

A banner for NPC Men's Open Bodybuilding classes. The background shows a group of bodybuilders on a stage. The text 'NPC' is in large white letters at the top. Below it, 'MEN'S OPEN BODYBUILDING' is written in large yellow letters, and 'KLASSEN REGELN' is in white letters at the bottom.

NPC

MEN'S OPEN BODYBUILDING

KLASSEN REGELN

1. KLASSEN

Veranstaltungen mit 2 Klassen:

Lightweight	bis einschließlich 176 ¼ lbs (80 kg)
Heavyweight	über 176 ¼ lbs (80 kg)

Veranstaltungen mit 3 Klassen:

Lightweight	bis einschließlich 165 ¼ lbs (75 kg)
Middleweight	über 165 ¼ lbs (75 kg) bis einschließlich 187 ¼ lbs (85 kg)
Heavyweight	über 187 ¼ lbs (85 kg)

Veranstaltungen mit 4 Klassen:

Bantamweight	bis einschließlich 154 ¼ lbs (70 kg)
Lightweight	über 154 ¼ lbs (70 kg) bis einschließlich 176 ¼ lbs (80 kg)
Light-Heavyweight	über 176 ¼ lbs (80 kg) bis einschließlich 198 ¼ lbs (90 kg)
Heavyweight	über 198 ¼ lbs (90 kg)

Veranstaltungen mit 5 Klassen:

Bantamweight	bis einschließlich 143 ¼ lbs (65 kg)
Lightweight	über 143 ¼ lbs (65 kg) bis einschließlich 154 ¼ lbs (70 kg)
Middleweight	über 154 ¼ lbs (70 kg) bis einschließlich 176 ¼ lbs (80 kg)
Light-Heavyweight	über 176 ¼ lbs (80 kg) bis einschließlich 198 ¼ lbs (90 kg)
Heavyweight	über 198 ¼ lbs (90 kg)

Veranstaltungen mit 6 Klassen:

Bantamweight	bis einschließlich 143 ¼ lbs (65 kg)
Lightweight	über 143 ¼ lbs (65 kg) bis einschließlich 154 ¼ lbs (70 kg)
Middleweight	über 154 ¼ lbs (70 kg) bis einschließlich 176 ¼ lbs (80 kg)
Light-Heavyweight	über 176 ¼ lbs (80 kg) bis einschließlich 198 ¼ lbs (90 kg)
Heavyweight	über 198 ¼ lbs (90 kg) bis einschließlich 225 ¼ lbs (102 kg)
Super-Heavyweight	über 225 ¼ lbs (102 kg)

Veranstaltungen mit 7 Klassen:

Bantamweight	bis einschließlich 143 ¼ lbs (65 kg)
Lightweight	über 143 ¼ lbs (65 kg) bis einschließlich 154 ¼ lbs (70 kg)
Welterweight	über 154 ¼ lbs (70 kg) bis einschließlich 165 ¼ lbs (75 kg)
Middleweight	über 165 ¼ lbs (75 kg) bis einschließlich 176 ¼ lbs (80 kg)
Light-Heavyweight	über 176 ¼ lbs (80 kg) bis einschließlich 198 ¼ lbs (90 kg)
Heavyweight	über 198 ¼ lbs (90 kg) bis einschließlich 225 ¼ lbs (102 kg)
Super-Heavyweight	über 225 ¼ lbs (102 kg)

2. BEKLEIDUNG

1. Die Posinghosen müssen normale Männer-Badehosen sein, die mindestens ½ der Rückseite bedecken. Die Bekleidung hat akzeptablen Standards hinsichtlich guten Geschmacks und Sittlichkeit zu genügen. Tangas sind verboten.
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. Posing Musik wird beim Finale verwendet.
2. Posing Musik muss beim Registrieren auf MUSCLEWARE hochgeladen werden oder auf einem USB-Stick bei der Registrierung (Chek-In) dabei sein.
3. Posing Musik muss die einzige Musik auf dem USB-Stick sein.
4. Die Musik für die Präsentation darf keine vulgären Texte enthalten. Hiergegen verstoßende Teilnehmer werden disqualifiziert.

4. AUF DER BÜHNE

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

Bewertungsrunde (Pre-Judging)

Präsentation

1. Jeder Teilnehmer begibt sich einzeln in numerischer Reihenfolge in die Mitte der Bühne und führt automatisch die vorgeschriebenen Posen aus. Ein Signal des Hauptkampfrichters ist nicht erforderlich.
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 Pflichtposen sind:
 - a. Front Doppelbizeps
 - b. Front Latspread
 - c. Seitliche Brust
 - d. Rückenansicht Doppelbizeps
 - e. Rückenansicht Latspread
 - f. Seitliche Trizep
 - g. Bauch- und Oberschenkel
 - h. Favoriten Most Muscular

Pflichtposen (a-d)



Pflichtposen (e-h)



Vierteldrehungen



Vergleiche

1. Der Hauptkampfrichter ruft die Teilnehmer in kleinen Gruppen und in numerischer Reihenfolge in die zur Mitte der Bühne, um die Vierteldrehungen und die Pflichtposen auszuführen.
2. In den Call-Outs wählt der Hauptkampfrichter bestimmte Teilnehmer aus, die Vierteldrehungen und Pflichtposen auszuführen. Die Kampfrichter haben die Möglichkeit, die Teilnehmer miteinander zu vergleichen.

*Die Kampfrichter bewerten die Teilnehmer nach dem „Gesamtpaket“, d. h. nach der Balance von Größe, Symmetrie und Muskulatur.

Finale

Posing-Routine

1. Die Teilnehmer werden einzeln in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gerufen, um eine Posing-Routine zur Musik ihrer Wahl vorzuführen.
2. Die Dauer der Posing-Routine beträgt maximal 60 Sekunden.
3. Je nach der Anzahl der Teilnehmer können der Veranstalter und der Hauptkampfrichter entscheiden, dass nur die Finalisten ihre Posing-Routine vorführen dürfen.

Bestätigungsrunde (Confirmation)

Die Teilnehmer werden auf die Bühne gerufen und werden unter der Leitung des Hauptkampfrichters in Gruppen verglichen, während sie die Pflichtposen ausführen.

Das Kampfgericht behält sich das Recht vor, nach eigenem Ermessen eine Bestätigungsrunde zu veranstalten

Posedown (nur für das Gesamtsiegerstechen)

Die Klassensieger nehmen an einem 60-sekündigen Gesamtsiegerstechen Teil in der freies Posing erlaubt ist.

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.