



## OFBB/NAC Reglement Body-Building

### I. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

#### I.a Voraussetzung

Teilnahmeberechtigt ist jede Person die im Sinne des Body-Building Sportes eine Meisterschaftsform aufweist.

Der Veranstalter oder die von Ihm bestimmten Personen können einer Person die Teilnahme verweigern wenn dieser im Sinne des Body-Building Sportes keine entsprechende Form aufweist.

#### I.b Teilnahmeberechtigung

An den Meisterschaften dürfen Schweizer und Personen von anderer Staatsangehörigkeit teilnehmen.

#### I.c Anmeldung

Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Wettkampf. Die Anmeldung erfolgt durch das online Anmeldeformular. Dieses kann jeweils unter [www.ofbb.ch](http://www.ofbb.ch) online ausgefüllt werden.

#### I. d Einschreiben

Die Teilnehmer müssen sich rechtzeitig an dem vom Veranstalter angegebenen Ort bei den vom Veranstalter bestimmten Personen melden. Der Veranstalter muss den Athleten ein Einschreibe-Fenster von 90 Minuten gewähren.

Die Athleten müssen mit Ihrem persönlichen Betreuer/in zum Einschreiben erscheinen. Pro Athlet / in ist ein Betreuer zugelassen.

Alle Athleten erscheinen zum Einschreiben mit Ihrer Musik CD sofern diese in Ihrer Klasse benötigt wird.

### II. EINTEILUNG

- II. a Frauen Fitness - Figure (siehe Seite 3)
- II. b Frauen Body-Building (siehe Seite 4)
- II. c Jugend / Juniors (siehe Seite 6)
- II. d Herren Body-Building Classic (Athletic) (siehe Seite 6)
- II. e Herren over 40 (siehe Seite 7)
- II. f Herren Body-Building nach Grösse (siehe Seite 7)
- II. g Herren Body-Building X-Fresh Muscle Swiss Pro [offene Gewichtsklasse] (siehe Seite 9)

### III. ELIMINATIONSRUNDE

Bei mehr als 15 Teilnehmer pro Klasse bleibt es dem Hauptkampfrichter überlassen, eine Eliminationsrunde durchzuführen. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung aller Teilnehmer. Nach der Beurteilung der Vorder und Rückenansicht werden die Athleten in Gruppen von 5 Teilnehmer eingeteilt. Diese führen nach Angaben des Wettkampfleiters gemeinsam die 4 Körperdrehungen im Uhrzeigersinn durch. Es qualifizieren sich maximal 15 Teilnehmer für die Vorwahlen.



#### IV. VERHALTENSREGELN

Schmuckstücke welche am Körper getragen werden sind spätestens vor Betreten der Bühne abzunehmen. Dies bezieht sich auf Uhren, Amuletts, Ketten.

Ohrenringe oder Ohrstecker sind erlaubt. Das Tragen eines Ringes am linken Ringfinger ist selbstverständlich erlaubt. Alle anderen Ringe an den Finger müssen jedoch abgenommen werden.

Die moderate Verwendung von Öl oder Creme ist gestattet.

Trinken auf der Bühne ist nicht gestattet.

Das kurzzeitige Verlassen des Teilnehmerfeldes ist nur auf Anordnung der Wettkampfleitung erlaubt. Den Anordnungen des technischen Personals und des Wettkampfleiters ist unbedingt Folge zu leisten. Wer sich den Anordnungen des technischen Personals oder Wettkampfleiters widersetzt kann vom Wettkampf ausgeschlossen werden.

#### V. KAMPFGERICHT UND AUSWERTUNG

Das Kampfgericht besteht aus 5 Kampfrichterinnen oder Kampfrichter. Jeder Teilnehmer erhält gemäß den Bewertungskriterien pro Runde von den Kampfrichtern eine Platzziffer. Für einen 1. Platz die Platzziffer 1, für einen 2. Platz die Platzziffer 2 usw.

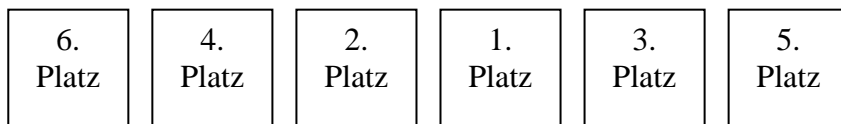
Die beste und schlechteste Platzziffer wird jeweils gestrichen, die verbleibenden Platzziffer werden addiert. Der Athlet mit der niedrigsten Platzziffer ist Sieger.

#### VI. VERLETZUNG DER VERHALTENSREGELN

a) Bei wiederholter Missachtung der Anordnungen des Wettkampfpersonals, der Wettkampfleitung oder des Hauptkampfrichters sowie bei wiederholter, unkorrekter Ausführung von Pflichtposen oder jeder Art eines Verhaltens, das den ordnungsgemäßen Ablauf des Wettkampfs stört, kann mit Platzferzuschlag oder Ausschluss bestraft werden. b) Beschwerden können an den Hauptkampfrichter oder an den Wettkampfleiter gerichtet werden.

#### VII. SIEGEREHRUNG

Achten Sie darauf, dass Sie sich bei der Siegerehrung sportlich und fair verhalten. Nehmen Sie die korrekte Platzposition ein. Begonnen wird mit dem 6. Platz, der vom Publikum aus gesehen links außen steht. 5. Platz rechts außen, 4. Platz innen neben dem Sechsten, 3. Platz innen neben dem Fünften, 2. Platz in der Mitte links, 1. Platz in der Mitte rechts.



KAMPFRICHTER

PUBLIKUM



---

## II. a Frauen Fitness Figure

---

### Utensilien

Bikini, freie Farbwahl / einteiliger Badeanzug, freie Farbwahl / Schuhe / keine Musik CD

Jede Teilnehmerin muss, wenn es zur Eliminationsrunde (siehe I. Eliminations-Runde, Seite 1) kommt, einen sauberen, glatten Bikini tragen.

In der Runde 1 (Vorwahl) wird ebenfalls im Bikini angetreten.

In der Runde 2 (Vorwahlen) wird ein einteiliger Badeanzug getragen. Farbe und Material kann selbst ausgewählt werden. Der Rückenausschnitt kann frei sein. Während des Wettkampfs darf das Haar nicht Teile des Körpers wie Schultern oder Rücken verdecken. Strings sind erlaubt.

In Runde 3 (Finale) wird wieder ein einteiliger Badeanzug getragen. Schmuckstücke wie Ketten, Amuletts oder Uhren sind immer spätestens vor Betreten der Bühne abzunehmen.

In den Runden 1, 2 und 3 sind Schuhe mit hoher Fersenhöhe und einer max. Sohlendicke von 1 cm erlaubt. (keine Plateau-Schuhe).

### Einteilung

Es gibt nur eine Frauen Fitness Figure Klasse

### Bewertungsrichtlinien / Beurteilung

Symmetrie, Harmonie, Proportion, Gesamteindruck, feminine Ausstrahlung, allgemeine Körperpflege, weibliche Ästhetik, sportlich-athletische Erscheinung.

Eine gute Form wird vorausgesetzt. Extreme Muskulosität, Vaskulosität und Muskeleinschnitte wie in den Body-Building Frauenklassen führen zu schlechter Bewertung.

## VORWAHLEN

### Runde 1 - Line up und Vergleiche (Bekleidung Bikini)

Nach dem Aufstellen der Teilnehmerinnen in numerischer Reihenfolge drehen sich alle Teilnehmerinnen nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn (also nach rechts) zunächst zur Rückenansicht und anschließend wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

**Körperhaltung im Line up:** geschlossene Füße, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, Arme parallel zum Körper halten, Ellenbogen leicht gebeugt, keine Posen (auch nicht andeutungsweise)!

Seitenansicht: Beine parallel, geschlossene Füße, Armhaltung parallel zum Körper, Ellenbogen können leicht gebeugt sein, Hände im Bereich der Oberschenkel, Blick gerade aus. Keine Drehung des Oberkörpers.

Nach dem Line up treten alle Teilnehmerinnen zum Bühnenhintergrund zurück. Anschließend rufen die Kampfrichter jeweils drei bis fünf Teilnehmerinnen gemeinsam für Vergleiche auf die Bühne.

Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich die Aktiven nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn zunächst zur Seitenansicht links, dann zur Rückenansicht, weiter zur Seitenansicht rechts und schließlich wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

Jede Teilnehmerin muss mindestens einmal aufgerufen werden.



## Runde 2 - Pflichtposen und Vergleiche (Bekleidung einteiliger Badeanzug)

Bewertungskriterien wie in Runde 1 mit besonderem Augenmerk auf den Gesamteindruck, der ausgewogenen Proportionen und der Symmetrie.

### 4 Pflichtposen:

- Doppelbizeps front offen ( Hände geöffnet )
- Seitliche Brust-Bizeps Pose
- Doppelbizeps Hinten offen ( Hände geöffnet )
- Seitliche Brust – Trizeps Pose

## ABENDVERANSTALTUNG - FINALE

### Runde 3 - Line up ohne Vergleiche (Bekleidung einteiliger Badeanzug)

Die Athletinnen werden gemeinsam in numerischer Reihenfolge auf die Bühne geführt und vorgestellt. Danach Ablauf wie in Runde 1. Bewertungskriterien wie in Runde 1 mit besonderem Augenmerk auf den Gesamteindruck, der ausgewogenen Proportionen und der Symmetrie.

Danach treten die Athletinnen gemäss Anweisung des Wettkampfleiters ein paar Schritte zurück.

Es werden nun die Finalistinnen bestehend aus den besten 6 Athletinnen aufgerufen. Die Finalistinnen verlassen danach die Bühne, damit die Athletinnen welche das Final nicht erreicht haben speziell geehrt werden können.

Während dem Posedown (30 Sekunden) werden beliebige Posen gezeigt.

Es folgt die Siegerehrung

---

## II. b Frauen Body-Building

---

### Utensilien

Bikini einfarbig / Musik CD

Jede Teilnehmerin muss wenn es zur Eliminationsrunde (siehe I. Eliminations-Runde, Seite 1 ) einen sauberen, glatten, nicht glänzenden einfarbigen Bikini tragen. Strings sind erlaubt.

### Einteilung

Es gibt nur eine Frauen Body-Building Klasse

### Bewertungsrichtlinien / Beurteilung

- Allgemein:
- Genereller athletischer Gesamteindruck des Körpers
  - Die Muskelgruppen sollen gleichmässig proportioniert sein und einen geringen Körperfettanteil aufweisen.
  - Es sollen tiefe Muskeleinschnitte und / oder Muskelteilungen ersichtlich sein.
  - Der gesunde Zustand der Haut und die Hauttönung werden bewertet.
  - Der Kampfrichter lässt in seine Beurteilung die gesamte Präsentation, wie allgemeine Körperpflege und Ausstrahlung, der Athletin, von dem Moment des Betretens der Bühne bis zu dem Moment des Verlassens der Bühne, einfließen.

**Die Bewertungskriterien sind nach ihrer Gewichtung aufgelistet.**

Kür: Akzeptabel ist jede Pose, die in irgendeiner Weise die Körperentwicklung zeigt. Das Posing kann auch Tanz- und Gymnastikelemente enthalten. Im Programm sollen die Posen fließend ineinander übergehen.

**Besonders wichtig sind** saubere Ausführung auch der individuellen Posen und deren Variationen, eine möglichst optimale Ausschöpfung der Kür gemäß den gegebenen Anlagen, Umsetzen der Musik



in Bewegung, Übergänge bei den einzelnen Posen, Bewegungsablauf insgesamt, Kreativität in der Gestaltung der Kür, Gesichtsausdruck (nicht zur Grimasse verzerrt). Bewertet wird der Gesamteindruck der Darbietung unter Berücksichtigung von Muskulosität, Proportion, Muskelentwicklung und Ästhetik.

## VORWAHLEN

### Runde 1 - Line-up

Die Bewertung beginnt mit dem Aufstellen der Teilnehmerinnen in numerischer Reihenfolge. Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich alle Teilnehmerinnen nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn zunächst zur Rückenansicht und anschließend wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

**Körperhaltung:** geschlossene Füße, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, keine Muskelkontraktionen, Ellenbogen leicht gebeugt, keine Posen (auch nicht andeutungsweise)!

### Runde 2 - Vergleichsposen

Alle Teilnehmerinnen treten nun zum Bühnenhintergrund zurück. Jeder Kampfrichter kann nun 2-5 Athletinnen zu Vergleichen in den 5 Pflichtposen herausrufen. Jede Teilnehmerin muß mindestens einmal aufgerufen werden.

#### Pflichtposen

1. Pose - Doppelbizeps- Vorderseite
2. Pose - Seitliche Brustpose
3. Pose - Doppelbizeps- Rückenseite
4. Pose - Seitliche Trizepspose
5. Pose - Bauch und Beine (Arme hinter dem Kopf)

### Runde 3

Jede Teilnehmerin zeigt anschließend ihre Posingkür zwischen 60 und 90 Sekunden.

## ABENDVERANSTALTUNG - FINALE

### Runde 4 Einzelposing

Jede Teilnehmerin zeigt ihre Posingkür zwischen 60 und 90 Sekunden.

### Runde 5 Pflichtposen

Im Finale wird endgültig die Siegerin ermittelt. Alle Teilnehmer erscheinen auf der Bühne. Die besten sechs Teilnehmer jeder Klasse sind für das Finale qualifiziert. Nach der Ehrung der nicht qualifizierten Athleten verlassen diese die Bühne. Die 6 Finalteilnehmerinnen führen gemeinsam die 5 Pflichtposen durch. Vergleiche werden nur noch bei Punktegleichheit durchgeführt.

---

## II. c Jugend / Juniors

---

### Utensilien

Posingslip einfarbig / Musik CD

### Einteilung

Es gibt nur eine Jugend / Juniors Klasse

### Bewertungsrichtlinien / Beurteilung

Siehe Herren Body-Building Seite 7

Als Jugend / Juniors gelten Teilnehmer wenn sie im Kalenderjahr das 22. Lebensjahr erreichen und alle jüngeren. Juniors können auch in der Männerklasse oder in der Body-Fitnessklasse starten. Doppelstarts sind nicht möglich.

Ansonsten gelten die gleichen Bestimmungen wie in der Herren Body-Building Klasse. If ( siehe Seite 7 )

---

## II. d Herren Body-Building Classic ( Athletik )

---

### Utensilien

Posingslip einfarbig / Musik CD

### Einteilung

Es gibt nur eine Body-Building Classic ( Athletik ) Klasse.

Die Klasseneinteilung erfolgt nach folgender Körperindexformel:

**Körpergröße minus 100 + 2 Kg = Wettkampfgewicht**

Beispiel: Körpergröße 174 cm =  $(174 - 100) = 74 \text{ kg} + 2\text{Kg} = 76 \text{ Kg}$

Beispiel: Körpergröße 181 cm =  $(181 - 100) = 81 \text{ kg} + 2\text{Kg} = 83 \text{ Kg}$

Ein Athlet mit einer Körpergröße von z.B. 174 cm darf also nicht mehr als 76 kg wiegen.

### Bewertungsrichtlinien / Beurteilung

Siehe Herren Body-Building Seite 7

Es gelten die gleichen Bestimmungen wie in der Herren Body-Building Klasse.

## II. e Herren over 40

### Utensilien

Posingslip einfarbig / Musik CD

### Einteilung

Es gibt nur eine Herren over 40 Body-Building Klasse.

Es gelten Teilnehmer als Senioren, wenn sie im Kalenderjahr das 40. Lebensjahr erreichen. Senioren können auch in der Männerklasse starten. Doppelstarts sind nicht möglich.

### Bewertungsrichtlinien / Beurteilung

Siehe Herren Body-Building Seite 7

Es gelten die gleichen Bestimmungen wie in der Herren Body-Building Klasse. ( siehe Seite 7 )

## II. f Herren Body-Building nach Grösse

### Utensilien

Posingslip einfarbig / Musik CD

### Einteilung

nach Grösse:

- Klasse I über 179 cm
- Klasse II bis einschliesslich 179 cm
- Klasse III bis einschliesslich 172 cm

**Die Klassen können vom Veranstalter zusammengelegt werden.**

### Bewertungsrichtlinien / Beurteilung

Allgemein:

- Genereller männlicher, athletischer Gesamteindruck des Körpers
- Die Muskelgruppen sollen gleichmässig proportioniert sein und einen geringen Körperfettanteil aufweisen.
- Es sollen tiefe Muskeleinschnitte und/oder Muskelteilungen ersichtlich sein.
- Der gesunde Zustand der Haut und die Hauttönung werden bewertet.
- Der Kampfrichter lässt in seine Beurteilung die gesamte Präsentation, wie allgemeine Körperpflege und Ausstrahlung, des Athleten, von dem Moment des Betretens der Bühne bis zu dem Moment des Verlassens der Bühne, einfließen.

**Die Bewertungskriterien sind nach ihrer Gewichtung aufgelistet.**

Kür: Akzeptabel ist jede Pose, die in irgendeiner Weise die Körperentwicklung zeigt. Das Posing kann auch Tanz- und Gymnastikelemente enthalten. Im Programm sollen die Posen fließend ineinander übergehen.

**Besonders wichtig sind** saubere Ausführung auch der individuellen Posen und deren Variationen, eine möglichst optimale Ausschöpfung der Kür gemäß den gegebenen Anlagen, Umsetzen der Musik



in Bewegung, Übergänge bei den einzelnen Posen, Bewegungsablauf insgesamt, Kreativität in der Gestaltung der Kür, Gesichtsausdruck (nicht zur Grimasse verzerrt). Bewertet wird der Gesamteindruck der Darbietung unter Berücksichtigung von Muskulosität, Proportion, Muskelentwicklung und Ästhetik.

## VORWAHLEN

### Runde 1 - Line up

Falls keine Eliminations-Runde nötig ist, (siehe I. Eliminations-Runde, Seite 1) beginnt die Bewertung mit dem Aufstellen der Teilnehmer in der Klasse in numerischer Reihenfolge. Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich alle Teilnehmer nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn zunächst zur Rückenansicht und anschließend wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

**Körperhaltung:** geschlossene Füße, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, keine Muskelkontraktionen, Ellenbogen leicht gebeugt, Posen ist nicht erlaubt.

### Runde 2 - Vergleichsposen

Alle Teilnehmer treten nun zum Bühnenhintergrund zurück. Jeder Kampfrichter kann nun 2-5 Athleten zu Vergleichen in den 7 Pflichtposen herausrufen. Jede Teilnehmer muß mindestens einmal aufgerufen werden.

#### Pflichtposen -

1. Pose - Doppelbizeps- Vorderseite
2. Pose - Latissimus von vorne
3. Pose - Seitliche Brustpose
4. Pose - Doppelbizeps- Rückenseite
5. Pose - Latissimus- Rückenseite
6. Pose - Seitliche Trizepspose
7. Pose - Bauch und Beine (Arme hinter dem Kopf)

**Körperhaltung:** Sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein.

### Runde 3 – Kür

Jeder Teilnehmer zeigt seine Posingkür die zirka 60 Sekunden dauern soll.

## ABENDVERANSTALTUNG - FINALE

### Runde 4 – Kür Einzelposing

Jeder Teilnehmer zeigt seine Posingkür. Nach 60 Sekunden wird die Musik ausgeblendet und der Athlet muss dann sofort die Bühne verlassen.

### Runde 5 - Pflichtposen – Posedown Klassensieg

Im Finale wird endgültig der Sieger ermittelt. Alle Teilnehmer erscheinen auf der Bühne. Die besten sechs Teilnehmer jeder Klasse sind für das Finale qualifiziert. Nach der Ehrung der nicht qualifizierten Athleten verlassen diese die Bühne.

Die 6 Finalteilnehmer führen gemeinsam die 7 Pflichtposen durch. Vergleiche werden nur noch bei Punktegleichheit durchgeführt.

Anschließend erfolgt das gemeinsame Posedown. Im Posedown (60 Sekunden) zeigen die Finalisten beliebige Posen, ihre Kür oder Variationen daraus.





---

## II. g Herren Body-Building X-Fresh Muscle Swiss Pro

---

### Utensilien

Posingslip einfarbig / Musik CD

### Einteilung

Es gibt nur eine offene Gewichtsklasse

### Voraussetzungen

a) Startberechtigt sind nur Athleten welche vom Veranstalter eine spezielle Zulassung erhalten.

Massgebend für die Zulassung in der X-Fresh Muscle Swiss Pro ist ein hochstehendes Amateur Body-Building Niveau.

Erreichte Titel an nationalen und Internationalen Meisterschaften aller Body-Building Vereinigungen oder Verbandsunabhängigen Veranstaltungen gelten als eine der erfüllten Voraussetzung. Dies gilt ebenso für Landesmeister aller Body-Building Vereinigungen der Schweiz. Hierfür muss jedoch die Zulassung des Veranstalters vorhanden sein.

b ) Die Sieger aus der NAC/OFBB Herrenklasse Body-Building I, II, III sowie Herren over 40 erfüllen in jedem Fall die Voraussetzung einer Zulassung.

### Bewertungsrichtlinien / Beurteilung

Siehe Herren Body-Building Seite 7

Es gelten die gleichen Bestimmungen wie in der Herren Body-Building Klassen. II. f ( siehe Seite 7 )