



NAC – National Athletic Comitee



1. Vertretung

NAC SÜD	Attila Hercsuth	BY, BW, SL	sued@nac-germany.de
NAC NORD	Harald Hoyler	SH, HH, HB, NI	nord@nac-germany.de
NAC WEST	Dirk Kau	NW, RP, HE	info@nac-germany.de
NAC OST	Elke Lätzsch	BE, BB, MV, TH, ST, SN	ost@nac-germany.de

2. Startvoraussetzungen

- Mitgliedschaft als Athlet im zuständigen Landesverband
30 Euro Kosten/Jahr
- Mitgliedschaft in einem NAC-Verbandsstudio
180 Euro Jahresbeitrag Lizenz für Studios

3. Anmeldung / Qualifikation

National

- Anmeldung zu Meisterschaften bis 14 Tage vor Wettkampf (Landesverband)
- Keine Qualifikation zur Landesmeisterschaft erforderlich
- Keine Doppelstarts (Ausnahme Paare oder Newcomer)
- Zusammenlegen von Klasse bei weniger als 3 Athleten pro Klasse möglich; Ausnahme Bikini Zusammenlegen bei weniger als 5 Athletinnen pro Klasse möglich
- Qualifikation zur DM an der Landesmeisterschaft
 - Top 5 der Landesmeisterschaften
 - Titelträger qualifizieren sich automatisch für 2 Folgejahre (nicht bei Klassenwechsel)

International

- Qualifikation zur WM mit dem Sieg der deutschen Meisterschaft
- Qualifikation Mr. Universe als Top-5-Platzierter der Int. Deutschen Meisterschaft (Herbstsaison)

4. Einteilung

Frauen

Bikini Shape

- Bikini Shape
 - Bikini Shape Over 30
 - 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: Mara Laufer

Figur

- Figur
 - Figur Over 40
- Wertung von Line-up und Pflichtposing;
Kür-Posing ohne Wertung
- Gewünscht ist feminine Athletik mit entsprechender Definition
 - Gewichtslimit:
Körpergröße - 100 x 90% = maximales Körpergewicht
 - Klasseneinteilung nach eingetragener Angabe über Größe und Alter im Personalausweis



Bild: Marina Yakubova

Bodybuilding

Wertung von Line-up und Pflichtposing;
(freiwilliges) Kür-Posing ohne Wertung

- Vaskulösität, extreme Definition und Muskelmasse gehen in Wertung mit ein; kein Gewichtslimit



Bild: Meryem Korkut

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

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: Pascal Buchen

Athletik

- Athletik II (bis einschließlich 175 cm)
- Athletik I (über 175 cm)
- Athletik Over 40

Wertung von Line-up und Pflichtposing;
(freiwilliges) Kür-Posing ohne Wertung

- Vaskulösität, extreme Definition und Muskelmasse

Gewichtslimit: Körpergröße – 100 = maximales Gewicht
Es werden folgende Toleranzen gewährt:

- bis einschließlich 1,70 m: + 2 kg
- 1,71 m bis einschließlich 1,80 m : + 3 kg
- über 1,80 m: + 4 kg

· Klasseneinteilung nach eingetragener Angabe über Größe im Personalausweis

· Bei Qualifikationsmeisterschaften Zusammenlegen der Klassen möglich bei weniger als drei Teilnehmer pro Klasse

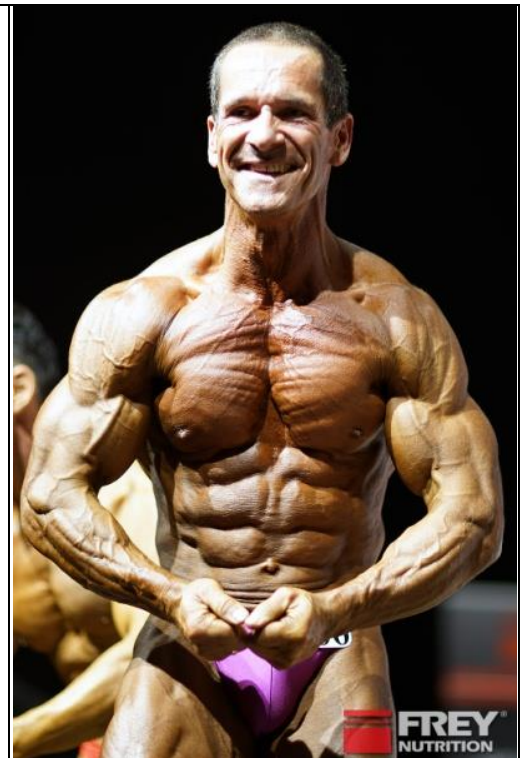



Bild: Dietmar Haubold

Bodybuilding <ul style="list-style-type: none"> · Body III (bis einschließlich 172 cm) · Body II (bis einschließlich 179 cm) · Body I (über 179 cm) · Junioren (bis einschließlich 22 Jahre) · Body Over 40 / Body Over 50 	Wertung von Line-up und Pflicht-posing; (freiwilliges) Kür-Posing ohne Wertung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaskulösität, extreme Definition und Muskelmasse gehen in die Wertung mit ein, kein Gewichtslimit. · Klasseneinteilung nach eingetragener Angabe über Größe im Personalausweis · Bei Qualifikationsmeisterschaften Zusammenlegen der Klassen möglich bei weniger als drei Teilnehmer pro Klasse 	 <p>Bild: Anton Bippus</p>
--	---	---

5. Posing

Line-Up

- Frontansicht
- Seitenansicht linke Seite
- Rückenansicht
- Seitenansicht rechte Seite
- Frontansicht

Pflichtposen

1. Doppelbizeps	Front	(bei Frauen-Figur offene Hand)
2. Latissimus	Front	(bei Frauen nur Bodyklasse)
3. seitliche Brustpose	beliebige Seite	--
4. Trizeps	(beliebige Seite)	--
5. Doppelbizeps	Rücken	(bei Frauen-Figur offen)
6. Latissimus	Rücken	(bei Frauen nur Bodyklasse)
7. Bauch und Beine	Front	--
8. Most Muscular	Front	(nur Männer-Bodybuilding)

Kür

- Freiwillig
- Dauer max. 60 Sekunden
- Dauer Ms. Fitness & Paare max. 90 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 (Bikini Shape)
- Knielange Shorts (Mens Physique)
- Keine Schuhe bei Paarposing

9. Meisterschaften

- Frühjahrssaison & Herbstsaison

10. Dopingtests

- Keine Dopingtests