



## Nabba

### 1. Vertretung

Präsident: Marcus Schlager	0664 / 370 55 03	marcus.schlager@liwest.at
Ehrenpräsident: Kurt Marnul		
Ehrenpräsident & Rechnungsprüfer: Hannes Engelschall	+43 650 809 35 94	
Vize – Präsident: Max Pangerl		
Schriftführer & Sportlicher Leiter: Stefan	01 / 905 106 13	s.kienzl@bodyconsultants.at

### 2. Startvoraussetzungen/Anmeldung




- Teilnahme am Wettkampf nur mit einer Vereinsmitgliedschaft (jährliche Kosten: 30€) (nur einmalige Zahlung bei einer Teilnahme in der Frühjahrs – und Herbstsaison eines Jahres)
- Beachte: Anmeldefrist
- Anmeldung unter: [http://www.nabba.at/home/anmeldung/?no\\_cache=1](http://www.nabba.at/home/anmeldung/?no_cache=1)
- Startvoraussetzung für Neulings-Klasse: Österreichische Athleten, die davor noch nie an einem Wettkampf teilgenommen haben
- NABBA ist der älteste Bodybuilding Verband



### 3. Qualifikation

#### International

- Für einen internationalen Start muss man sich spätestens 2 Monate vor der Meisterschaft bei Marcus Schlager oder Stefan Kienzl melden

#### 4. Klasseneinteilung

<p><b>Junioren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startberechtigt bis zu dem Kalenderjahr in dem das 21. Lebensjahr vollendet wird</li> </ul>	 <p>Bild: Maksim Bhiankin</p>
<p><b>Männer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Männer 4 bis einschließlich 165 cm</li> <li>• Männer 3 bis einschließlich 172 cm</li> <li>• Männer 2 bis einschließlich 179 cm</li> <li>• Männer 1 ab 180 cm</li> </ul>	 <p>Bild: Barny du Plessis Men 3</p>
<p><b>Masters</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masters über 40 cm</li> <li>• Masters über 50 cm</li> </ul>	 <p>Bild: Maurice Felstead</p>

<p><b>Damen</b></p> <p><b>Athletic (seit 2015) / International: Toned Figure</b></p>	 <p>Bild: Charlotte MacGill</p>
<p><b>Figure / International: Figure 2 &amp; 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Figure 2 bis einschließlich 163 cm</li> <li>• </li> <li>• Figure 1 über 163 cm</li> </ul>	 <p>Bild: Rosangela Leocardio</p>
<p><b>Physique (nur bei WM und nicht bei der Universe)</b></p>	

## 5. Posing

### 1. Line-Up

Frontansicht

Seitenansicht linke Seite

Rückenansicht

Seitenansicht rechte Seite

### 2. freie Posingkür

- Kürdauer: 90 Sekunden (bei vielen Teilnehmer Möglichkeit auf 60 Sekunden zu verkürzen)



### 3. Pflichtposen

1. Bauch und Beine	Front	(bei den Damen an 5. Stelle)
2. Latspread von vorn	Front	(entfällt bei Damen der Figurklasse)
3. Doppelbizeps von vorn	Front	
4. seitliche Brust	(beliebige Seite)	
5. seitlicher Trizeps	(beliebige Seite)	
6. Doppelbizeps	Rücken	
7. Latspread	Rücken	(entfällt bei Damen der Figurklasse)
8. Most Muscular	Front	(nur Männer-Bodybuilding)

### **6. Tanning**

- Bräunungsmittel müssen gleichmäßig aufgetragen sein
- Betonen des natürlichen Erscheinungsbildes

### **7. Vorgaben Posingsbekleidung/Sonstiges**

- Keine Körperbehaarung
- Frisur und Schmuck dürfen Blick auf die Muskulatur nicht behindern
- Posingslip muss Richtlinien des Anstandes Rechnung tragen
- Requisiten aller Art sind nicht gestattet
- Kriterien für die Frauenklassen
  - Feminine Form und Proportion mit Berücksichtigung der Muskelmasse und Definition
  - Tragen von Schuhen in den Vergleichswertungen der Figure Klasse Pflicht

### **8. Dopingtests**