

# Regelwerk Men's Physique

## 1. Klassen nach Körpergröße

### Veranstaltungen mit 2 Klassen

Klasse A: bis einschließlich 5' 8" (173 cm)

Klasse B: über 5' 8" (173 cm)

### Veranstaltungen mit 3 Klassen

Klasse A: bis einschließlich 5' 7" (170 cm)

Klasse B: über 5' 7" (170 cm) bis einschließlich 5' 10" (178 cm)

Klasse C: über 5' 10" (178 cm)

### Veranstaltungen mit 4 Klassen

Klasse A: bis einschließlich 5' 6" (168 cm)

Klasse B: über 5' 6" (168 cm) bis einschließlich 5' 8" (173 cm)

Klasse C: über 5' 8" (173 cm) bis einschließlich 5' 10" (178 cm)

Klasse D: über 5' 10" (178 cm)

### Veranstaltungen mit 6 Klassen

Klasse A: bis einschließlich 5' 7" (170 cm)

Klasse B: über 5' 7" (170 cm) bis einschließlich 5' 8" (173 cm)

Klasse C: über 5' 8" (173 cm) bis einschließlich 5' 9" (175 cm)

Klasse D: über 5' 9" (175 cm) bis einschließlich 5' 11" (180 cm)

Klasse E: über 5' 11" (180 cm) bis einschließlich 6' 0" (183 cm)

Klasse F: über 6' 0" (183 cm)

### Veranstaltungen mit 8 Klassen

Klasse A: bis einschließlich 5' 6" (168 cm)

Klasse B: über 5' 6" (168 cm) bis einschließlich 5' 7 ½" (171 cm)

Klasse C: über 5' 7 ½" (171 cm) bis einschließlich 5' 8 ½" (174 cm)

Klasse D: über 5' 8 ½" (174 cm) bis einschließlich 5' 9 ½" (177 cm)

Klasse E: über 5' 9 ½" (177 cm) bis einschließlich 5' 10 ½" (179 cm)

Klasse F: über 5' 10 ½" (179 cm) bis einschließlich 5' 11 ½" (182 cm)

Klasse G: über 5' 11 ½" (182 cm) bis einschließlich 6' 1" (185 cm)

Klasse H: über 6' 1" (185 cm)

## **2. Bekleidung**

- (1) Die Teilnehmer tragen Surfshorts.
- (2) Die Shorts müssen das Knie bedecken und dürfen 2,5 cm unterhalb des Bauchnabels beginnen.
- (3) Shorts aus Elasthan sind nicht erlaubt.
- (4) Logos sind mit Ausnahme des Herstellerlogos der Shorts nicht erlaubt.
- (5) Die Teilnehmer sind barfuß und ohne Shirt.

## **3. Spezifikationen für den Auftritt**

- (1) Korrekturbrillen (ausgenommen Sonnenbrillen) sind zulässig.
- (2) Die Startnummern müssen während der gesamten Zeit auf der Bühne auf der linken Seite der Shorts getragen werden.
- (3) Die „Moon Pose“ (das Vorbeugen in der Hüfte mit dem Publikum zugewandter Körperrückseite, um die Beinrückseite sowie die gluteale Muskulatur zu präsentieren) ist verboten.
- (4) Gymnastische Bewegungen sind verboten.

## **4. Ablauf**

### **Präsentation**

- (1) Die Teilnehmer betreten in numerischer Reihenfolge einzeln die Bühne und absolvieren dort Front- und Rückdrehungen, sodass sie am Ende den Kampfrichtern zugewandt sind. Die maximal erlaubte Zeitdauer beträgt 30 Sekunden.
- (2) In Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl in der jeweiligen Klasse werden die Teilnehmer nach absolvierten Standardposen entweder
  - a. die Bühne verlassen, bis jeder Teilnehmer seine Standardposen absolviert hat, wonach die gesamte Klasse auf die Bühne gerufen wird, oder
  - b. sich entlang diagonaler Linien an den Bühnenseiten aufreihen.

### **Vergleiche**

- (1) Der oberste Kampfrichter ruft die Teilnehmer in kleinen Gruppen in numerischer Reihenfolge zur Bühnenmitte, wo sie die Front- und Rückdrehungen präsentieren.
- (2) In den Call-Outs wird der oberste Kampfrichter spezifische Teilnehmer auswählen, um die Front- und Rückdrehungen zu präsentieren. Dies bietet der Jury Gelegenheit, Teilnehmer miteinander zu vergleichen.
- (3) Die Jury behält sich vor, nach eigenem Ermessen im Finale eine erneute Bewertungsrunde durchzuführen (sog. Bestätigungsrunde).

## **5. Bewertung**

Die Präsentation und die Vergleiche werden zu 100% gewertet.

### **Muskulosität & Konditionierung**

Gesucht werden allgemein fitte Teilnehmer, die eine angemessene Form und Symmetrie kombiniert mit Muskulosität und allgemeiner Konditionierung aufweisen. Dies ist indes keine Bodybuilding-Veranstaltung, wonach extreme Muskelmasse abgewertet werden soll.

### **Bühnenpräsenz & Persönlichkeit**

Gesucht wird der Teilnehmer mit der besten Bühnenpräsenz und Haltung, der erfolgreich mit seiner Persönlichkeit das Publikum erreicht.