# German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

## 1. Vertretung

| | |
|---|---|
| Gründer & Präsident: Berend Breitenstein | berend@gnbf.de |
| Medizinischer Beirat: Prof. Dr. med Dr. phil Martin Hörning | medizin@gnbf.de |
| Dopingkontrollen (Wettkampfkontrollen & Out-of-Season-Tests): Michael Jablonski | anti-doping@gnbf.de |
| Dopinganalysen (Urin-, Blut- und Haaranalysen): Dr. Detlef Thieme | www.idas-kreischa.de |
| Mitgliederverwaltung, Buchhaltung, etc.: Susanne Breitenstein | sekretariat@gnbf.de |
| Marketing: Susanne Geis | marketing@gnbf.de |
| Presseanfragen: Thomas Keller | presse@gnbf.de |
| Medienbeauftragter: Thomas Keller | media@gnbf.de |
| Posing-Academy for Women: Elena Grass | womenacademy@gnbf.de |
| Jury-Beauftragter: Daniel Gildner | info-dg@gmx.net |
| Hessen: Tobias Rehagel | t.rehagel@gmx.de |
| Brandenburg: Frank Kaerger | frankkaerger@web.de |
| Rheinland – Pfalz: Martin Schaaf | kontakt@martins-galaxy.de |
| Sachsen: Dr. Andreas Müller | andreas@muellerwerdau.de |
| Bayern: Christian Unfried | christianunfried@web.de |
| Sachsen-Anhalt: Hagen Franke | hagenfranke@web.de |
| Berlin: Daniel Gildner | jury@gnbf.de |
| BW: Christian Kellenberger | christian_kellenberger@web.de |
| Hamburg: Thore Storm | thore.storm@web.de |
| Bremen: Nico Hack | nicohack90@gmail.com |
| Mecklenburg – Vorpommern: Dennis Bossow | dennisbossow@web.de |
| Niedersachsen: Patrick Tusk | paddy_hero@yahoo.de |
| Schleswig-Holstein: Wolfgang Meyer & Patrick Sachs | info@finteespark-bordesholm.de |
| Thüringen: Olaf Mann | personal-trainer@gmx.eu |
| Allgemeine Fragen zum Verein: Simone Bohrmann | info@gnbf.de |
| GNBF e.V. - Meisterschaften | feedback@gnbf.de |

www.body-coaches.de

**2. Startvoraussetzung / Anmeldung**

- Mitglied kann jede Privatperson, jedes Fitness – Studio und jeder Body Shop werden
- Jahresmitgliedschaft (01.01. bis 31.12. jeden Jahres, unabhängig vom Beitritt in den Verein)
- Einmalige Aufnahmegebühr: 15 € Privatperson / 25 € Studios oder Body-Shops ; Antragsformular auszufüllen auf der Homepage der GNBF
- Jährliche Kosten Privatperson 55 € ; Studios/Body – Shops: 100 €

Startberechtigung für Deutsche Meisterschaft: Mitglieder der GNBF e.V. und im Besitz einer deutschen Staatsbürgerschaft. Athleten, die nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, starten in der zusätzlichen internationalen Klasse „Männer Bodybuilding“

- Athleten, die seit mindestens 7 Jahren kein Gebrauch von Dopingmitteln gemacht haben
- Athleten müssen sich den Kontrollen während der Wettkämpfe und in der normalen Trainingssaison unterziehen (s. Dopingkontrollen)
- Startgebühr: 95,-
- Backstage – Pässe: Gegen Auflage von 35€ wird ein Trainer – Pass ausgehändigt, der ganztägigen Zugang hinter der Bühne, in dem Aufwärmbereich und in der Wettkampfhalle (ohne Sitzplatzanspruch) ermöglicht. Pass ist nicht übertragbar an andere. Zugang hinter der Bühne und in dem Aufwärmbereich nur für teilnehmende Athleteninnen und Athleten und GNBF e.V.-Mitarbeitern

Startberechtigung für Internationale Deutsche Meisterschaft: Zugelassen sind alle Amateur – Athleten/innen, die Mitglieder der GNBF e.V. oder eines internationalen Natural Bodybuilding Partner-Verbands der INBA sind

*INBA:* Die GNBF e.V. ist offizieller Bestandteil der INBA European Elite Tour, an denen auch Athleten/innen der Internationalen Deutschen Meisterschaft teilnehmen können. Die Informationen über die Teilnahme an Wettkämpfen der INBA European Elite Tour, INBA – Europameisterschaft, INBA – Weltmeisterschaft und Natural Olympia können auf der GNBF Homepage unter *IDM – 2017 Wettkampfreglement* nachgelesen werden

- Athleten, die seit mindestens 7 Jahren kein Gebrauch von Dopingmitteln gemacht haben
- Athleten müssen sich den Kontrollen während der Wettkämpfe und in der normalen Trainingssaison unterziehen (s. Dopingkontrollen)
- Startgebühr: 95,-
- Backstage – Pässe: Gegen Auflage von 35€ wird ein Trainer – Pass ausgehändigt, der ganztägigen Zugang hinter der Bühne, in dem Aufwärmbereich und in der Wettkampfhalle (ohne Sitzplatzanspruch) ermöglicht. Pass ist nicht übertragbar an andere. Zugang hinter der Bühne und in dem Aufwärmbereich nur für teilnehmende Athleteninnen und Athleten und GNBF e.V.-Mitarbeitern
- Teilnehmernummer: Teilnehmernummer wird in zweifacher Ausfertigung ausgehändigt und soll für Jury und Zuschauer gut lesbar auf der linken Vorderseite und der rechten Rückseite der Posinghose (Posing-Bikinis) angebracht werden

www.body-coaches.de

**3. Qualifikation**

Profi – Qualifikation für die Meisterschaften der PNBA, INBA und GNBB über die GNBF Meisterschaften

**4. Posing**

Line-Up

Frontansicht
Seitenansicht linke Seite
Rückenansicht
Seitenansicht rechte Seite
Frontansicht

Pflichtposen Männer und Frauen Bodybuilding

| | |
|---|---|
| 1. Doppelbizeps | Vorderseite |
| 2. Latissimus | Vorderseite |
| 3. seitliche Brustpose | Seite |
| 4. seitliche Trizepspose | Seite |
| 5. Doppelbizeps | Rücken |
| 6. Latissimus | Rücken |
| 7. Bauch und Beine | Vorderseite |
| 8. Most Muscular | Vorderseite |

Pflichtposen Frauen Athletik

| | |
|---|---|
| 1. Doppelbizeps | Vorderseite |
| 2. seitliche Brustpose | Seite |
| 3. Doppelbizeps | Rücken |
| 4. seitliche Trizepspose | Seite |
| 5. Bauch und Beine | Vorderseite |

Pflichtposen Men's Classic Physique

| | |
|---|---|
| 1. Doppelbizeps | Vorderseite |

www.body-coaches.de

| | |
|---|---|
| 2. seitliche Brustpose | Seite (nach Wahl) |
| 3. Doppelbizeps | Rücken (ein Bein nach hinten, Wade angespannt) |
| 4. seitliche Trizeps-Pose | Seite (nach Wahl) |
| 5. Bauch und Beine | Vorderseite (Hände über den Kopf, ein Bein nach vorne ausgestreckt) |
| 6. klassische Pose | Wahlweise durch den Athleten auszuführen: : Victory-Pose, Bogenschützer-Pose; einarmige Bizepspose mit dem anderen Arm seitlich am Kopf gehalten, Doppelbizeps-Pose mit zur Seite gedrehten Hüften |

### 5. Einteilung und Posingbekleidung

| | |
|---|---|
| **Teenage** (bis 18 Jahre) | Foto: Konstandin Fotografie |

www.body-coaches.de

| | |
|---|---|
| **Junioren national**<br>(bis 22 Jahren)<br>Juniorenklasse I bis 75,0 kg<br>Juniorenklasse II ab 75,1 kg<br><br>**Junioren international**<br>(bis 22 Jahren)<br>Juniors up to 175 cm (Juniorenklasse bis 175 cm Körpergröße)<br>Juniors over 175 cm (Juniorenklasse ab 175,1 cm Körpergröße) | |
| **Masters**<br>Masters über 40<br>Masters über 50<br>Masters 60+ (nur International) | |

www.body-c

**MEN`S CLASSIC PHYSIQUE**

Teilnahmevoraussetzung: FFMI-Wert nicht über 23,0

1. Eliminationsrunde: Doppelbizeps von vorne, Doppelbizeps von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt), Bauch und Oberschenkel (Hände über den Kopf, ein Bein nach vorne gestreckt)
2. Symmetrierunde: vier Vierteldrehungen
3. Muskulösitätsrunde: 6 Pflichtposen
4. Einzel – und Gruppenvergleiche

5. Vorstellungsrunde Finalisten
6. Vergleichsrunde der besten 5 Athleten
7. Posedown
8. Pflicht-Posing (Kür – mind. 60 Sekunden Länge, max. 90 Sekunden ; 50% Gesamtwertung)

**Bewertungskriterien Symmetrie-Runde:**

- Harmonische Proportionen und Gesamtbild
- Gesamtentwicklung zwischen Ober – und Unterkörper, zwischen Rücken und Frontansicht und der linken zur rechten Körperhälfte
- 40% Gesamtbewertung des Athleten

**Bewertungskriterien Muskulösität**

- Muskelmasse mehr als Men‘s Physique-Klasse, aber nicht so ausgeprägt wie in der Männer-Bodybuilding-Klasse (insb. Beinbereich)
- Präsentation der V-Form (breite Schultern, schmale Hüften, Lattissimus)
- Muskeldefinition, aber weniger Muskelhärte und geringere Vaskularität als Männer-Bodybuilding-Klassen
- Keinen ausgezehrten, ultradefinierten, extrem trockenen, übermäßig massiven Körperbau
- Muskelmasse in Proportion zur Körpergröße und Knochenbaustruktur – ca. 30% der Gesamtwertung
- Muskeldefinition & Vaskularität (Venenzeichnung) – ca. 20% der Gesamtwertung

**Vorgaben Posingbekleidung**

- Einfarbig in schwarz gehaltene Posing-Hosen/Shorts Kein Slip oder Short in der Art der Men’s Physique (näheres: *www.naturalbodybuilding.eu)*
- Sonstige Vorgaben s. Punkt 6

www.body-co

**Männer Athletik / Men's Athletic**

Teilnahmevoraussetzung: Körpergröße in cm – 103 = Wettkampfgewicht (oder leichter)

**Vorwahl:**

- Eliminationsrunde: 8 Pflichtposen
- Symmetrierunde: vier Vierteldrehungen
- Muskulösitätsrunde: 8 Pflichtposen
- Einzel – und Gruppenvergleiche

- Vorstellungsrunde der Finalisten
- Vergleichsrunde der 5 besten Athleten
- Grundstellungen, vier Vierteldrehungen & Pflichtposen
- Posedown

**Bewertungskriterien**

- Muskelmasse (25% der Gesamtwertung
- Muskeldefinition & Vaskularität (45% der Gesamtwertung)
- Symmetrische Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen (30% der Gesamtwertung)
- Bühnenerscheinung und Charisma
- Körperhaltung

**Bewertungskriterien Symmetrie-Runde**

- Proportionen und Gesamtbild
- Gesamtentwicklung zwischen Ober – und Unterkörper, zwischen Rücken und Frontansicht und der linken zur rechten Körperhälfte
- 30% der Gesamtwertung

**Bewertungskriterien Muskulösitäts-Runde** (70% der Gesamtwertung)

- Muskeldefinition & Vaskularität (Venenzeichnung 45% Gesamtwertung
- Muskelmasse, aber nicht so ausgeprägt wie in der BB-Klasse (25% der Gesamtwertung)

**Posingbekleidung**

- Einfarbiger Posing – Slip ohne Verzierungen oder Schriftzügen
- Sonstige Vorgaben s. Punkt 6

www.body-coaches.de

**Männer National**
Bantamgewicht (bis 65 kg)
Super-Bantamgewicht (65,1 kg – 70,0 kg)
Leichtgewicht (70,01 kg – 72,5 kg)
Super-Leichtgewicht (72,6 kg – 75 kg)
Mittelgewicht (75,1 kg – 77,5 kg)
Super-Mittelgewicht (77,6 kg – 80 kg)
Leicht – Schwergewicht (80,1 kg – 82,5 kg)
Schwergewicht (82,6 kg – 87,5 kg)
Super-Schwergewicht (über 87,6 kg)

**Männer International**
Men up to 170 cm (Männer bis 170 cm Körpergröße)
Men up to 175 cm (Männer von 170,1 cm bis 175 cm Körpergröße)
Men up to 180 cm (Männer von 175,1 cm bis 180 cm Körpergröße)
Men up to 185 cm (Männer von 180,1 cm bis 185 cm Körpergröße)
Men over 185 cm (Männer ab 185,1 cm)

Teilnahmevoraussetzung: FFMI-Wert nicht über 26,0

- Eliminationsrunde: 8 Pflichtposen
- Symmetrierunde: vier Vierteldrehungen
- Muskulösitätsrunde: 8 Pflichtposen
- Einzel – und Gruppenvergleiche

- Vorstellungsrunde der Finalisten
- Vergleichsrunde der 5 besten Athleten
- Grundstellungen, vier Vierteldrehungen & Pflichtposen
- Posedown
- Freie Posing (Kür) – keine Auswirkungen auf Gesamtwertung

**Bewertungskriterien Symmetrie-Runde**
- Proportionen und Gesamtbild
- Gesamtentwicklung zwischen Ober – und Unterkörper, zwischen Rücken und Frontansicht und der linken zur rechten Körperhälfte
- 30% der Gesamtwertung

**Bewertungskriterien Pflichtposen**

Foto: Konstandin Fotografie

www.body-coaches.de

| | |
|---|---|
| • Muskelmasse in Proportion zur Körpergröße und Knochenbaustruktur (40% der Gesamtwertung)<br>• Muskeldefinition & Vaskularität (30% der Gesamtwertung)<br><br>**Posingbekleidung**<br>• Einfarbiger Posing – Slip ohne Verzierungen oder Schriftzügen<br>• Sonstige Vorgaben s. Punkt 6 | |

**Männer Bodybuilding-Gesamtsieger**

- Junioren/Juniors (direkt nach Wertung der Junioren 2-Klasse)
- Mens's Masters (direkt nach Wertung der letzten Men's Masters-Klasse
  ➔ Teilnahme der Gesamtsieger am Männer-Bodybuilding-Gesamtsiegerstechen

**Männer-Gesamtsiegerstechen (direkt nach Wertung der letzten Männer Bodybuilding-Klasse)**

- Klassensieger Teens
- Gesamtsieger Juniors
- Gesamtsieger Men's Masters
- Alle Klassensieger Men's Bodybuilding

www.body-coaches.de

**Junioren Physique** (bis 22 Jahre)

**Men´s Physique National**
Men´s Physique I (bis 178,0 cm)
Men´s Physique II (ab 178,1 cm)

**Men´s Physique International**
Men's. Physique up to 177 cm (Men´s Physique bis 177,1 cm Körpergröße)
Men's Physique over 177,1 cm up to 182 cm (Men´s Physique von 177,2 cm Körpergröße bis 182,0 cm Körpergröße)
Men's Physique over 182,1 cm (Men´s Physique ab 181,1 cm)

**Men´s Physique Masters**

3 Wertungsrunden (wenn mehr als 12 Teilnehmer eine Eliminationsrunde)

1) Eliminationsrunde: vier Vierteldrehungen

Nur bei GNBF Internationalen Deutschen Meis.: nach den Vierteildrehungen in 5er Gruppen 3 Posen

- *Doppelbizeps von vorne (Hände offen, keine Faust)*
- *Doppelbizeps von hinten*
- *Bauchmuskeln*

2) Vierteldrehungen des Körpers
3) Pflichtposen (nur bei Internationalen Deutschen Meisterschaft, entfällt bei Deutschen Meisterschaft

- *Doppelbizeps von vorne (Hände offen, keine Faust)*
- *Seitliche Brustpose (Seite nach Wahl)*
- *Seitliche Trizepspose (Seite nach Wahl)*
- *Doppelbizeps von hinten*
- *Bauchmuskeln*

4) Gruppen – und/oder Einzelvergleiche

5) Vorstellungsrunde
6) I-Walk
7) Pflichtposen – nur bei GNBF International, entfällt National)
8) Vergleichsrunde der besten 5 Athleten

www.body-coaches.de

**Bewertungskriterien**

- Gut entwickelte und definierte Muskulatur, nicht so viel Muskelmasse und keine so ausgeprägte Vaskularität wie im Bodybuilding (20% der Gesamtwertung)
- Symmetrische und ausgewogene Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen (40% der Gesamtwertung)
- Gesundes und fittes Aussehen, Hauptbild und Frisur
- Charisma, Bühnenerscheinung (20% der Gesamtwertung)

**Vorgaben Posingbekleidung**

- Boardshorts mit einer Länge, die kurz oberhalb der Knie enden und einer Höhe, die unterhalb des Bauchnabels ansetzt
- Einfarbig oder mehrfarbig
- Enganliegende Spandex – Hosen (Radlerhosen), Schuhe, Sandalen oder Oberbekleidung sind nicht erlaubt
- Kein Körperschmuck
- Sonstige Vorgaben s. Punkt 6

**Gesamtsiegerstechen**

- Direkt nach der Wertung der letzten Men's Physique-Klasse

- Juniors Men's Physique
- Men's Physique (alle Klassen)
- Masters Men's Physique

www.body-coaches.de

**Frauen Bikini National**
Frauen Bikini I (bis 165,0 cm)
Frauen Bikini II (ab 165,1 cm)

**Frauen Bikini International**
Fitness – Bikini up to 170 cm (Frauen – Bikini bis 170 cm Körpergröße)
Fitness – Bikini over 170 cm (Frauen – Bikini ab 170,1 cm Körpergröße)

- Nach Betreten der Bühne und Aufteilung in Gruppen vier Vierteldrehungen des Körpers
- Vergleichsrunde mit vier Vierteldrehungen
- Gruppen und Einzelvergleiche

- Vorstellungsrunde
- I-Walk
- Vergleichsrunde

**Bewertungskriterien**
- Guter Muskeltonus, aber keine sichtbare ausgeprägte Muskeldefinition
- Schlanker, femininer Körperbau, gesundes und attraktives Erscheinungsbild
- Symmetrische Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen
- Keine sichtbare Cellulite, besonders im Bein und Gluteusbereich
- Präsentation
- Gesicht, Make up, Frisur

**Vorgaben Posingbekleidung**
- Zweiteiliger, undurchsichtiger Bikini
- Teilnehmerin bestimmt Farbe, Stoff, Textur, Ornamente und Bikini-Stil ; Ausnahme: Schuhwerk
- Dicke der Sohle nicht mehr als 25mm
- Keine Plateauschuhe, Ketten und Perücken
- Gesäßbedeckung (~1/3 des Gesäßmuskels) muss V – förmig ein. Keine T – förmige Gesäßbedeckung
- Haarstyling erlaubt
- Sonstige Vorgaben s. Punkt 6

Foto: Konstandin Fotografie

www.body-coaches.de

**Frauen Masters-Bikini über 40 national**
**Fitness-Bikini 40+ years (Frauen – Bikini ab 40 Jahren) international**

**Gesamtsiegerstechen Frauen Bikini**

- Mit Siegerinnen aus den einzelnen Bikini-Klassen nach der letzten Wertung der Bikini-Klasse

**Frauen Athletik (nur National)**

- Keine Doppelstarts in anderen Klassen
- Keine Posingkür und gymnastische Darbietung

1. 5 Pflichtposen
2. Vier Vierteldrehungen (Symmetrierunde)
3. Pflichtposen (Muskulösitätsrunde)
4. Gruppen – und Einzelvergleiche

5. Vorstellungsunde Finalistinnen
6. Vier Vierteldrehungen & Pflichtposen
7. Posedown

Foto: Konstandin Fotografie

**Wertungskriterien**

- Muskeldefinition & Vaskularität (45%)
- Symmetrische Entwicklung einzelner Muskelgruppen (30%)
- Muskelmasse (25%)
- Bühnenerscheinung & Charisma
- Körperhaltung

**Bewertungskriterien Symmetrie – Runde**

www.body-coaches.de

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

**Bewertungskriterien Muskulösitätsrunde**

- Muskeldefinition & Vaskularität
- Muskelmasse, aber nicht so ausgeprägt wie in der Frauen – Bodybuilding – Klasse

**Bewertungskriterien**

- Muskeldefinition, aber keine stark ausgeprägte Muskelmasse
- Symmetrische Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen
- Vaskularität
- Bühnenerscheinung und Charisma
- Körperhaltung

**Vorgaben Posingbekleidung**

- Freie Wahl bei dem Posing-Bikini
- Bikini darf mit Strass-Steinen verziert und entweder einfarbig oder mehrfarbig sein
- Keine Schuhe
- Sonstige Vorgaben s. Punkt 6

**International:**
**Fitness - Figure**
**Fitness – Figure 35+ years**

- Keine Posingkür oder gymnastische Darbietung
- Keine Pflichtposen

1.Vier Vierteildrehungen (Eliminationsrunde)
2.Vier Vierteldrehungen
3.Gruppen – und Einzelvergleiche
4.Vorstellungsunde Finalistinnen (2 besten Posen)
5.Vier Vierteldrehungen

**Wertungskriterien**

- Erkennbare Muskelteilungen (nicht so starke Muskeldefinition wie in der Women's Physique Klasse) – 30%
- Symmetrische Entwicklung einzelner Muskelgruppen (30%)

www.body-coaches.de

- Präsentation (20%), Make up, Frisur & Gesicht

**Vorgaben Posingbekleidung**

- Zweiteiliger Bikini
- Undurchsichtige Bekleidung, freie Auswahl bei Farbe, Textur, Ornamente und Bikini-Stil, Ausnahme: Schuhe
- Dicke der Sohle darf nicht mehr als 25mm betragen/Gesamthöhe maximal 130mm
- Bikiniunterteile bedecken mind. 1/3 des Gesäßmuskelns, Oberteil soll mit Unterteil in Form eines Kreuzes verbunden warden
- Haarstyling erlaubt
- Keine Ketten mit Symbolen, Perücken und Plateauschuhe

**Gesamtsiegerstechen mit Siegerinnen aus den Figur-Klassen**

**Women's Physique**

1. Vier Vierteldrehungen (Eliminationsrunde)
2. Vier Vierteldrehungen (Symmetrierunde)
3. 5 Pflichtposen (Muskulösitätsrunde)
4. Gruppen- und Einzelvergleiche

5. Vorstellungsunde Finalistinnen
6. Vier Vierteldrehungen & Pflichtposen
7. Posedown
8. Freies Posing (Kür) – nicht in Gesamtwertung

**Bewertungskriterien Symmetrie – Runde**

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

**Bewertungskriterien Muskulösitätsrunde**

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

**Vorgaben Posingbekleidung**

www.body-coaches.de

- Freie Wahl beim Posing-Bikini, der einfarbig oder mehrfarbig sein darf
- High Heels (Stil: Sandale)
- Sohle darf nicht höher als 25mm betragen/Gesamthöhe maximal 130mm
- Haarstyling und Strass-Steine erlaubt
- Keine Perücken

Informationen unter:
*http://www.inbaglobaleurope.eu/categories&category=23*

**Frauen Bodybuilding (nur national)**

1. Elimination (8 Pflichtposen)
2. Symmetrie (4 Vierteldrehungen)
3. Muskulösität (8 Pflichtposen)
4. Gruppen – und Einzelvergleiche

5. Vorstellungsrunde
6. Vier Vierteldrehungen + Pflichtposen
7. Posedown
8. Freies Posing (Kür)

**Bewertungskriterien Line – Up**

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

**Bewertungskriterien Muskulösitätsrunde**

- Muskelmasse in Proportion zur Körpergröße und Knochenbaustruktur
- Muskeldefinition
- Vaskularität

**Bewertungskriterien Symmetrie-Runden**

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

**Bewertungskriterien Muskulösitäts-Runde**

www.body-coaches.de

| | |
|---|---|
| • Muskelmasse in Proportion zur Körpergröße und Knochenbaustruktur (40%)<br>• Muskeldefinition & Vaskularität (30%)<br><br>**Posing-Bekleidung**<br>• Keine Schuhe<br>• Einfarbiger Bikini (frei von Verzierungen) | |
| **Women's Sport Model**<br><br>1. Eliminationsrunde – Vierteldrehungen des Körpers (die besten 12 Teilnehmerinnen)<br>2. Vierteldrehungen<br>3. Gruppen – und Einzelvergleiche mit Vierteldrehungen des Körpers<br><br>4. Vorstellungsrunde der Finalistinnen<br>5. I-Walk<br>6. Vergleichsrunde der besten 5 Athletinnen über Gruppen- und Einzelvergleichen mit Vierteldrehungen des Körpers<br><br>**Bewertungskriterien**<br>• Symmetrische Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen (ca. 30% der Gesamtwertung)<br>• Keine stark ausgeprägte Muskelmasse (ca. 20% der Gesamtwertung)<br>• Guter Muskeltonus, aber keine stark ausgeprägte Muskeldefinition (ca. 20% der Gesamtwertung)<br>• Präsentation (ca. 20% der Gesamtwertung)<br>• Schlanker, femininer Körperbau, gesundes und fittes Erscheinungsbild + Gesicht, Make-Up, Frisur, Sex-Appeal<br><br>**Vorgaben Posingbekleidung**<br>• Shorts (bedecken 1/3 des Gesäßmuskels), ein Sport-BH sowie Sportschuhe (Sneakers)<br>• Freie Wahl bei Farbe, Material und Muster<br>• Kein Sport-Equipment und Perücken<br>• Haarstyling erlaubt<br><br>**Anmerkung:**<br>• Keine Kür, keine gymnastische Dehnung | |

www.body-coaches.de

| | |
|---|---|
| • Keine Pflichtposen, starkes Anspannen der Muskulatur meiden<br>• Bewertung durch den Vergleich der Front-, Seiten- und Rückenmuskulatur | |

**Finale**
Vorstellungsrunde: Vor jedem Finale werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorgestellt
Finalrunden: s. Felder
Im Anschluss erfolgt die Bekanntgabe der Ergebnisse, Siegerehrung & Dopingtests sowie ggf. Gesamtsiegerstechen

**6.Vorgaben Posingbekleidung**
Allgemein

- Kleidung muss fest anliegen
- Kleidung darf keine Aufschriften oder Aufdrucke zeigen
- Kleines Vereins-Logo (GNBF oder INBA) erlaubt (jedoch keine andere Werbung)
- Kleidung muss sauber sein und darf beispielsweise nicht mit Bräunungscreme beschmutzt sein
- Kleidung darf keine Fransen, Spitzen oder Schnürbänder aufweisen
- tragen von Ohrringen und Bauchnabel – Piercings ; Ausnahme: Verlobungs – oder Eheringe
- Requisiten aller Art (Schwerter, Umhänge, Stirnbänder etc.) sind nicht gestattet
- Dekorativer Schmuck in den Haaren, Halsketten oder Armbänder sind nicht erlaubt
- Platzieren der Startnummern vorne links und hinten mittig
- **Vorzeigen der Posingbekleidung beim Einschreiben**

**7.Tanning**

- Offizieller Partner Pro-Tan-Germany
- Keine Beschränkung der ausgewählten Bräunungsmittel

**8.Kontrollen**
Die Durchführung der Dopingkontrollen richtet sich nach dem International Standard for Testing and Investigations (ISTI) der World Anti-Doping Agency (WADA) und wird von einem entsprechend zertifizierten Dienstleister zur Durchführung von Dopingkontrollen im Sport durchgeführt.

1.Wettkampfkontrollen

1.1 GNBF internationale Deutsche Meisterschaft
Die jeweiligen Bodybuilding-Klassensieger, die Men`s Physique-Klassensieger, die Ms.

www.body-coaches.de

Physique-Siegerin und die Sieger im Paarposing der internationalen Deutschen Meisterschaft müssen sich nach dem Wettkampf gegebenenfalls einem Dopingtest unterziehen, sobald sie dazu aufgefordert werden. Dieser Test setzt sich aus einem Urin-Test sowie gegebenenfalls – auf Anweisung des von der GNBF beauftragen Dienstleisters zur Durchführung der Dopingkontrollen - einem Bluttest oder einer Haaranalyse zusammen.
Die Siegerinnen der Frauen-Fitness-Bikini-Klassen und der Frauen Fitness-Figur-Klassen werden gegebenenfalls ausschließlich mittels Urinprobe getestet.
Weitere Athletinnen und Athleten können während des Einschreibens für den Wettkampf am Vorwettkampf bzw. an den Vorwettkampftagen und am Wettkampftag selbst und hier unabhängig von ihrer Platzierung zu einem Dopingtest aufgefordert werden (Stichproben).
Vor jedem Wettkampf wird am Tag des Einschreibens für den Wettkampf darüber hinaus bei allen Athletinnen und Athleten (Ausnahmen: Frauen Fitness-Bikini-Klassen, Frauen-Fitness-Figur-Klassen, Ms. Physique-Klasse, Men`s Physique-Klassen) der FFMI (Fettfreie-Masse-Index) ermittelt. Die Ermittlung des FFMI erfolgt durch Einsatz eines Körpergrößen-Messtabes und einer Waage sowie gegebenenfalls eines Calipers. Athletinnen und Athleten, deren FFMI einen Wert von 26 übersteigt, sind für die GNBF internationale Deutsche Meisterschaft nicht teilnahmeberechtigt. Athleten, deren FFMI einen Wert von 26 übersteigt, kann durch den Vorstand die Möglichkeit eines Gastauftritts bei der GNBF internationalen Deutschen Meisterschaft eingeräumt werden, Anspruch auf einen Gastauftritt besteht jedoch nicht.

1.2 GNBF Deutsche Meisterschaft

Die jeweiligen Bodybuilding-Klassensieger und die Men`s Physique-Klassensieger der Deutschen Meisterschaft müssen sich nach dem Wettkampf gegebenenfalls einem Dopingtest unterziehen, sobald sie dazu aufgefordert werden. Dieser Test setzt sich aus einem Urin-Test sowie gegebenenfalls – auf Anweisung des von der GNBF beauftragen Dienstleisters zur Durchführung der Dopingkontrollen - einem Bluttest oder einer Haaranalyse zusammen.
Die Siegerinnen der Frauen-Bikini-Klassen, der Frauen Athletik-Klasse und der Junioren Physique-Sieger werden gegebenenfalls ausschließlich mittels Urinprobe getestet.
Weitere Athletinnen und Athleten können während des Einschreibens für den Wettkampf am Vorwettkampf bzw. an den Vorwettkampftagen und am Wettkampftag selbst und hier unabhängig von ihrer Platzierung zu einem Dopingtest aufgefordert werden (Stichproben).
Vor jedem Wettkampf wird am Tag des Einschreibens für den Wettkampf darüber hinaus bei allen Athletinnen und Athleten (Ausnahmen: Frauen-Bikini-Klasse bis 165 cm Körpergröße, Frauen Bikini-Klasse ab 165,1 cm Körpergröße, Frauen Masters-Bikini-Klasse, Frauen-Athletik-Klasse, Junioren Physique-Klasse, Men`s Physique-Klasse bis 178 cm Körpergröße, Men`s Physique-Klasse ab 178,1 cm Körpergröße) der FFMI (Fettfreie-Masse-Index) ermittelt. Die Ermittlung des FFMI erfolgt durch Einsatz eines Körpergrößen-Messtabes und einer Waage sowie gegebenenfalls eines Calipers. Athletinnen und Athleten, deren FFMI einen Wert von 26 übersteigt, sind für die GNBF Deutsche Meisterschaft nicht teilnahmeberechtigt. Athleten, deren FFMI einen Wert von 26 übersteigt, kann durch den

www.body-coaches.de

Vorstand die Möglichkeit eines Gastauftritts bei der GNBF Deutschen Meisterschaft eingeräumt werden, Anspruch auf einen Gastauftritt besteht jedoch nicht.

1.2 Trainingskontrollen (Out-Of-Season-Tests)

Darüber hinaus ist die GNBF berechtigt, bei ihren Mitgliedern jederzeit unabhängig von Wettkämpfen unangekündigte Urin-, Blut- und/oder Haartests durchzuführen.
Die Mitglieder haben zu diesem Zweck dafür Sorge zu tragen, dass der GNBF immer eine gültige Wohnanschrift, eine Telefonnummer und eine E-Mail-Adresse vorliegt, unter denen sie erreichbar sind.
Die GNBF wählt die zu kontrollierenden Mitglieder nach eigenem Ermessen aus. Sie schuldet keine Begründung für die getroffene Auswahl.
Sollte die Probenahme wegen Nicht-Erreichbarkeit des hierfür ausgewählten Mitglieds über ihre/seine Wohnanschrift oder Telefon scheitern, so ist ihr/ihm per E-Mail an die zuletzt bekannte Adresse eine Frist von 1 Woche einzuräumen, in der er/sie die Gründe für ihre/seine Nichterreichbarkeit darlegen kann. Die Gründe für die Nicht-Erreichbarkeit werden vom Generalsekretär auf Plausibilität überprüft.
Des Weiteren ist dem Mitglied eine Frist von 1 Woche einzuräumen, binnen derer sie/er sich für den Dopingtest zur Verfügung stellen muss.
Sollte der Generalsekretär die Gründe für Nichterreichbarkeit für nicht plausibel erachten oder der Test nicht binnen einer Woche nachgeholt werden, wird dies als Weigerung der Probenahme gewertet.

**Weiter Informationen zum Thema Doping aktuell einzulesen unter https://www.gnbf.net/anti-doping-warum-natural-bodybuilding/gnbf-e-v-anti-doping-regeln/**

www.body-coaches.de