



FITBODY

REGELWERK

ALLGEMEINES

- Die Startnummern müssen vorne rechts und hinten mittig platziert werden.
- Die Athletinnen müssen den Anweisungen der Jury folgen.
- Stoßen oder Schubsen auf der Bühne ist nicht gestattet. Jegliche Arten von Auseinandersetzungen können zur Abwertung oder Disqualifikation führen. Kameradschaftliche, mit sportlichen Absichten geführtes Posing mit anderen Athletinnen ist gestattet.
- Die Jury darf Vergleichsrunden ausrufen.
- Die Jury darf Athlet:innen bitten, Posen zu korrigieren. Bei mehrfacherer Mahnung ohne Korrektur darf abgewertet werden.



BEKLEIDUNG

- Die Athletinnen müssen einen einteiligen Bikini tragen.
- Die Athletinnen haben freie Wahl in der Farbe und Bestrassung ihres Bikinis.
- Bademode ist nicht gestattet.
- Der Bikini muss sauber sein und darf nicht mit Bräunungscreme beschmutzt sein.
- Armreifen, Ringe und Ohrschmuck sind zur Akzentuierung der Weiblichkeit erlaubt. Der Schmuck darf nicht ablenkend wirken.
- Halsketten sind nicht gestattet.
- Haarschmuck ist nicht gestattet (abgesehen von Klammern und Gummis).
- Die Schuhe müssen transparent sein, dürfen aber im Design variieren. Der Absatz der Schuhe darf eine Höhe von 15cm nicht überschreiten und das Plateau darf eine Höhe von 3cm nicht überschreiten.



BEWERTUNGS KRITERIEN

Fitbody ist die Klasse zwischen Figur und Frauenbodybuilding und daher sollen die Athletinnen nicht so muskulös und vaskulär sein wie im Frauenbodybuilding, aber mehr als in der Figurklasse. Die Bewertung erfolgt in Symmetrie- und Muskularitätsrunden.

Die Jury orientiert sich an den Gewinnerinnen der Amateur- und Profiklassen der WNBFF Worlds des vorherigen Jahres. Wir empfehlen hier eine eigene Recherche.



BEWERTUNGS KRITERIEN

Fitbody

- Symmetrische Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen
- Muskelmasse in Proportion zur Körpergröße und Knochenbau
- Ausgeprägte Muskelteilung und Muskeltiefe
- Sichtbare Vaskularität
- Weiblichkeit: Make-Up, Haare, Nägel, usw.
- Ausstrahlung und Präsentation: Gang, Posing, Körperhaltung, Charisma, Persönlichkeit
- Das Gesamtpaket ist wichtig



SYMMETRIE RUNDE

- Die Jury wertet die Athletinnen durch den Vergleich der Front-, Seiten- und Rückenpose.
- Alle Athletinnen betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Frontpose zur Jury. Nach Aufforderung der Jury folgen 4 Vierteldrehungen. Es kann mehrere Runden geben.
- Die Jury achtet auf Ausgewogenheit und Proportionen (Symmetrie in Ober- und Unterkörper; Vorder- und Rückseite, rechte und linke Körperhälfte).
- Die Vierteldrehungen werden wie in der Figurklasse ausgeführt



SYMMETRIE RUNDE

Frontpose

- Schultern sind der Jury gerade zu gedreht
- Füße und Beine zusammen
- Fersen berühren sich und Zehen können minimal auswärts gedreht sein
- Knie leicht gebeugt und Beine angespannt
- Bauchmuskeln angespannt
- Brust und Kinn angehoben
- Lat ist angespannt
- Arme an den Ellenbogen gebeugt und ein wenig vom Körper weg platziert; Arme befinden sich in halb-entspannter Position
- Handgelenk und Finger locker

SYMMETRIE RUNDE

Seitenpose

- Füße leicht versetzt (Fuß nach Wahl entweder mit den Zehen um ein Paar Zentimeter nach vorne oder nach hinten verschoben; die Füße müssen immer noch verhältnismäßig nebeneinander stehen).
- Die Hüfte zeigt zur Seite der Bühne
- Gesicht zeigt zur Seite der Bühne, Kopf leicht angehoben
- Der Oberkörper darf nicht mehr als 30 Grad in Richtung der Jury gedreht sein.
- Stecken des Rückgrads und leichtes Beugen in der Hüfte
- Bauchmuskeln angespannt
- Vorderer Arm hinter den Körper und hinterer Arm vor den Körper ziehen
- Arme locker ab Ellenbogen inkl. Hände
- Handflächen zum Körper zeigend



SYMMETRIE RUNDE

Rückenpose

- Athletinnen sind dem Vorhang zu gedreht und zeigen der Jury die Rückansicht
- Füße und Beine zusammen
- Fersen berühren sich und Zehen können minimal auswärts gedreht sein
- Knie leicht gebeugt und Beine angespannt
- Beinrückseite angespannt
- Bauchmuskeln angespannt
- Brust und Kinn angehoben
- Lat ist angespannt
- Arme an den Ellenbogen gebeugt und ein wenig vom Körper weg platziert; Arme befinden sich in halb-entspannter Position
- Handgelenk und Finger locker



MUSKULARITÄTS RUNDE

- Die Jury wertet die Athletinnen durch den Vergleich von Pflichtposen
- Nach Aufforderung der Jury erfolgt die Ausführung der Pflichtposen. Es kann mehrere Runden geben.
- Die Brust- und Trizepspose sollte von beiden Seiten ausgeführt werden können.

Pflichtposen:

- Doppelbizeps von vorne (offene Hände)
- Seitliche Brustpose (offene Hände)
- Seitliche Trizepspose (offene Hände)
- Doppelbizeps von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt, offene Hände)
- Bauch und Beine (eine Hand oder beide Hände hinter dem Kopf, ein Bein nach vorne gestreckt)



EINZELROUTINE

- Die Jury ruft nach numerischer Reihenfolge die Athletinnen einzeln auf um Ihre Einzelroutine zu präsentieren.
- Alle Athletinnen müssen eine Einzelroutine zeigen.
- Die Athletinnen zeigen **alle** Pflichtposen in der Mitte der Bühne im gekennzeichneten Bereich.
- Es werden keine Front-, Seiten- und Rückenposen (der Symmetrierunde) präsentiert.
- Die Einzelroutine wird auf High Heels ausgeführt.
- Die Musik wird von WNBF Germany gestellt.



DANKE

Weitere Infos findest du auf der offiziellen WNBFF Website
www.worldnaturalbb.com

