



1. KLASSEN

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. WOMEN'S PHYSIQUE ATHLETEN SOLLTEN AUSSEHEN:

1. Mehr Muskeldichte als in der Figure Klasse zu sehen.
2. Deutliche Muskelteilung - eine geringe Anzahl von Streifenbildung ist akzeptabel.
3. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung der Muskeln mit vollen Muskeltonus.
4. Die Entwicklung der Muskeln sollte zwischen Ober- und Unterkörper ausgeglichen sein.

Women's Physique Athleten sollten NICHT aussehen:

1. Ein übermäßig gestreifter Körperbau.
2. Härte wie bei der Women's Bodybuilding Klasse assoziiert wird.

3. BEKLEIDUNG

1. Die Teilnehmerinnen müssen in einem zweiteiligen Bikini antreten.
2. Der untere Teil des Anzugs muss V-förmig sein. Tangas sind nicht erlaubt.
3. Die Teilnehmerinnen können in einem Bikini von der Stange antreten. Alle Badeanzüge müssen geschmackvoll sein.
4. Der Bikini muss nicht einfarbig sein.

Alle Bikinis werden beim Check-In kontrolliert. Jede Teilnehmerin muss seinen Wettkampfbikini beim Check-In unter der Kleidung tragen, damit er kontrolliert werden kann. Wenn der Bikini nicht kontrolliert wird, wirst du nicht zum Wettkampf zugelassen. **KEINE AUSNAHMEN.**

Wenn du den Wettkampfbikini von der Vorrunde bis zum Finale wechselst und die Kampfrichter der Meinung sind, dass er nicht den Regeln entspricht, wirst du aufgefordert, die Bühne zu verlassen. **KEINE AUSNAHME.**

4. 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 Teilnehmerinnen werden disqualifiziert.

5. AUF DER BÜHNE

1. Korrekturbrillen (Sonnenbrillen ausgenommen) sind erlaubt.
2. Die Startnummern müssen während des gesamten Auftritts auf der linken Seite des Unterteils des Bikinis getragen werden.
3. Während des Wettkampfs/der Bewertung von Women's Physique dürfen zu keinem Zeitpunkt Absätze getragen werden.
4. Die „Mondpose“ ist verboten.
5. Es werden keine Requisiten verwendet.
6. Es sind keine gymnastischen Bewegungen erlaubt.

5. ABLAUF

Bewertungsrunde (Pre-Judging)

Präsentation

1. Jede Teilnehmerin, in numerischer Reihenfolge, betritt die Bühne und führt die vorgeschriebenen Pflichtposen aus.
2. Die Teilnehmerin hat bis zu 60 Sekunden Zeit, um die Pflichtposen auszuführen. Es wird eine 10-Sekunden-Warnung gegeben.
3. Je nach Anzahl der Teilnehmerinnen in der Klasse, kann jede Teilnehmerin angewiesen werden:
 - a. die Bühne zu verlassen, bis die gesamte Klasse die Vierteldrehungen ausgeführt hat, woraufhin die gesamte Klasse wieder auf die Bühne gerufen wird.
 - b. sich entlang diagonaler Linien an den Seiten der Bühne aufstellen.
4. Die Pflichtposen sind:
 - a. Front Doppelbizeps/offene Hand (Keine flache Fußstellung in der vollständigen Frontpose – eine Art von Frontdrehung).
 - b. Seitliche Brust mit ausgestreckten Armen.
 - c. Rückenansicht Doppelbizeps/ offene Hand.
 - d. Seitlicher Trizeps mit gestrecktem Bein.
 - e. Front Bauch- und Oberschenkel.

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.

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.
3. Symmetrie, Form, Proportion, Muskeltonus, Ausgeglichenheit und Schönheitsfluss.
4. Die Bewertung und der Vergleich des Körperbaus finden während der Bewertungsrunde statt.

Anmerkungen zur Beurteilung

Die Women's Physique Division wurde gegründet, um Frauen, die Spaß am Krafttraining, an Wettkämpfen und an der Wettkampfvorbereitung haben, eine Plattform zu bieten. Die Teilnehmerinnen sollten einen straffen, athletischen Körperbau aufweisen, der Weiblichkeit, Muskeltonus, Schönheit und einen fließenden Körperbau zur Schau stellt.

Im Folgenden finden Sie Beispiele für gängige Begriffe, die in der Bodybuildingbranche verwendet werden. Diese Wörter können hilfreich sein, um zu beurteilen, was nicht beschreibend für die Körperformen sein sollte, die in Women's Physique bewertet werden:

abgezogen, geshredded, geschält, gestreift, trocken, hart, vaskulär, trocken, massiv, dichte, etc.

Dabei werden alle Arten von Körperbau in Bezug auf Größe, Gewicht, Struktur usw. berücksichtigt. Übermäßige Muskulosität sollte entsprechend abgewertet werden.

Die Women's Physique Teilnehmerinnen sollten die gleiche Ästhetik und das gleiche Aussehen wie die Figur haben, aber etwas muskulöser sein.