

Regelwerk Men's Bodybuilding

1. Klassen nach Gewicht

Veranstaltungen mit 2 Klassen

Leichtgewicht: bis einschließlich 80 kg

Schwergewicht: über 80 kg

Veranstaltungen mit 3 Klassen

Leichtgewicht: bis einschließlich 75 kg

Mittelgewicht: über 75 kg bis einschließlich 85 kg

Schwergewicht: über 85 kg

Veranstaltungen mit 4 Klassen

Bantamgewicht: bis einschließlich 70 kg

Leichtgewicht: über 70 kg bis einschließlich 80 kg

Leichtschwergewicht: über 80 kg bis einschließlich 90 kg

Schwergewicht: über 90 kg

Veranstaltungen mit 5 Klassen

Bantamgewicht: bis einschließlich 65 kg

Leichtgewicht: über 65 kg bis einschließlich 70 kg

Mittelgewicht: über 70 kg bis einschließlich 80 kg

Leichtschwergewicht: über 80 kg bis einschließlich 90 kg

Schwergewicht: über 90 kg

Veranstaltungen mit 6 Klassen

Bantamgewicht: bis einschließlich 65 kg

Leichtgewicht: über 65 kg bis einschließlich 70 kg

Mittelgewicht: über 70 kg bis einschließlich 80 kg

Leichtschwergewicht: über 80 kg bis einschließlich 90 kg

Schwergewicht: über 90 kg bis einschließlich 102 kg

Superschwergewicht: über 102 kg

Veranstaltungen mit 7 Klassen

Bantamgewicht: bis einschließlich 65 kg

Leichtgewicht: über 65 kg bis einschließlich 70 kg

Weltergewicht: über 70 kg bis einschließlich 75 kg

Mittelgewicht: über 75 kg bis einschließlich 80 kg

Leichtschwergewicht: über 80 kg bis einschließlich 90 kg

Schwergewicht: über 90 kg bis einschließlich 102 kg

Superschwergewicht: über 102 kg

2. Bekleidung

- (1) Die Posinghosen müssen normale Männer-Badehosen sein, die mindestens $\frac{1}{2}$ der Rückseite bedecken. Die Bekleidung hat akzeptablen Standards hinsichtlich guten Geschmacks und Sittlichkeit zu genügen. Tangas sind nicht zulässig.
- (2) Die Posinghosen müssen einfarbig sein. Fransen, Schriftzeichen sowie Glitzer- oder fluoreszierende Elemente sind verboten.
- (3) Die Teilnehmer dürfen die Passform der Slips nicht verändern, indem sie sie hinten oder an den Seiten während des Latspreads in der Front- sowie Rückansicht hochziehen.

3. Musik

- (1) Die Musik für die Präsentation muss sich auf CD oder USB-Stick befinden.
- (2) Auf dem gewählten Datenträger darf sich keine weitere Musik befinden.
- (3) Die Musik für die Präsentation darf keine vulgären Texte enthalten. Hiergegen verstoßende Teilnehmer werden disqualifiziert.

4. Spezifikationen für den Auftritt

- (1) Die Teilnehmer dürfen keinen Schmuck außer einem Ehering tragen.
- (2) Korrekturbrillen (Sonnenbrillen ausgenommen) sind erlaubt.
- (3) Folgendes ist auf der Bühne verboten:
 - a. Requisiten
 - b. Kaugummi kauen
 - c. die „Moon Pose“ (das Vorbeugen in der Hüfte mit dem Publikum zugewandter Körperrückseite, um die Beinrückseite sowie die gluteale Muskulatur zu präsentieren) – wer diese Pose ausführt, wird disqualifiziert
 - d. das Liegen auf der Bühne
 - e. Stoßen und Schubsen anderer Teilnehmer – die erste und die zweite beteiligte Person werden disqualifiziert
- (4) Die Startnummern sind während der Bewertungsrunden und des Finales auf der linken Seite der Hose zu tragen.

5. Ablauf

Bewertungsrunden

Präsentation

- (1) Die Teilnehmer begeben sich einzeln in numerischer Reihenfolge zur Bühnenmitte, wo sie ohne Signal der Jury die Vierteldrehungen sowie die Standardposen präsentieren.
- (2) Die Zeitdauer für die Durchführung der Posen beträgt maximal 60 Sekunden. Hierbei wird ein Warnsignal gegeben, sobald lediglich zehn Sekunden verbleiben.
- (3) Die Teilnehmer brauchen nicht die vollen 60 Sekunden ausnutzen.
- (4) Die Standardposen sind:
 - a. Doppelbizeps Frontansicht
 - b. Latspread Frontansicht
 - c. Seitliche Brustpose
 - d. Doppelbizeps Rückansicht
 - e. Latspread Rückansicht
 - f. Seitliche Trizepspose
 - g. Bauch- und Oberschenkel-Pose

Vergleiche

- (1) Der oberste Kampfrichter ruft die Teilnehmer in kleinen Gruppen in numerischer Reihenfolge zur Bühnenmitte, wo sie die Vierteldrehungen und Standardposen präsentieren.
 - (2) In den Call-Outs wird der oberste Kampfrichter spezifische Teilnehmer auswählen, um die Vierteldrehungen und die Standardposen zu präsentieren. Dies bietet der Jury Gelegenheit, Teilnehmer miteinander zu vergleichen.
- * Die Teilnehmer werden nach dem „Gesamtpaket“ bewertet, welches eine optimale Balance zwischen Muskelmasse, Symmetrie und Muskulosität darstellt.

Finale

Posing-Routine

- (1) Die Teilnehmer werden einzeln in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gebeten, um eine Posing-Routine zur Musik ihrer Wahl zu absolvieren.
- (2) Die maximal zulässige Zeitdauer hierfür beträgt 60 Sekunden.
- (3) In Abhängigkeit von der Anzahl der Teilnehmer steht es dem Veranstalter und dem vorsitzenden Kampfrichter offen, zu entscheiden, dass nur die Finalisten ihre Posing-Routine präsentieren dürfen.

Bestätigungsrunde (falls nötig*)

Die Teilnehmer werden auf die Bühne gerufen und nach Anweisungen des vorsitzenden Kampfrichters in Gruppen verglichen, während sie die Standardposen absolvieren.

* Die Jury behält sich vor, nach eigenem Ermessen eine erneute Bewertungsrunde durchzuführen (sog. Bestätigungsrunde).

Posedown (nur für das Gesamtsiegerstechen)

Die Klassensieger nehmen an einem 60-sekündigen Gesamtsiegerstechen teil.

6. Bewertung

- (1) Die Bewertungsrunden werden zu 100% gewertet; die Posing-Routine fließt folglich nicht in die Punktzahl ein.
- (2) Bei Gleichstand wird nach der Methode der relativen Platzierung entschieden.