

Regelwerk Women's Physique

1. Klassen nach Körpergröße

Veranstaltungen mit 2 Klassen

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

Klasse B: über 5' 6" (168 cm)

Veranstaltungen mit 3 Klassen

Klasse A: bis einschließlich 5' 4" (163 cm)

Klasse B: über 5' 4" (163 cm) bis einschließlich 5' 6" (168 cm)

Klasse C: über 5' 6" (168 cm)

Veranstaltungen mit 4 Klassen

Klasse A: bis einschließlich 5' 2" (157 cm)

Klasse B: über 5' 2" (157 cm) bis einschließlich 5' 4" (163 cm)

Klasse C: über 5' 4" (163 cm) bis einschließlich 5' 6" (168 cm)

Klasse D: über 5' 6" (168 cm)

2. Bekleidung & Accessoires

- (1) Die Teilnehmer tragen einen Bikini. Das Unterteil muss V-förmig sein; Tangas sind nicht zulässig. Bikinis aus Massenproduktion sind erlaubt. Alle Bikinis müssen akzeptablen Standards hinsichtlich Geschmack und Sittlichkeit genügen.
- (2) Der Bikini muss nicht einfarbig sein.
- (3) Korrekturbrillen (ausgenommen Sonnenbrillen) sind zulässig.

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 Startnummern müssen während der gesamten Zeit auf der Bühne auf der linken Seite des Bikini-Unterteils getragen werden.
- (2) Die Teilnehmer sind barfuß.
- (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) Das Liegen auf der Bühne ist verboten.
- (5) Gymnastische Bewegungen sind verboten.

5. Ablauf

Bewertungsrunden

Präsentation

- (1) Die Teilnehmer betreten in numerischer Reihenfolge einzeln die Bühne und absolvieren dort die Standardposen folgendermaßen:
 - a. Frontansicht: Doppelbizeps / offene Hände (keine Pose mit flach gestellten Füßen – stattdessen eine Art gedrehte Frontpose)
 - b. Rückansicht: Doppelbizeps / offene Hände
 - c. Seitliche Trizepspose mit einem ausgestreckten Bein
 - d. Seitliche Brustpose mit ausgestreckten Armen
 - e. Bauchmuskel- & Oberschenkel-Pose
- (2) Die Zeitdauer für die Durchführung der Posen beträgt maximal 60 Sekunden. Hierbei wird ein Warnsignal gegeben, sobald lediglich zehn Sekunden verbleiben.
- (3) 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 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.

Finale

Posing-Routine

- (1) Die Teilnehmer werden einzeln in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gebeten, um eine Posing-Routine zu Musik ihrer Wahl zu absolvieren.
- (2) Die maximale 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 Vierteldrehungen sowie 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.

Anmerkung zur Bewertung

Die Women's-Physique-Division wurde ins Leben gerufen, um Frauen eine Plattform zu bieten, die Krafttraining, Wettkampfvorbereitung und die Teilnahme an Wettkämpfen mögen. Die Teilnehmer sollten einen wohltrainierten, athletischen Körper haben, der gleichwohl Weiblichkeit, Muskeltonus, Schönheit und Flow darbietet.

Die folgenden Begriffe werden häufig in der Bodybuilding-Industrie verwendet – sie können hilfreich bei der Definition dessen sein, was gerade nicht zur Beschreibung der in der Women's-Physique-Division präsentierten Körper gereichen sollte: abgezogen, gestreift, trocken, hart, vaskulär, granitartig, massiv, dicht, etc.

Alle Arten von Körpern hinsichtlich Körpergröße, Gewicht, Struktur etc. werden in Betracht gezogen; indes sollte übermäßige Muskelmasse zu Abwertungen führen.

In der Summe sollten die Teilnehmer dieser Klasse die Gesamtästhetik und den Look der Figur-Klasse mit ein wenig mehr Gesamtmuskulatur aufweisen.