



1. KLASSEN

Veranstaltungen mit 2 Klassen:

Klasse A bis einschließlich 5' 9" (175,3 cm)

Klasse B über 5' 9" (175,3 cm)

Das Gewicht muss wie unten angegeben sein

Veranstaltungen mit 3 Klassen:

Klasse A bis einschließlich 5' 7" (170,2 cm)

Klasse B über 5' 7" (170,2 cm) bis einschließlich 5' 10" (177,8 cm)

Klasse C über 5' 10" (177,8 cm)

Das Gewicht muss wie unten angegeben sein

Veranstaltungen mit 4 Klassen:

Klasse A bis einschließlich 5' 7" (170,2 cm)

Klasse B über 5' 7" (170,2 cm) bis einschließlich 5' 10" (177,8 cm)

Klasse C über 5' 10" (177,8 cm) bis einschließlich 6' 0" (182,9 cm)

Klasse D über 6' 0" (182,9 cm)

Das Gewicht muss wie unten angegeben sein

GEWICHT

bis einschließlich 5' 4" (163 cm)	bis einschließlich 167 lbs (75,7 kg)
über 5' 4", bis einschließlich 5' 5" (165,1 cm)	bis einschließlich 172 lbs (78 kg)
über 5' 5", bis einschließlich 5' 6" (167,6 cm)	bis einschließlich 177 lbs (80,3 kg)
über 5' 6", bis einschließlich 5' 7" (170,2 cm)	bis einschließlich 182 lbs (82,6 kg)
über 5' 7", bis einschließlich 5' 8" (172,7 cm)	bis einschließlich 187 lbs (84,8 kg)
über 5' 8", bis einschließlich 5' 9" (175,3 cm)	bis einschließlich 194 lbs (88 kg)
über 5' 9", bis einschließlich 5' 10" (177,8 cm)	bis einschließlich 202 lbs (91,6 kg)

über 5' 10", bis einschließlich 5' 11" (180,3 cm)	bis einschließlich 209 lbs (94,8 kg)
über 5' 11", bis einschließlich 6' 0" (182,9 cm)	bis einschließlich 217 lbs (98,4 kg)
über 6' 0", bis einschließlich 6' 1" (185,4 cm)	bis einschließlich 224 lbs (101,6 kg)
über 6' 1", bis einschließlich 6' 2" (188 cm)	bis einschließlich 232 lbs (105,2 kg)
über 6' 2", bis einschließlich 6' 3" (190,5 cm)	bis einschließlich 239 lbs (108,4 kg)
über 6' 3", bis einschließlich 6' 4" (193 cm)	bis einschließlich 246 lbs (111,6 kg)
über 6' 4", bis einschließlich 6' 5" (195,6 cm)	bis einschließlich 253 lbs (114,8 kg)
über 6' 5", bis einschließlich 6' 6" (198,1 cm)	bis einschließlich 260 lbs (117,9 kg)
über 6' 6", bis einschließlich 6' 7" (200,7 cm)	bis einschließlich 267 lbs (121,1 kg)
über 6' 7" (200,7 cm)	bis einschließlich 274 lbs (124,3 kg)

2. BEKLEIDUNG

Die Teilnehmer müssen Posing-Shorts tragen (siehe Abbildung unten). Boardshorts oder Bodybuilding-Posinghosen sind verboten. Die Teilnehmer müssen die gleiche Art von Schnitt tragen und alle Shorts, die im Wettkampf getragen werden, **müssen schwarz sein**.

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. Seitliche Brust
 - c. Rückenansicht Doppelbizeps
 - d. Bauch- und Oberschenkel (und Vakuum wenn man möchte)
 - e. Favoriten Classic Pose

Pflichtposen (a-c)



Pflichtposen (d-e)



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.