



WFF World Fitness Federation
WBBF – World Body Building Federation



1. Vertretung

President	Jörg Fuchs	Tel.: +49 157 34365421	fuchs@wbbf-wff.de
Vize President	Haci Dönmez	Tel.: +49 152 33697502	haci@wbbf-wff.de
Generalsekretär	Erkan Karakoc	Tel.: +419 152 01532353	karakoc@wbbf-wff.de

2. Startvoraussetzungen

- Startgebühr 30 Euro

3. Anmeldung / Qualifikation

National

- Anmeldung zu Meisterschaften bis Wettkampftag möglich
- Keine Qualifikation zur Landesmeisterschaft erforderlich
- Doppelstarts möglich
- Zusammenlegen von Klasse bei weniger als 3 Athleten pro Klasse möglich;
Ausnahme Bikini Zusammenlegen bei weniger als 5 Athletinnen pro Klasse möglich

International

- Qualifikation zur WM mit dem Sieg der Int. deutsche Meisterschaft
- Qualifikation Mr. & Mrs. Universe als Top 3 Platzierte der Int. Deutsche Meisterschaft (Herbstsaison)
- Qualifikation Mr. & Mrs. Olympia (Herbstsaison)
- Teilnahme an Grand Prix International möglich
- Teilnahme an Pro Wettkämpfen möglich nach Erhalt Pro Card

4. Einleitung

Frauen

Mrs Modell / Bikini

- Mrs Modell bis 35
- Mrs Modell über 35
- 75% Line-up; 25% Abendkleid
- Attraktive, trainierte Weiblichkeit
- Keine Muskelmasse und extreme Muskeldefinition
- Bei Qualifikationsmeisterschaften Zusammenlegen der Klassen möglich bei weniger als fünf Teilnehmerinnen pro Klasse
- Abendkleid muss mehr als knielang sein

Bild: Christiana Gobrecht
Quelle: Muscle Stars



Figur Classic

- Figur
- Figur über 35

Wertung von Line-up und Pflichtposing;
Kür-Posing ohne Wertung

- Gewünscht: Feminine Athletik mit entsprechender Definition
- Gewichtslimit:

Körpergröße - $100 \times 90\%$ = maximales Körpergewicht

- Klasseneinteilung nach eingetragener Angabe über Größe und Alter im Personalausweis

Bild: Joanna Fuchs
Quelle: Frey Nutrition



Figur Athletik / Bodybuilding

- Figur Athletik Bis 35
- Figur Athletik Über 35
- Wertung von Line-up und Pflichtposing;
- Kür-Posing ohne Wertung
- Vaskulösität, extreme Definition und Muskelmasse gehen in Wertung mit ein, kein Gewichtslimit

Bild: Marina Putziger
Quelle: Frey Nutrition



Mrs. Fitness

- Wertung von Line UP und Kür 50 %



Männer

Men's Physique

- Wettkampfkleidung: knielange Shorts
- Line-up: 4 Körperansichten
- bei allen Körperansichten jeweils eine Hand an der Hüfte
- Freie Wahl der Blickrichtung sowie der Bein- und Fußstellung
- Gewichtslimit: Körpergröße – 100 = maximales Gewicht
- Klasseneinteilung nach eingetragener Angabe über Größe im Personalausweis

Bild: Andree Katic
Quelle: Body Extrem



Men Body Fitness (Athletik)

- bis 40 (Körpergröße minus 100 + 2 Kg Toleranz)
- über 40 (Körpergröße minus 100 + 2 KG Toleranz)
- Wertung von Line-up und Pflichtposing;
- Kür-Posing ohne Wertung
- Vaskulösität, extreme Definition und Muskelmasse

Bild: Dietmar Haubold
Quelle: Frey Nutrition



Bodybuilding

- Body 80 Kg
- Body bis 90 Kg
- Body bis 100 Kg
- Body über 100 Kg

Junioren (bis einschließlich 21 Jahre + 365 Tage)

Body Over 40 / Body Over 50 / Body Over 60

Bild: Jörg Fuchs

Quelle: WFF-WBBF

- Wertung von Line-up und Pflichtposing; Kür-Posing ohne Wertung
- Vaskulösität, extreme Definition und Muskelmasse gehen in die Wertung mit ein, kein Gewichtslimit.
- Klasseneinteilung nach Waage
- Bei Qualifikationsmeisterschaft Zusammenlegen der Klassen möglich bei weniger als drei Teilnehmer pro Klasse



Paare

- 50% Line-up und Pflichtposing; 50% Kür-Posing
- Vaskulösität, extreme Definition und Muskelmasse gehen in die Wertung mit ein, kein Gewichtslimit.
- Alle sieben Pflichtposen
- Keine Schuhe erlaubt

Bild: Zeliha + Cansun Ozbas





5. Posing

Line-Up

Frontansicht

Seitenansicht linke Seite

Rückenansicht

Seitenansicht rechte S.

Frontansicht

Pflichtposen

1. Doppelbizeps	Front	(bei Frauen-Figur Classic offene Hand)
2. Latissimus	Front	(bei Frauen nur Figur Athletik)
3. seitliche Brustpose	beliebige Seite	(bei Frauen-Figur Classic offene Hand)
4. Trizeps	(beliebige Seite)	(bei Frauen-Figur Classic offene Hand)
5. Doppelbizeps	Rücken	(bei Frauen-Figur Classic offene Hand)
6. Latissimus	Rücken	(bei Frauen nur Figur Athletik)
7. Bauch und Beine	Front	(bei Frauen- Figur Classic und Athletik)
8. Most Muscular	Front	(Mens Body Fitness und bei Frauen Figur Athletik)

Kür

- Dauer max. 60 Sekunden
- Dauer Ms. Fitness & Paare max. 60 Sekunden

6. Vorgaben Posingbekleidung

- Abendkleid über Knielänge (Bikini Shape)
- Knielange Shorts (Mens Physique)
- Keine Schuhe bei Paarposing

7. Tanning

- Keine spezifischen Vorgaben des Verbandes

8. Vorgaben Posingbekleidung

- Abendkleid über Knielänge (Miss Modell)
- Knielange Shorts (Mens Physique)
- Keine Schuhe bei Paarposing

9. Meisterschaften

- Frühjahrssaison & Herbstsaison

10. Dopingtests

- Keine Dopingtests



WBBF

germany

www.body-coaches.de

Kontaktiere uns für Deine Wettkampfvorbereitung unter: holger@body-coaches.de