

## Allgemein

- Die Startnummern müssen vorne rechts und hinten links platziert werden
- Der Wettkampf besteht auf Prejudging, Finale und Gesamtsieg.

## Bewertungskriterien

- Vorbild der Men's Physique Klasse ist eine sportliche Erscheinung eines typischen Fitnessmodells.
- Symmetrische Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen
- Ästhetischer, männlicher Muskeltonus
- Sichtbare Muskeldefinition und leicht ausgeprägte Vaskularität
- Ausstrahlung und Präsentation: Gang, Posing, Körperhaltung, Charisma
- Das Gesamtbild ist wichtig

## Bekleidung

- Die Athleten müssen Boardshorts tragen mit einer Länge, die kurz oberhalb der Knie endet
- Die Athleten haben freie Wahl in der Farbe
- Enganliegende Shorts (wie z.B. Spandex) sind nicht gestattet
- Schmuck mit Ausnahme von Verlobungs- und Eheringen ist nicht gestattet.
- Schuhe sind nicht gestattet
- Der Shorts müssen sauber sein und darf nicht mit Bräunungscreme beschmutzt sein.

## Verhalten

- Die Athleten/Athletinnen 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/Athletinnen ist gestattet.

## Prejudging

- Die Jury wertet die Athleten durch den Vergleich der Front-, Seiten- und Rückenpose.
- Alle Athleten betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Frontpose zur Jury. Nach Aufforderung der Jury folgen Vierteldrehungen.
- Frontpose:
  - Die Schultern sind gerade der Jury zu gerichtet.
  - Die Fersen können, müssen aber nicht flach auf den Boden gehalten werden. Ein Bein darf leicht seitlich gedreht sein.
  - Die Arme dürfen locker an der Seite angespannt sein oder eine Hand muss auf der Hüfte platziert sein.
  - Die Brust soll aufrecht gehalten werden und darf angespannt werden.
  - Lat soll angespannt sein, aber nicht wie bei einem Bodybuilder.
  - Die Faust soll nicht geballt sein.
- Seitenpose:

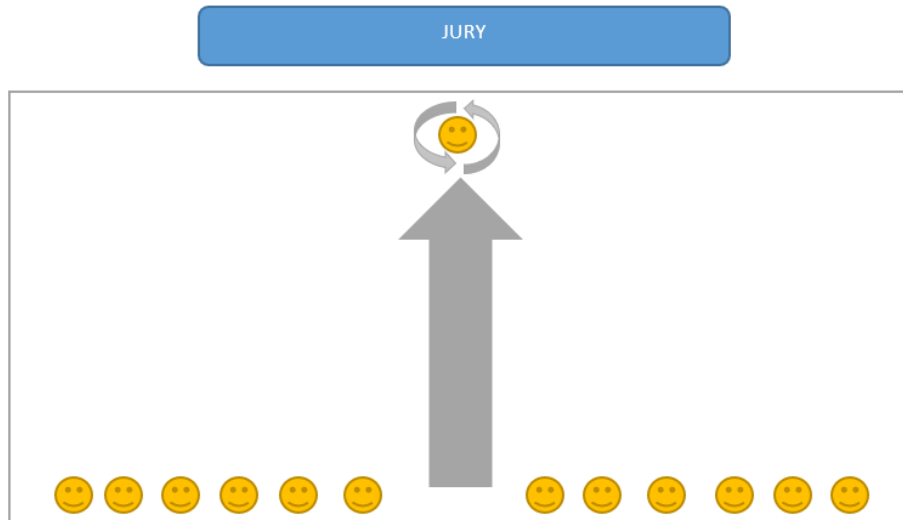
- Die Hüfte und Fußspitzen sind der Seite der Bühne zurichtet.
- Der Kopf und der Oberkörper sind der Jury zugedreht.
- Die Schultern sind um etwa 35° der Jury zugerichtet um ihr V zu akzentuieren.
- Ein Bein darf, muss aber nicht nach hinten gestreckt sein.
- Die Arme dürfen locker an der Seite angespannt sein. Die vordere Hand darf locker hängen oder an der vorderen Hüfte platziert sein.
- Rückenpose
  - Die Athleten sind dem Vorhang zugedreht (Blickrichtung von der Jury weg).
  - Athleten sollen schulterbreit stehen.
  - Der Lat ist angespannt um das V zu zeigen.
  - Der Oberkörper soll möglichst gerade gehalten werden.
  - Die Arme dürfen locker an der Seite angespannt sein oder eine Hand darf auf der Hüfte platziert sein.
- Die Arme dürfen nicht übertrieben ausgebreitet sein.
- Bei allen Posen, Ausnahme Rückenpose, muss eine Hand an der Hüfte positioniert sein.
- Die Blickrichtung muss der Fußstellung entsprechen (Ausnahme Seitenansicht zur Jury)
- Die Jury kann Einzelvergleiche verlangen.
- Die Jury darf jederzeit die Athleten auffordern Posen zu korrigieren.

## Finale

- **Alle Athleten** nehmen am Finale teil.
- Alle Athleten betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Frontpose zur Jury. Nach Aufforderung der Jury können erneut Vierteldrehungen erfolgen.
- Im Finale erfolgen nach numerischer Folge die Einzelroutinen.
- Die Jury verkündigt die Top 5.
- Es erfolgt die Preisverleihung.
- Im Finale gelten die gleichen Regeln wie im Prejudging.

## Einzelroutine

- Die Einzelroutine ist Teil des **Finales** und erfolgt nach dem Vergleich
- Die Jury ruft nach numerischer Reihenfolge die Athleten einzeln auf um Ihre Einzelroutine zu präsentieren.
- Die maximale Dauer Einzelroutine darf 30 Sekunden pro Athleten nicht überschreiten. Nach Ablauf darf die Jury die Einzelroutine abbrechen und den nächsten Athleten aufrufen.
- Die Musik wird von der WNBFF Germany zur Verfügung gestellt.
- Der Athlet darf die Posen in seiner Einzelroutine gemäß des WNBFF Men's Physique Regelwerks selbst zur eigenen Akzentuierung seines Körpers auswählen.
- Jeder Athlet absolviert seinen I-Walk gemäß der Abbildung:



### Gesamtsieg

- Alle Erstplatzierten der Men's Physique Klassen treten zum Gesamtsiegerstechen an.
- Nach Aufforderung der Jury folgen Vierteldrehungen (Front-, Seiten-, Rückenpose).
- 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 Verkündung des Gesamtsiegers der Men's Physique Klassen. Der Gewinner erhält die WNBFF Men's Physique Pro Card.