



Informationen für die Athletinnen und Athleten über Wettkämpfe

1. Landesverbände

Baden-Württemberg	Alex Stampoulidis	info@bwbf.de
Bayern	Erich Janner	info@blv-bfk.de
Berlin	Stefan Zetzsche	Stefan.Zetzsche@t-online.de
Hamburg	Claus Maibaum	olympichamburg@aol.com
Hessen	Markus Becht	info@hbbkv.com
Niedersachsen	Mario Czaya	vorstand@dbfv-niedersachsen.de
Nordrhein – Westfalen	Dittmar Hoga	info@nrw-bbkv.de
Rheinland – Pfalz	Alexander Thomessen	sportstudio@outback-gym.de
Schleswig – Holstein & Mecklenburg Vorpommern	Andreas Kröplin	city-gym@t-online.de
Brandenburg	Claus Wartenberg	FBBBeV@t-online.de
Sachsen, Sachsen – Anhalt, Thüringen	Katja Friedrich	info@fitnessoase-kromsdorf.de

2. Startvoraussetzungen / Anmeldung

National

- Teilnahmeberechtigt sind Inhaber/in einer DBFV-Starterlizenz
Beantragung nur online über einem dem DBFV e.V./IFBB angeschlossenen Mitgliedsstudio des zuständigen Landesverbandes.
Gültigkeit – 1 Kalenderjahr (Frühjahressaison / Herbstsaison)
- Anmeldeschluss mindestens 8 Tage vor Wettkampfbeginn (z.T. nur online)
- An Nationalen Meisterschaften (DM) ist eine Teilnahme nur für deutsche Staatsbürger oder mit einem Antrag auf Einbürgerung möglich.
- Jugendliche, Juniorinnen, Junioren und Masters und müssen beim Einschreiben einen entsprechenden Altersnachweis vorlegen (z.B. Personalausweis)

International

- Bei Internationalen – oder überregionalen Meisterschaften in Deutschland ist auch die Teilnahme ausländischer Athleten möglich. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft bei dem der IFBB angeschlossenen Verband des Heimatlandes
- In Deutschland lebende Athleten ohne deutsche Staatsbürgerschaft sind mit einer DBFV Starterlizenz startberechtigt
- Deutsche Teilnehmer/innen werden ausschließlich durch den DBFV e.V./IFBB zu internationalen Meisterschaften im Ausland entsendet
- Teilnahmeberechtigt sind Inhaber/in einer IFBB Starterlizenz mit der entsprechenden Qualifikation siehe auch **Info:** [Starts bei Int. Meisterschaften \(Ausland\)](#)
- Start in der Frauen Fitness- Leistungsklasse ist z.Zt. nur international möglich

3. Qualifikationen

- Für Starts zu Landesmeisterschaften sowie regionalen-und überregionalen Frühjahrs- und Herbstmeisterschaften (z.B. Int.Süddt.Meisterschaft) ist keine Qualifikation nötig.
- Für die Deutsche- und Internationale Deutsche Meisterschaft ist eine Qualifikation bei den entsprechenden Landesmeisterschaften Voraussetzung.
- Bei Deutschen Newcomer- oder Jun./Masters Meisterschaften ist keine Vor-Qualifikation notwendig.
- Qualifikationen zu internationalen Auslandsstarts sehen sie bei Antragstellung auf der homepage www.dbfv.de

WM Qualifikation Masters – Line up



4. Einteilung

1. Nach Alter

- Wettkämpfe ab sind ab 16 Jahren erlaubt
- Start in den Jugendklassen ist bis einschließlich 18 Jahren erlaubt. (ab 19.Geburtstag =Junior) Jugendliche können auch in den Junioren-Klassen starten
- Start als Junior/in ist bis zum Kalenderjahr möglich, bei dem das 23. Lebensjahr erreicht wird. Juniorinnen u. Junioren können auch in den Frauen/Männer-Klassen starten
- Start als Master (Frauen) bei Erreichen des 35. Lebensjahres (im Kalenderjahr). Start ist auch bei den Frauen möglich.
- Start als Master (Männer) bei Erreichen des 40. Lebensjahres (im Kalenderjahr). Start ist auch in den Männerklassen möglich.

2. Nach Klassen / Vorgaben Outfit

Bikini Fitness Klasse

Bei regionalen- und nationalen Meisterschaften gibt es folgende Klassen:

- a) Juniorinnen – national bis 165cm, über 165cm
 - b) Frauen – national: bis 163cm, bis 169cm, über 169cm
 - c) Wellness-Fitness – keine Klasseneinteilung
 - d) Masters – keine Klasseneinteilung
- Perücken oder Hilfsmittel zu Verbesserung der Figur sind nicht gestattet
 - Haare dürfen nicht Teile des Körpers wie Schultern oder Rücken verdecken
 - Bikini freier Wahl mit Vorgaben zur Mindestgröße und mindestens die Hälfte des Gesäßes muss bedeckt sein
 - Applikationen sind erlaubt; G-Strings sind nicht erlaubt
 - Schmuck ist gestattet (keine Ketten oder Uhren)
 - Schuhe : national ist keine Größe vorgeschrieben, auch Plateaus sind zugelassen

Bei weniger als 3 Teilnehmer/innen werden Klassen zusammengelegt.

(gilt für alle Kategorien)

Frauen - Fitness Figurklasse

Bei regionalen- und nationalen Meisterschaften gibt es folgende Klassen:

- a) Juniorinnen – keine Klasseneinteilung
 - b) Frauen bis 165cm, ab 165cm
 - c) Masters – keine Klasseneinteilung
- Vorgaben Outfit siehe Bikini Fitness Klasse
 - Schuhe (High – Heels) – Sohle max. 1 cm – keine Plateaus

Frauen Physique:

keine Klasseneinteilungen

- a) Juniorinnen - (nur National)
- b) Frauen - (Regional und National)
- c) Masters - (nur National)

Doppelstarts (z.B. in Frauen Fitness) sind nicht möglich

- Schmuckstücke (Uhren, Amuletts, Ketten, Ohrringe, etc., ausgenommen Ehering) müssen abgenommen werden
- Keine Schuhe
- Jede Teilnehmerin muss einen sauberen, glatten, einfarbigen Bikini tragen
- Vorgabe zur Mindestgröße - die Hälfte des Gesäßes muss bedeckt sein
- Bauch – und Rückenmuskulatur müssen erkennbar sein
- Metallisches Material ist nicht zulässig
- Dezente Applikationen sind erlaubt
- Kaugummi ist ungern gesehen (kann in allen Kategorien zur Abwertung führen)
- Haare dürfen nicht Teile des Körpers wie Schultern oder Rücken verdecken

Men's Physique

bei regionalen und nationalen Meisterschaften folgende Klassen:

- d) Junioren: national bis 178cm, über 178cm
 - e) Männer: bis 175cm, bis 180, über 180cm
 - f) Muscular Physique: keine Klasseneinteilung
 - g) Masters: keine Klasseneinteilung
- Teilnehmer müssen saubere Board- Shorts tragen, die bis zum Knie (Patella) reichen müssen
 - Die Farbe ist freigestellt
 - Enganliegende Shorts mit Elastik – Material sind nicht erlaubt
 - Schmuckstücke, die am Körper getragen werden (Uhren, Amuletts, Ketten, Ohrringe, Piercings, etc. ausgenommen Ehering) sind abzunehmen
 - Schuhe sind nicht erlaubt und Kaugummi ungern gesehen

Jugend-, Junioren-, Männer- und Masters Bodybuilding

Bei nationalen Meisterschaften folgende Klassen:

- a) Jugend: Klasse I bis 70kg, Klasse II über 70kg
- b) Junioren: Klasse I bis 75kg, Klasse II über 75kg
- c) Männer: Klasse I bis 70kg, Klasse II bis 80kg, Klasse III bis 90kg, Klasse IV bis 100kg, Klasse V über 100kg
- d) Masters (über 40): Klasse I bis 80, Klasse I bis 90kg, Klasse II über 90kg
- e) Klasse über 50, über 60 Jahre

Bei Bedarf ist bei den Masters BB auch eine Klasse bis 70kg möglich. Regional kann auch eine Open-Klasse oder Klassen bis 80kg und über 80kg ausgeschrieben werden.

- Jeder Teilnehmer muss einen sauberen, einfarbigen Posing-Slip tragen
- Mindestgröße muss eingehalten werden
- In der Taille muss Stoff vorhanden sein
- Schmuckstücke (Uhren, Amuletts, Ketten, Ohrringe, etc. ausgenommen Ehering) müssen abgenommen werden
- Schuhe und Kaugummi sind nicht erlaubt bzw. ungern gesehen

Classic – Bodybuilding

Klassen

- a) Junioren: keine Klasseneinteilung
- b) Männer: National gibt es zwei Größenklassen: bis 178cm , über 178cm
- c) Masters: keine Klasseneinteilung

Körperindexformel -

Maximal mögliches Wettkampfgewicht:

Junioren

1. Bis 170cm: Körpergröße minus 100
2. Bis 178cm: Körpergröße minus 100 + 2kg
3. Bis 186cm: Körpergröße minus 100 + 4kg
4. Über 186cm: Körpergröße minus 100 +6kg

Männer und Masters

1. Bis 168cm: Körpergröße – 100
2. Bis 171cm: Körpergröße minus 100 + 2kg
3. Bis 175cm: Körpergröße minus 100 + 4kg
4. Bis 180cm: Körpergröße minus 100 +6kg
5. 180,1 bis 190cm: Körpergröße minus 100 +8kg
6. 190,1 bis 198cm: Körpergröße minus 100 +9kg
7. Über 198cm: Körpergröße minus 100 +10kg

Doppelstarts (z.B. in Männer Bodyklassen) sind nicht möglich

- Vorgaben Outfits siehe Jugend, Junioren, Männer und Masters

Paare

National gibt es nur eine Klasse

- Die Teilnehmerinnen tragen einen einfarbigen Bikini ihrer Wahl
- Mindestgröße ist einzuhalten
- Bauch – und Rückenmuskulatur müssen erkennbar sein; mindestens die Hälfte des Gesäßes muss bedeckt sein
- Metallisches Material ist nicht zulässig
- Dezente Applikationen sind erlaubt
- G- Strings sind generell nicht erlaubt
- Jeder Teilnehmer muss einen sauberen, einfarbigen Posing-Slip tragen
- Mindestgröße ist einzuhalten
- In der Taille muss Stoff vorhanden sein
- Schmuckstücke (Uhren, Amuletts, Ketten, Ohrringe, etc. ausgenommen Ehering) müssen abgenommen werden

Newcomer

- a) Jugend: keine Klasseneinteilung. Wettkämpfe sind ab 16 Jahren erlaubt. Jugendliche gelten als Teilnehmer bis einschließlich 18 Jahre. (ab Tag des 19. Geburtstags muss in der Juniorenklasse gestartet werden)
- b) Junioren: Keine Klasseneinteilung.
Alter: Im Kalenderjahr wird das 23. Lebensjahr erreicht oder jünger
- c) Frauenklassen: keine Klasseneinteilung. Bei Bikini- oder Fitness-Figurklassen können bei großer Beteiligung je 2 Klassen (bis 165cm, ü.165cm) gebildet werden
- d) Classic – Bodybuilding: 1 Klasse – Gewicht nach der Körperindexformel (wie bei den Junioren)
 1. Bis 170cm: Körpergröße – 100
 2. Bis 178cm: Körpergröße minus 100 + 2kg
 3. Bis 186cm: Körpergröße minus 100 + 4kg
 4. Über 186cm: Körpergröße minus 100 + 6kg
- e) Männer – Physique: Klasse I bis 178cm, Klasse II über 178cm
- f) Männer BB: Klasse I bis 80kg, Klasse II bis 90kg, Klasse III über 90kg. Teilnehmer ab dem 23. Lebensjahr gelten als Männer. Doppelstarts sind nicht möglich.
Bei weniger als 3 Teilnehmer können Klassen zusammengelegt werden.
 - Kleidungs Vorschriften entsprechend der jeweiligen Klassen (siehe oben)

Frauen – Fitness – Leistungsklasse

National und Regional gibt es z.Zt. keine Meisterschaften.

Bei Qualifikationen zu internationalen Meisterschaften entscheidet der Vorstand, ob für eine Entsendung der Leistungsstandard den Normen und den internationalen Anforderungen entspricht. Regeln, Größenklassen und Kategorien gemäß den jeweils geltenden internationalen Bestimmungen

5. Vergleiche / Pflichtposes

Line-up

Vorderansicht bei allen Kategorien

Vergleiche

4 Drehungen – in allen Klassen außer Bodybuilding

Bikini- Fitness, Wellness-Fitness

4 Drehungen - hier Seitenansicht rechts



Männer-Physique, Muscular-Physique

4 Drehungen - hier Seitenansicht links



Frauen - Fitness Figurklasse

4 Drehungen - hier Vorder- und Rückenansicht, Seitenansicht



Frauen – Physique-Klasse

4 Drehungen - hier Seitenansicht



- Seitliche Drehungen –bei Classic Bodybuilding



Pflichtposen

Männer BB, Classic Bodybuilding, Frauen Physique und Paare

Pflicht-Pose	Ausführung BB	Ausführung	Ausführung
1. Doppelbizeps	Vorderansicht	Frauen Physique (keine Faust)	Paare
2. Latissimus	Vorderansicht (Beine parallel)		
3. seitliche Brustpose	Seite	Frauen Physique	Paare
4. Doppelbizeps	Rückenansicht	Frauen Physique (keine Faust)	Paare
5. Latissimus	Rückenansicht (Beine parallel)		
6. Seitliche Trizepspose	Seite	Frauen Physique	Paare
7. Bauch und Beine	Vorderansicht		Paare

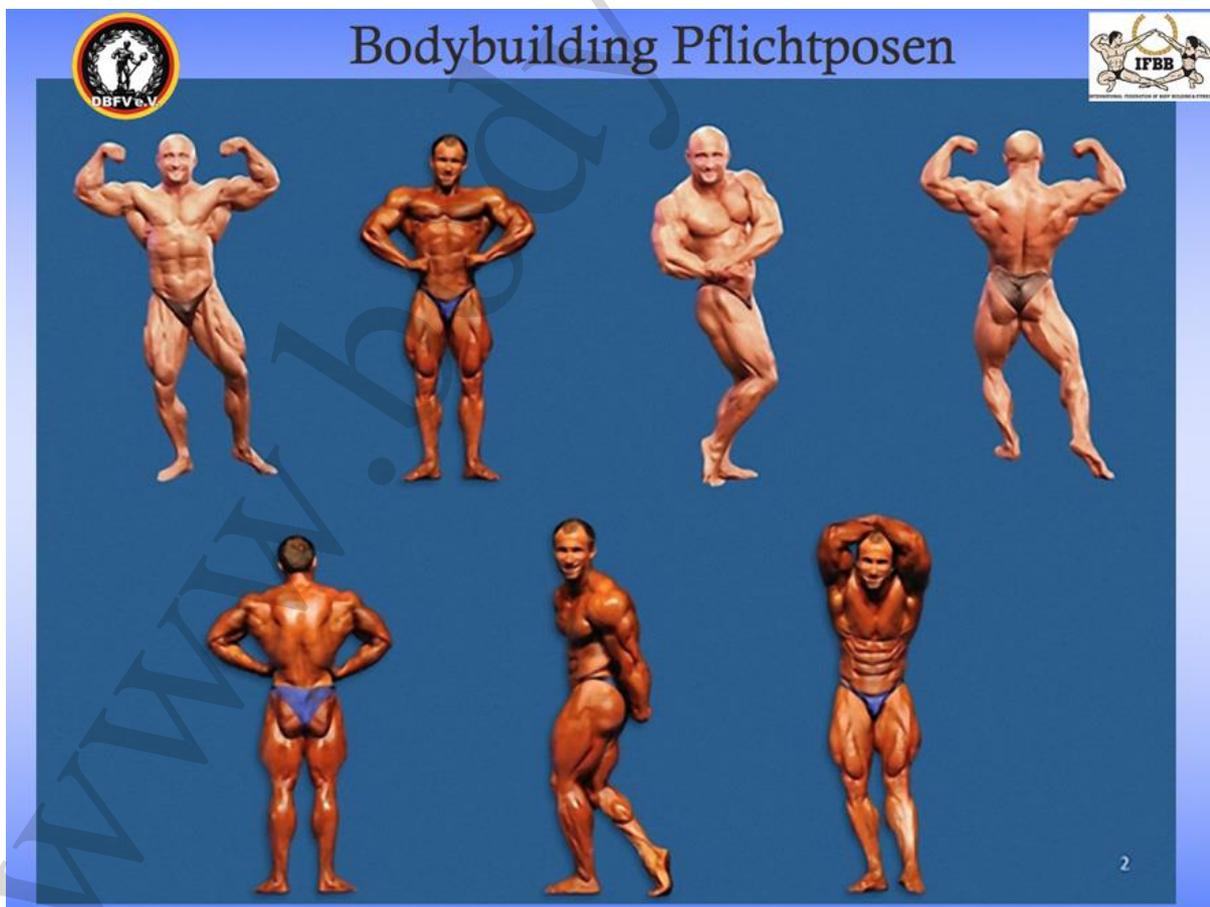
Frauen – Physique-Klasse

4 Pflichtposen - hier Doppelbizeps von Vorne, seitliche Brustpose, seitliche Trizepspose



Männer Bodybuilding, Classic-Bodybuilding

7 Pflichtposen



Finale – TOP 6

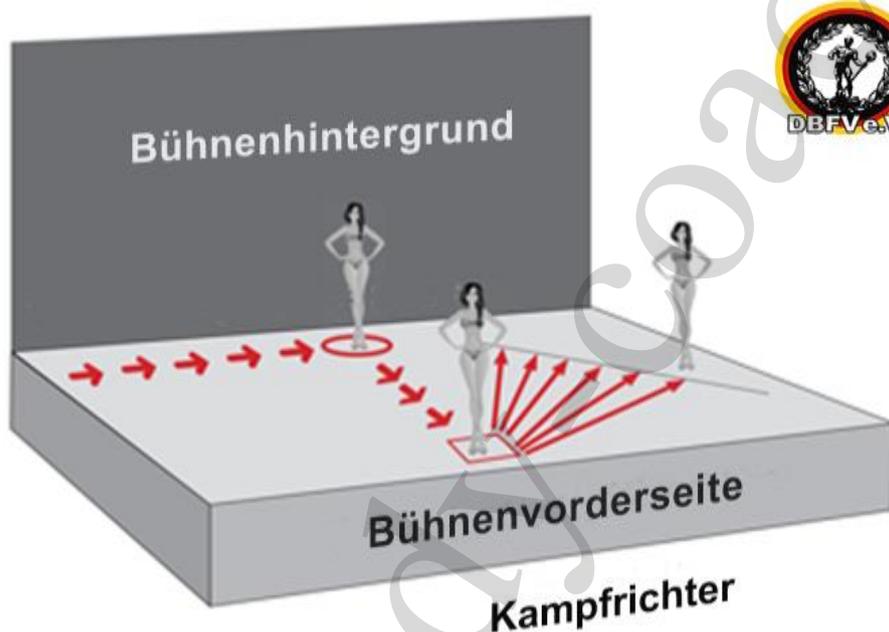
Vergleiche / Kür / Posedown / Sonstiges

Posing-Kür

- Männer-, Classic–Bodybuilding und Frauen Physique (national) je 60 Sekunden
- Posedown bis 60 Sekunden
- Paare Posing-Kür 90 Sekunden, Posedown bis 60 Sekunden
- Frauen Fitness Leistungsklasse: Kür 90 Sekunden mit Spreizsprung, Stützwaage, Spagat sowie Kraftteil wie z.B. einarmiger Liegestütz oder Liegestützvariationen, keine Akrobatik, keine Saltos wie im Turnen (z.Zt. nur International)

nur Vergleiche

- Bikini Fitness, Wellness Fitness -- I-Walk zur Bühnenmitte (Einzel) und gemeinsamer Gang zum Bühnenhintergrund nach Ansage (im Finale) - kein Posedown



- Alle Männer-Physique Klassen - gemeinsame 4 Drehungen – kein Posedown

6. Tanning

- Verwendung abwischbarer Farbe wie z.B. Dream Tan, glänzenden Cremes, Öl mit Bronzeeffekt oder Flitter ist nicht gestattet
- Selbstbräuner dürfen verwendet werden
- Moderate Verwendung von Öl ist gestattet (als Glanz)

7. Doping

Das neue Antidoping-Gesetz (2016) verbietet nicht nur die Herstellung, den Vertrieb und die Anwendung von Dopingsubstanzen lt. Verbotliste der NADA (Nationalen Anti Doping Agentur), sondern unter Strafe (Strafrecht) den Besitz von Dopingmittel und auch Selbstdoping zum Zweck eines Wettbewerbsvorteils außerhalb einer medizinischen Indikation.

- Kontrollen in Anlehnung an die Regeln der NADA (Nationalen Anti Doping Agentur), des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), der Internationalen Föderation für Bodybuilder und Fitness (IFBB) und der WADA (Welt Anti Doping Agentur)
- Durchführung:
 - Regional - der Landesverband
 - National - der DBFV (NADA)
 - International durch die IFBB – (WADA)
- Verantwortlichkeit:
 - Veranstalter
 - Hauptkampfrichter, Sportreferent
 - Bundesverbandsarzt
- Kontrollgegenstand
 - Externe Merkmale (Gynäkomastie, Steroid-Akne, Virilismus) - bei allen Meisterschaften -
 - Urinprobe bei allen Qualifikationen für Intern. Meisterschaften
 - Mögliche Trainingskontrollen
- Strafen national:
 - Bundesverbandsarzt, Kampfrichterkommission u. Präsidium entscheiden und empfehlen Sanktionen
 - Mögliche Rückstufung um einen Platz bei einem externen Merkmal-
 - Möglicher Ausschluss vom Wettkampf oder Finale bei zwei externen Merkmalen-
 - Aberkennung der Platzierung, Ausschluss vom Wettkampf, Tragen aller Kosten und z.Zt. Wettkampfsperre mindestens 1 Jahr beim ersten positivem Urin-Befund-
 - Zwei Jahre Wettkampfsperre + Kostenübernahme bei zweitem positivem Urin-Befund-
 - Fünf Jahre Wettkampfsperre + Kostenübernahme bei einem dritten positiven Urin-Befund-
 - Testverweigerungen, positive Trainingskontrollen und Täuschungen gelten als positiver Befund
 - Veröffentlichung aller positiven Ergebnisse
 - Einspruch möglich (B-Test)
 - Alle Strafen nur mit Übereinstimmung der NADA (Nationale Antidoping Agentur)
- Strafen international:
 - Streichung erreichter Platzierungen und Titel
 - Zurückstufung bei sichtbaren äußeren Merkmalen (Gynäkomastie)
 - Keine Zulassung zum Finale bei Syntholapplikation (oder ähnliche Injektionen)
 - Positiver Urin-Befund: (je nach gefundenen Substanzen) bis 4-jährige weltweite Sperre (lt.WADA-Vorschriften)
 - Kostenübernahme inkl. evtl. getragener Reisekosten
 - Strafen (Kostenübernahme) bei Verschulden des Athleten
 - Veröffentlichung aller positiven Ergebnisse
 - Einspruch möglich (B-Test)

©.Gugg/DBFV - 2.2017-Ja.

Fotos mit Genehmigung
Flex, Muscle&Fitness, Busek-Archiv, Janner

Nachdruck auch Auszugsweise oder Inhaltsübernahme ist nur mit Genehmigung des DBFV e.V. gestattet.