

S.P.F. /W.P.F. Wettkampfregele

I. Allgemeine Bestimmungen

Die nachstehenden Artikel sind für den Bereich des Swiss Physique Federation Verbandes bindend.

1. Voraussetzung

Teilnahmeberechtigt ist nur der Inhaber einer gültigen W.P.F. / S.P.F. Lizenz. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem der S.P.F. angeschlossenen Studio. Zu Hause trainierende können beim nächstgelegenen S.P.F. - Studio Mitglied werden.

2. Teilnahmebedingungen

An Schweizermeisterschaften dürfen alle Athleten / innen mit Schweizer Staatsangehörigkeit oder Ausländer mit der Niederlassungsbewilligung C teilnehmen. (Ausnahme bilden Qualifikationen von Athleten / innen die in der Schweiz keinen Wohnsitz haben, welche aber die Schweiz an der EM / WM vertreten könnten, gilt nur nach absprach mit der S.P.F.).

Alle Athleten / innen, die an der Schweizermeisterschaft oder an der Qualifikation zur EM oder WM teilnehmen und für die Schweiz starten wollen müssen vorher im gleichen Jahr an einer anderen Bodybuilding - Meisterschaft teilnehmen, Ausnahme bilden die amtierenden Schweizermeister/innen.

Bei internationalen Meisterschaften können auch Ausländer teilnehmen. Ausländer die in der Schweiz keinen Wohnsitz haben, müssen den Nachweis ihrer Mitgliedschaft zur W.P.F. durch den für sie zuständigen nationalen Verband erbringen.

3. Anmeldung

Bei nationalen und internationalen Meisterschaften erfolgt die Anmeldung durch das Studio. Anmeldung Schweizer Athleten bei im Ausland stattfindenden Meisterschaften erfolgt ausschliesslich durch der Swiss Physique Federation (S.P.F. / W.P.F.).

II. Einteilung

a) Frauen

Bei den Frauen gibt es keine Altersklassen.

b) Junioren

Teilnehmer gelten als Junioren ab 18 Jahren und wenn sie am Tage des Wettkampfes das 23. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

c) Männer

Teilnehmer gelten als Männer wenn sie das 23. Lebensjahr vollendet haben.

d) Senioren

Teilnehmer gelten als Senioren wenn sie das 40. Lebensjahr vollendet haben.

2. Gewichtsklassen

Bei nationalen und internationalen Meisterschaften sind folgenden Gewichtsklassen und kategorien zugelassen:

Frauen

MISS PHYSIQUE (BODYBUILDING)

nur eine Kategorie

MISS TRAINED.FIGURE

nur eine Kategorie

MISS WPF (ex Fitness)

nur eine Kategorie

MISS Bikini classic

nur eine Kategorie

MISS Bikini Athletic

nur eine Kategorie

Männer

Body Evolution

- 1,75m (+3%)

+ 1,75m (+5%)

Men's Physic

- 1,75m (0%)

+ 1,75m (0%)

Junioren

nur eine Kategorie

Leichtgewicht

- 70 Kg

Mittelgewicht

- 80 Kg

Leichtschwergewicht

- 90 Kg

Schwergewicht

+ 90 Kg

Senioren über 40 Jahren

nur eine Kategorie

Senioren über 50 Jahren

nur eine Kategorie

Gemischt

Paare

OFFIZIELLE WETTKAMPFKATEGORIEN

MÄNNER MISTER PHYSIQUE

Kategorie Männer Bodybuilding	Körpergewicht in Kilos	Körpergewicht in Pfund
Leichtgewicht	- 70 Kilogramm	- 154.5 Pfund
Mittelgewicht	- 80 Kilogramm	- 176.5 Pfund
Leichtschwergewicht	- 90 Kilogramm	- 198.6 Pfund
Schwergewicht	+ 90 Kilogramm	+ 198.6 Pfund

FRAUEN MISS PHYSIQUE

Kategorie Frauen Bodybuilding	Körpergewicht nur eine Kategorie	Körpergewicht in Pfund nur eine Kategorie
-------------------------------	----------------------------------	---

FRAUEN MISS TRAINED FIGURE

Kategorie Frauen Trained-Figure	Alter Ab 16 Jahren	nur eine Kategorie
---------------------------------	--------------------	--------------------

FRAUEN MISS WPF (EX FITNESS)

Kategorie Frauen Miss WPF (ex Fitness)	Alter Ab 16 Jahren	nur eine Kategorie
--	--------------------	--------------------

FRAUEN MISS BIKINI CLASSIC

Kategorie Frauen Miss Bikini Classic	Alter Ab 16 Jahren	nur eine Kategorie
--------------------------------------	--------------------	--------------------

FRAUEN MISS BIKINI ATHLETIC

Kategorie Frauen Miss Bikini Athletic	Alter Ab 16 Jahre	nur eine Kategorie
---------------------------------------	-------------------	--------------------

JUNIOREN

Kategorie Junioren	Alter Unter 23 Jahren	nur eine Kategorie
--------------------	-----------------------	--------------------

SENIOREN

Kategorie Senioren	Körpergewicht in Kilos	Körpergewicht in Pfund
Senioren über 40 Jahren	nur eine Kategorie	nur eine Kategorie
Senioren über 50 Jahren	nur eine Kategorie	nur eine Kategorie

MÄNNER MEN'S PHYSIC

Kategorie Männer Men's Physic	Körpergrösse minus 100	Toleranz
- 1.75 m	- 75 Kilogramm	0 %
+1.75 m	+75 Kilogramm	0 %

MÄNNER BODY EVOLUTION

Kategorie Männer Body Evolution	Körpergrösse minus 100	Toleranz
- 1.75 m	- 75 Kilogramm	+3 %
+1.75 m	+75 Kilogramm	+5 %

GEMISCHT

Kategorie Paare	nur eine Kategorie	nur eine Kategorie
-----------------	--------------------	--------------------

Bei nationalen und internationalen Meisterschaften in der Schweiz können die Athleten in andere Gewichtsklassen eingeteilt werden.

III. Veranstaltungen

1. Einschreiben

Der Teilnehmer muss sich gemäss der Ausschreibung rechtzeitig an dem vom Veranstalter angegebenen Ort melden. Nach dem Einschreiben Wird jeder Teilnehmer gewogen (in Posinghose oder Bikini). Hernach werden die Startnummern an die Athleten verteilt. Die Startnummer muss auf der linken Seite der Posinghose / Bikini befestigt werden. Jeder Athlet muss für seine Einzelkür eine bespielte CD mitbringen worauf unbedingt zu achten ist, dass:

- die CD exakt auf den Beginn des ersten Tracks gebrannt ist
- das Musikstück mit dem ersten Tracks beginnt (Musikstücke, die nicht am CD anfang beginnen, werden nicht angenommen)
- die CD technisch einwandfrei funktioniert und dies Zuhause mehrmals probiert wurde.
- die Aufnahmequalität einwandfrei ist.

2. Verhaltensregeln

Jeder Teilnehmer muss eine saubere und **einfarbige** Posinghose tragen, wobei gemäss den Regeln des Anstandes eine Mindestgrösse einzuhalten ist, seitlich 1.5 cm. Schmuckstücke die am Körper getragen werden, sind vor Eintritt in den Wettkampf, spätestens jedoch vor betreten der Bühne abzunehmen (Uhren Amulets Ohrringe. Ketten etc.) Bitte auch nicht vergessen die Schuhe ausziehen und eventuell den Kaugummi aus dem Mund zunehmen Bräunungsmittel dürfen nur dann verwendet werden. Wenn, sie mindestens einen Tag vor der Meisterschaft aufgetragen wurden.

Die Verwendung von **Öl** ist grundsätzlich untersagt. Die Verwendung von Creams ist gestattet. Den Anordnungen des technischen Personals und des Verbandspräsidenten ist unbedingt Folge zu leisten.

IV. Technischer Ablauf der Bewertung

Die Bewertung beginnt mit dem Aufstellen der Teilnehmer jeder einzelnen Gewichtsklasse in numerischen Reihenfolge.

1. Runde 1 und Runde 2 zusammen (Symmetrie von vorne und gleich Pflichtposen von vorne usw.)

Beginnend mit der Vorder Seite, dann nach Angabe des Hauptkampfrichters, Pflichtposen von vorne, drehen zur Seite im Uhrzeigersinn (nach rechts), Pflichtposen usw. und schliesslich wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

Körperhaltung:

geschlossene Füsse, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus richten, keine Muskelkontraktionen, keine Posen (auch nicht andeutungsweise).

2. Runde 1 und Runde 2 zusammen Pflichtposen

Die Pflichtposen, werden in Leistungsgruppen von 4 - 6 Athleten durchgeführt, wobei die Posen nach Ansage, gleichzeitig ausgeführt und bis zum Abruf durch den Hauptkampfrichter gehalten werden müssen.

Symmetrie	von vorne
Pflichtpose	1. - Doppelbiceps von vorne
Pflichtpose	2. - Latissimus von vorne
Symmetrie	linke Seite
Pflichtpose	3. - Seitliche Brustpose links
Pflichtpose	4. - Seitliche Tricepse links
Symmetrie	von hinten
Pflichtpose	5. - Doppelbiceps von hinten
Pflichtpose	6. - Latissimus von hinten
Symmetrie	rechte Seite
Pflichtpose	7. - Seitliche Brustpose rechts
Pflichtpose	8. - Seitliche Tricepse rechts
Symmetrie	von vorne
Pflichtpose	9. - Bauch und Beine (Bauch auch seitlich möglich)
Pflichtpose	10. - Most Muscular (Krabbepose)

Körperhaltung:

Sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein. Die einzelnen Posen müssen exakt ausgeführt werden.

Bewertungsrichtlinien in Runde 1 und 2

Muskelmasse, Muskulosität, Muskelteilung exakte Ausführung der einzelnen Posen

Symmetrie Harmonie Proportionen (gleichmässige Muskelentwicklung) Gesamteindruck, Athletische Erscheinung allgemeine Körperpflege und Ausstrahlung. Gewertet wird nach dem Platzsystem.

3. Runde 3 Posingkür

Jedem Teilnehmer/innen stehen für seine nach individueller Musik zu gestaltende Kür **90 Sekunden** zur Verfügung. Sollte der Teilnehmer sein Posing nach 90 Sekunden noch nicht beendet haben, wird die Musik ausgeschaltet, worauf der Athlet die letzte Pose noch zu Ende führen darf, dann sofort die Bühne verlassen muss.

Bewertungsrichtlinien in Runde 3

Saubere Ausführung auch der individuellen Posen und deren Variationen (z.B. Kopf- und Einhaltung), möglichst optimale Ausschöpfung der Kür gemäss den gegebenen Anlagen, Kreativität in der Gestaltung der Kür, Übergänge bei den einzelnen Posen, Bewegungsablauf insgesamt, Umsetzen der Musik in Bewegung, Gesichtsausdruck (nicht zur Grimasse verzerrt), Gesamtausstrahlung der Darbietung unter Berücksichtigung von Muskulosität. Masse und Proportionen. Jeder Kampfrichter wertet nach dem Platzsystem.

V. Ermittlung des Gesamtergebnisses der Vorentscheidung

Die Höchste und niedrigste Wertung der Kampfrichter wird gestrichen und aus den verbleibenden Punkten das Total errechnet. Der Athlet, der die kleinste Punktzahl auf sich vereinigt, ist der Sieger.

1. Qualifikation fürs Finale

Die besten Sechs einer jeder Gewichtsklasse qualifizieren sich für das Finale, das entweder am gleichen Tag am Abend oder am darauf folgenden Tag ausgetragen wird. Jeder Finalteilnehmer muss sich wieder rechtzeitig an vom Veranstalter bezeichneten Ort melden.

Man kann aber auch alle Athleten bei der Abendveranstaltung auftreten lassen.

2. Finale

Jedem Teilnehmer/in der/die das Finale erreicht hat stehen 90 Sekunden für seine individuelle Posingkür zur Verfügung. Nach dem Einzelposing begeben sich die Finalisten gemeinsam auf die Bühne zum Vergleichsposing. Die einzelnen Vergleichsposen werden vom Wettkampfleiter angesagt. Wenn die Jury keine weiteren Vergleichsposen mehr wünscht gibt der Wettkampfleiter das Zeichen zum Posedown, das 1 Minute dauert. Beim Posedown kämpft jeder Athlet gegen Jeden, mit seinen besten Posen. Nach dem Posedown verlassen die Athleten geordnet die Bühne.

3 Kampfgericht und Auswertung

Das Kampfgericht kann aus 5, 7 oder 9 Kampfrichter bestehen. Es können auch Frauen in das Kampfgericht berufen werden. Jeder Teilnehmer/in erhält gemäss den Bewertungskriterien pro Runde von den Kampfrichtern eine Platzziffer 1, für einen 1. Platz für einen 2. Platz die Platzziffer 2 usw. Die beste und schlechteste Platzziffer wird gestrichen (bei 9 Kampfrichtern die zwei besten und die zwei schlechtesten Platzziffern)und die verbleibenden addiert. Der Athlet/in mit der niedrigste Platzziffer ist Sieger Wenn beim Finale noch eine Wertung stattfindet, werden die Wertungen aller Kampfrichter zur Ausrechnung herangezogen. In diesem Falle wird die höchste und schlechteste Wertung nicht gestrichen.

4. Verletzung der Verhaltensregeln

a) Bei wiederholter Missachtung der Anordnung des Wettkampfpersonals, sowie bei wiederholter unkorrekter Ausführung von Pflichtposen oder bei jeder Art eines Verhaltens, das den ordnungsgemässen Ablauf des Wettkampfes stört. können Strafpunkte gegeben oder der Teilnehmer disqualifiziert werden.

b) Beschwerden können an den Präsidenten gerichtet werden.

5. Siegerehrung

Achten Sie bitte genau darauf, dass Sie sich bei der Siegerehrung zum einen sportlich fair verhalten und zum anderen auf dem Podest die richtigen Positionen einnehmen. Bei 6 Athleten (mit dem 6. Platz wird begonnen) stehen die Sieger wie folgt dem Publikum zugewandt:

- 6. Platz links aussen
- 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

Bei drei Athleten steht der Dritte links, der Zweite rechts und der Sieger in der Mitte.

Der Präsident: Jean-Baptiste Stella

OFFIZIELLE WETTKAMPFKATEGORIEN

MÄNNER

Kategorie Männer	Körpergewicht in Kilos	Körpergewicht in Pfund
Leichtgewicht	- 70 Kilogramm	- 154.5 Pfund
Mittelgewicht	- 80 Kilogramm	- 176.5 Pfund
Leichtschwergewicht	- 90 Kilogramm	- 198.6 Pfund
Schwergewicht	+ 90 Kilogramm	+ 198.6 Pfund

FRAUEN MISS PHYSIQUE

Kategorie Frauen Bodybuilding	Körpergewicht in Kilos	Körpergewicht in Pfund
Miss Physique	nur eine Kategorie	nur eine Kategorie

FRAUEN MISS TRAINED FIGURE

Kategorie Frauen Trained-Figure	Alter	nur eine Kategorie
	Ab 16 Jahren	

FRAUEN MISS WPF (EX FITNESS)

Kategorie Frauen Miss WPF (ex Fitness)	Alter	nur eine Kategorie
	Ab 16 Jahren	

FRAUEN MISS BIKINI CLASSIC

Kategorie Frauen Miss Bikini Classic	Alter	nur eine Kategorie
	Ab 16 Jahren	

FRAUEN MISS BIKINI ATHLETIC

Kategorie Frauen Miss Bikini Athletic	Alter	nur eine Kategorie
	Ab 16 Jahre	

JUNIOREN

Kategorie Junioren	Alter	nur eine Kategorie
	Unter 23 Jahren	

SENIOREN

Kategorie Senioren	Körpergewicht in Kilos	Körpergewicht in Pfund
Senioren über 40 Jahren	nur eine Kategorie	nur eine Kategorie
Senioren über 50 Jahren	nur eine Kategorie	nur eine Kategorie

MÄNNER MEN'S PHYSIC

Kategorie Männer Men's Physic	Körpergröße minus 100	Toleranz
- 1.75 m	- 75 Kilogramm	0 %
+1.75 m	+75 Kilogramm	0 %

MÄNNER BODY EVOLUTION

Kategorie Männer Body Evolution	Körpergröße minus 100	Toleranz
- 1.75 m	- 75 Kilogramm	+3 %
+1.75 m	+75 Kilogramm	+5 %

GEMISCHT

Kategorie Paare	nur eine Kategorie	nur eine Kategorie

COMPULSORY POSE FOR MEN



Front semi relaxed



Front Double Biceps



Front Double Latissimus



Left side semi relaxed



Expanded Left Side Chest



Left side Triceps



Back semi relaxed



Back Double Biceps



Back Double Latissimus



Right side semi relaxed



Expanded Right Side Chest



Right side Triceps



Front semi relaxed



Rectus Abdominis



Most Muscular

©swissphysiquefederation

COMPULSORY POSE FOR LADIES



Front semi relaxed



Front Double Biceps



Front Double Latissimus



Left side semi relaxed



Expanded Left Side Chest



Left side Triceps



Back semi relaxed



Back Double Biceps



Back Double Latissimus



Right side semi relaxed



Expanded Right Side Chest



Right side Triceps



Front semi relaxed



Rectus Abdominis



Most Muscular

©swissphysiquefederation

COMPULSORY POSE FOR LADIES TRAINED-FIGURE



Front semi relaxed



Front victory stance



Front hands on hips stance



Left side semi relaxed



Left side chest stance



Left side ballet stance



Back semi relaxed



Rear victory stance



Rear hands on hips stance



Right side semi relaxed



Right side chest stance



Right side ballet stance



Front semi relaxed



Rectus Abdominis

©swissphysiquefederation

COMPULSORY POSE FOR LADIES FITNESS



Front semi relaxed



Front victory stance



Front hands on hips stance



Left side semi relaxed



Left side ballet stance



Back semi relaxed



Rear victory stance



Rear hands on hips stance



Right side semi relaxed



Right side ballet stance



Front semi relaxed

©swissphysiquefederation