlossene Füsse, Armhaltung parallel zum Körper, Ellbogen dürfen leicht angewinkelt sein, Hände im Bereich der Oberschenkel, Blick geradeaus.

Der Oberkörper darf leicht zur Seite abgedreht werden.

**Die Muskulatur sollte ständig in Spannung gehalten werden.**

### **Körperhaltung Line-up, Pflichtposen:**

sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein.

Die einzelnen Posen sind exakt auszuführen.

### **4 Pflichtposen:**

1. Pose: Doppelbizeps Vorderseite (mit geöffneten Händen)
2. Pose: Seitliche Brustpose
3. Pose: Doppelbizeps Rückenseite (mit geöffneten Händen)
4. Pose: Seitliche Trizepspose

Frontansicht



Seitenansicht



Rückenansicht



Seitenansicht



Pose 1



Pose 2



Pose 3



Pose 4



**Bekleidung beim Wettkampf**

Jede Teilnehmerin trägt einen Bikini freier Wahl, Farbe und Material des Bikinis darf selbst gewählt werden. Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt.

Der Bikiniunterteil sollte mind. 1/3 des Gluteus maximus und den gesamten Frontbereich bedecken.

Der Bikinioberteil wird im Rückenbereich gekreuzt und an den Bikiniunterteil befestigt.

Dezenter Schmuck ist erlaubt ⇒ Ohringe, Finger und Handgelenk.

**Es werden keine Schuhe getragen. In allen Runden sind G-Strings nicht gestattet.**



Anfragen bitte an: [info@sbfv.ch](mailto:info@sbfv.ch)



### 13. WELLNESS FITNESS

**Bewertungsrichtlinien:**

feminine Gesamterscheinung, Symmetrische Körperform, schöne Linie, Proportion, Bein- und Pomuskulatur ausgeprägter als in der Bikiniklasse, weibliche Ästhetik, Frisur, Make up. Körpervolumen etwas stattlicher. Muskulosität oder Definition sind keine Wertungskriterien und sind hier nicht vorrangig. Eine gute Form und Haut frei von Cellulitis wird vorausgesetzt.

**Körperhaltung Frontansicht:**

Mindestens Hüftbreit stehen, ein Bein gestreckt, die Hüfte auf die Seite kippen wie das gestreckte Bein, Kopf aufrecht und der Blick geradeaus richten, ein Arme bei der Hüfte, der andere Arm locker auf der Seite, Hand auf der Höhe der Hüfte.

**Seitenansicht:**

Beine parallel, vorderes Bein leicht angewinkelt, die Ferse in der Höhe. Der Arm leicht angewinkelt, Finger Richtung Boden, Hüfte gekippt nach vorne. Hintere Hand angelehnt an die Hüfte, Ellbogen leicht gebogen. Der Oberkörper darf leicht zur Seite abgedreht werden.

**Die Muskulatur sollte ständig in Spannung gehalten werden.**

**Rückenansicht:**

Mindestens Hüftbreit stehen, ein Bein gestreckt, die Hüfte auf die Seite kippen wie das gestreckte Bein, Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus richten, ein Arme bei der Hüfte, der andere Arm locker auf der Seite, Hand auf der Höhe der Hüfte. Rücken muss frei sein von den Haaren.

Obszöne Gesten sowie **nach vorne lehnen des Oberkörpers** während der Rückenansicht ist nicht erlaubt.

Frontansicht



Seitenansicht



Rückenansicht



Seitenansicht



**Bekleidung beim Wettkampf**

Jede Teilnehmerin trägt einen Bikini freier Wahl, Farbe und Material des Bikinis darf selbst gewählt werden. Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt.

Wobei bei der Grösse des Bikinis die Regeln des Anstandes zu beachten sind.

Der Bikiniunterteil sollte mind. 1/3 des Gluteus maximus und den gesamten Frontbereich bedecken.

Der Bikinioberteil wird im Rückenbereich geschnürt. Ein glamouröses Auftreten ist erwünscht.

Schmuck ist gestattet ⇒ Ohrringe, Finger und Handgelenk.

In allen Runden sind hochhackige Schuhe nach Wahl mit einer Sohlendicke von max. 7mm und einer Absatzhöhe von max. 12 cm erlaubt.

Plateausohlen sind nicht gestattet. In allen Runden sind G-Strings nicht gestattet.



Anfragen bitte an: [info@sbfv.ch](mailto:info@sbfv.ch)

## 14. FIT PAIRS

### Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien

Fit Pairs ⇒ Physique Männer & Bikini Fitness Athlet/in

### Körperhaltung, Bewertungsrichtlinien und Bekleidung beim Wettkampf:

- ⇒ siehe BIKINI ATHLETIN / PHYSIQUE MÄNNER
- ⇒ das Paar sollte zusammen einstimmig sein.

### Ablauf:

Sie werden zusammen 4 x Vierteldrehung nach rechts machen, so werden alle Seiten gezeigt. Es gibt keinen I-Walk. Die Bewertung basiert auf den Kriterien der Physique Männer und Bikini Fitness. Es ist wichtig, dass das Paar harmonisch gut zusammenpassen.

Frontansicht



Seitenansicht



Rückenansicht



Seitenansicht



Sieger Arnold Classic Europe 2020

Beispiel Ablauf

<https://es-es.facebook.com/International.Federation>.

Body.Building.Fitness/videos/fit-pairs-new-ifbb-category-at-arnold-classic-europe-2020/714482512813157/

## 15. INKRAFTSETZUNG

Dieses Reglement wird auf den 01. Januar 2021 in Kraft gesetzt.

Die Präsidentin

Nadia Léchaire