



CLASSIC PHYSIQUE (CP) – Bewertungskriterien innerhalb der WNBF Germany

EINLEITUNG

Als athletenorientierte Organisation erkennt die WNBF das Bedürfnis an, den Wurzeln des Bodybuildings Tribut zu zollen, und schafft daher die Kategorie Classic Physique. Als Natural Bodybuilding Organisation führt die WNBF Classic Physique nicht als eine „weniger muskulöse“ Kategorie ein, da dopingfreie Athleten keine Masse auf Kosten der Symmetrie mitbringen. Ebenso wird Classic Physique nicht als Kategorie eingeführt, in der die Härte (Leanness) explizit geringer ist als im Bodybuilding.

Die WNBF ist der Auffassung, dass Natural Bodybuilding bereits viele Aspekte von Classic Physique verkörpert. Daher wird darauf geachtet, die Posing-Anforderungen und Bewertungskriterien von Classic Physique einzuführen, ohne die Bodybuilding-Kategorie negativ zu beeinflussen. Classic Physique betont Symmetrie und Präsentation – insbesondere die Kunst des Posings.

WETTKAMPFBEKLEIDUNG

Classic Physique Posinghosen für Männer

- Nur Schwarz – Matt oder Lycra, ohne Schrift oder Designs
- Seitenlänge von bis zu 11,5 cm (4,5 inches)
- Geformtes oder volles Gesäßteil – das Material darf den oberen Oberschenkel (Hamstring) nicht bedecken
- Bodybuilding-Posinghosen sind nicht erlaubt
- Startnummern vorne links und hinten mittig

BEWERTUNGSRUNDEN

Runde 1 – Symmetrie (50 % der Wertung)

- Vier Pflichtposen der Symmetrie-Runde (wie im Bodybuilding)
- Bewertet wird das **Gesamtgleichgewicht** und Harmonie aller Muskelgruppen von allen Seiten
- Der Athlet in CP sollte ausgeprägte Schultern, eine schöne Linie und eine schmale Taille haben.
- Ober- und Unterkörper sollen den „X-Frame“ (klassische Sanduhrform) abbilden.
- Anders als im Bodybuilding, wo herausragende Muskelgruppen auffallen dürfen, müssen im Classic Physique alle Muskelgruppen **proportional** sein.
- Genetik ist in CP stärker präsent als in anderen Klassen

Runde 2 – Muskulatur & Präsentation (50 % der Wertung)

- Fünf Pflichtposen (siehe unten)
- Bewertet werden **Größe, Definition und Härte (Leanness)** der Muskulatur
- Zu starke Härte, Vaskularität oder ein Verlust an Symmetrie durch zu starkes Diäten werden **abgewertet**.
- Die individuelle Präsentation der „Classic Physique“ der Athleten steht im Mittelpunkt der Bewertung. Fließende Vierteldrehungen und elegantes klassisches Posing sind ausschlaggebend. Die Fähigkeit, die Posen ohne sichtliche Kraftanstrengung zu halten, wirkt sich positiv auf die Bewertung aus.
- Lieblingsposen dürfen gewählt werden, um Symmetrie und Muskulatur hervorzuheben.
- **Verboten:** Bodybuilding-Posen (z. B. Most Muscular) oder Men's Physique-Posen.
- Im sogenannten Posedown dürfen sich die Athleten am Bühnenrand vor der Jury platzieren. Es wird ca. 60 Sekunden lang Musik eingespielt bei dem die Athleten freie Wahl haben ihre besten Posen zu präsentieren, sich selbst zu akzentuieren und die Aufmerksamkeit der Jury auf sich zu ziehen.

PFLICHTPOSEN

- Symmetrie in Vierteldrehungen: Vorderansicht, rechte Seite, linke Seite, Rückenansicht
- Asymmetrischer Doppelbizeps von vorne
- Classic Seitliche Brust (Fäuste an der Hüfte)
- Classic Seitlicher Trizeps (ein Bein zu Jury gewandt)
- Classic Doppelbizeps von hinten (eine Hand offen)
- Bauch & Beine (Hände über dem Kopf)
- Es werden keine weiteren Bodybuilding Posen gezeigt!!!
- 2 Lieblingsposen: Athleten sollten Posen wählen, die ihre Symmetrie & Muskulatur betonen
Mögliche Optionen sind: Twisted Doppelbizeps von hinten, Archer Pose, Victory Pose, Mantis Pose, Tea Cup Pose, Vakuum Pose

BEWERTUNG

- Jeder Durchgang wird separat bewertet (Platzierungen 1 bis X).
- Danach werden die Punkte beider Runden addiert → Endplatzierung
- Posing-Routinen: 30–60 Sekunden, ausschließlich CP Posen, keine Requisiten erlaubt
- Athleten müssen beide Seiten (Seitliche Posen) zeigen können → Headjudge kann „side of choice“ (Seite deiner Wahl) ausrufen, dann darf der Athlet seine bevorzugte Seite zeigen
- Die Jury darf Einzelvergeiche verlangen
- Der Headjudge darf Posen korrigieren lassen → mehrfache Aufforderung kann zur Abwertung führen

VERHALTEN

- Die Athleten müssen den Anweisungen zum Posing der Jury folgen
- Stoßen und Schubsen auf der Bühne ist nicht gestattet. Jegliche Arten von Auseinandersetzungen können zur Disqualifikation führen. Kameradschaftliche und mit sportlichen Absichten geführtes Posing mit anderen Athleten ist gestattet.

GESAMTSIEGERSTECHEN / OVERALL

- Alle Erstplatzierten der CP Klassen treten im Overall an
- Nach Aufforderungen der Jury erfolgen Vierteldrehungen und Pflichtposen
- Im sogenannten Posedown dürfen sich die Athleten am Bühnenrand vor der Jury platzieren. Es wird ca. 60 Sekunden lang Musik eingespielt bei dem die Athleten freie Wahl haben ihre besten Posen zu präsentieren, sich selbst zu akzentuieren und die Aufmerksamkeit der Jury auf sich zu ziehen.
- Nach dem Posedown erfolgt die Verkündigung des Gesamtsiegers. Der Gewinner erhält die WNBF Pro Card in Classic Physique. Diese ist erst gültig nach negativem Dopingtest und Aktivierung auf der offiziellen WNBF [Website](#).

[Hier findest du ein Video zur Darstellung der CP Posen](#) (Achtung – hier wird der Unterschied zwischen BB Posen und CP Posen gezeigt, in CP werden nur die CP Posen verlangt).

Mehr Info zu Classic Physique unter [Classic Physique - World Natural Bodybuilding Federation](#)