



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS MEN´S CLASSIC BODYBUILDING (Männer Classic Bodybuilding)

Auszug aus dem IFBB Rule Book 2006 Edition (Übersetzung)

I. Allgemeines:

Die Disziplin Männer Classic Bodybuilding wurde durch das IFBB Exekutiv Komitee und den IFBB Kongress als neue Sportdisziplin am 27.11.2005 (Shanghai/China) anerkannt. Die Disziplin Classic Bodybuilding entspricht dem weltweit immer stärker werdenden Trend Wettkämpfe für Männer zu veranstalten, die anders als Bodybuilder mit dem heute üblichen Leistungsstandard, einen weniger muskulösen, dafür aber athletischen und ästhetisch gefälligeren Körper aufweisen.

II. Kategorien:

In der Disziplin Classic Bodybuilding gibt es folgende 3 Kategorien:

1. Bis zu und einschließlich 170cm Körpergröße:

Maximales Gewicht in kg = Körpergröße in cm – 100 (maximal + 2kg Toleranz)

Zum Beispiel: Darf ein Athlet der 170cm groß ist maximal 72kg wiegen.

2. Bis zu und einschließlich 178cm Körpergröße:

Maximales Gewicht in kg = Körpergröße in cm – 100 (maximal + 4kg Toleranz)

Zum Beispiel: Ein Athlet der 178cm groß ist darf maximal 82kg wiegen.

3. Über 178cm Körpergröße:

Maximales Gewicht in kg = Körpergröße in cm – 100 (maximal + 6kg Toleranz)

Zum Beispiel: Ein Athlet der 184 cm groß ist darf maximal 90 kg wiegen.

Hinweis: Wenn ein Athlet die vorgeschriebenen Kriterien der Körpergröße/des Gewichtes nicht erfüllt, ist er disqualifiziert.

II. Bewertungsrunden:

Männer Classic Bodybuilding besteht aus den folgenden 3 Runden:

1. Vorwahl:

Vierteldrehungen und Pflichtposen

2. **Finale:**
Runde 2 – Posingkür
3. **Finale:**
Runde 3 – Pflichtposen und Pose down

III. Vorläufige Beurteilung:

Eine vorbereitende Beurteilung wird abgehalten, wenn mehr als 15 Athleten in einer Klasse sind und wird wie folgt ausgeführt:

Unter der Anleitung des Hauptschiedsrichters/Anweisers:

1. Wird das gesamte Line up auf die Bühne gebracht und nimmt in numerischer Reihenfolge in einer Reihe nebeneinander Aufstellung.
2. Wird das Line up in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und so auf der Bühne positioniert, dass die eine Gruppe auf der linken Seite und die andere Gruppe auf der rechten Seite der Bühne Aufstellung nimmt. Der mittlere Bereich der Bühne bleibt für die Vergleiche frei.
3. Wird numerischer Reihenfolge und in Gruppen von nicht mehr als 5 Athleten gleichzeitig jede Gruppe angewiesen im Bereich der Bühnenmitte folgende 4 Pflichtposen auszuführen:
 - a) Doppelbizeps von vorne
 - b) Seitliche Brust
 - c) Doppelbizeps von hinten
 - d) Bauch und Beine
4. Nimmt der Beendigung der Pflichtposen das gesamte Line up wiederum in einer Reihe in numerischer Reihenfolge auf der Bühne Aufstellung, bevor die Athleten die Bühne verlassen.

IV. Bewertung der vorläufigen Beurteilung:

Die Bewertung für die vorläufige Beurteilung wird wie folgt ausgeführt:

1. Bei mehr als 21 Athleten wählen die Kampfrichter die Top 15 dadurch aus, dass sie ein „X“ neben die Startnummer des Athleten auf ihren Wertungszettel anbringen.
2. Beträgt die Anzahl der Athleten zwischen 16 und 21 sind die zu eliminierenden 1-6 Athleten zu kennzeichnen, in dem ein „X“ neben der Startnummer der betreffenden Athleten auf den Wertungszettel angebracht wird.
3. Nur die Top 15 Athleten steigen in die Runde 1 auf.
4. Die Kampfrichter verwenden Formblatt Nr. 1, die Protokollführer und Rechner verwenden Formblatt Nr.2.

IV. Bekleidung für Runde 1 (Vierteldrehungen und Pflichtposen):

In Runde 1 müssen die Teilnehmer mit einer Posinghose bekleidet sein, welche folgenden Anforderungen entsprechen muss:

1. Schlicht und lichtundurchlässig von der Machart
2. Tief schwarz in der Farbe
3. Gewebter Stoff vom Material her (kein Plastik, Gummi oder anderes Material)
4. Matt in der Struktur (kein glänzendes Material)
5. Keine Ornamente, Rüschen, Schnüren und/oder Einfassungen
6. Mindestens 2cm breit an den Seiten und mindestens die Hälfte des Gluteus Maximus und des gesamten Frontbereiches bedeckend
7. Kein Schuhwerk
8. Kein Schmuck oder andere Accessoires, ausgenommen Ehering

IV. Präsentation der Runde 1 (Vierteldrehungen und Pflichtposen):

Runde 1 wird wie folgt ausgeführt:

Nach Anweisung des Hauptschiedsrichters/Anweisers:

1. Wird das gesamte Line up auf die Bühne gerufen und nimmt in einer Linie in numerischer Reihenfolge nebeneinander Aufstellung.
2. Wird das Line up in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt, wobei eine Gruppe auf der linken Seite der Bühne und die andere Gruppe auf der rechten Seite der Bühne Aufstellung nimmt. Der mittlere Bereich der Bühne bleibt für die Vergleiche frei.
3. Werden in numerischer Reihenfolge und in Gruppen von nicht mehr als 5 Athleten gleichzeitig, Gruppen zur Bühnenmitte geführt, um die folgenden Vierteldrehungen auszuführen:
 - a) Vierteldrehung rechts
 - b) Vierteldrehung rückwärts
 - c) Vierteldrehung rechts
 - d) Vierteldrehung nach vorne
4. Diese anfängliche Gruppierung der Athleten und Ausführung der Vierteldrehungen soll den Kampfrichtern dazu dienen jene Athleten zu bestimmen, die später in den Pflichtposen verglichen werden.
5. Die Kampfrichter können nunmehr individuelle Vergleiche in den Pflichtposen beim Hauptschiedsrichter/Anweiser beantragen. Pro Vergleich sind mindestens 3 aber nicht mehr als 5 Athleten zulässig. Der Hauptschiedsrichter/Anweiser ist berechtigt erforderlichen Falls den Antrag auf Durchführung eines individuellen Vergleiches abzulehnen oder abzuändern.
6. Alle individuellen Vergleiche müssen in der Bühnenmitte und in jener Reihenfolge, von links nach rechts, ausgeführt werden, wie dies von den Kampfrichtern beantragt wird.
7. Jeder Kampfrichter hat das Recht die Durchführung zumindest eines individuellen Vergleiches zu verlangen. Jegliche zusätzliche Vergleichsanträge können vom Hauptschiedsrichter/Anweiser abgelehnt werden.
8. Alle Athleten müssen zumindest in einem Vergleich vertreten sein.

9. Nach Beendigung des letzten Vergleiches wird das gesamte Line up wiederum in einer Linie in numerischer Reihenfolge nebeneinander zur Aufstellung gebracht, bevor die Athleten die Bühne verlassen.
10. Die 7 Pflichtposen lauten:
 - a) Doppelbizeps von vorne
 - b) Latissimus von vorne
 - c) Seitliche Brust
 - d) Doppelbizeps von hinten
 - e) Latissimus von hinten
 - f) Seitlicher Trizeps
 - g) Bauch und Beine

VII. Bewertung der Runde 1 (Vierteldrehungen und Pflichtposen):

Die Bewertung der Runde 1 wird wie folgt ausgeführt:

1. Jeder Kampfrichter vergibt für jeden Athleten eine individuelle Platzierung, wobei er sicher zu stellen hat, dass nicht zwei oder mehrere Athleten die selber Platzziffer erhalten.
2. Bei neun Kampfrichter werden die zwei höchsten und die zwei niedrigsten Wertungen eliminiert. Die übrigen Platzziffern werden summiert und ergeben das Zwischenergebnis für Runde 1 und die Platzierung für Runde 1.
3. Gleichstände im Runde 1 Zwischenergebnis werden unter Anwendung der relativen Platzierungsmethode aufgelöst.
4. Die Kampfrichter verwenden Formular Nr. 3, die Protokollführer und Rechner verwenden Formblatt Nr. 5.
5. Die Top 5 Athleten steigen in das Finale (Runde 2 und Runde 3) auf.

VIII. Bewertungskriterien für Runde 1 (Vierteldrehungen und Pflichtposen):

Runde 1 wird nach folgenden Kriterien beurteilt:

1. Der Kampfrichter soll zunächst den Gesamteindruck des athletischen männlichen Körpers beurteilen. Diese Beurteilung beginnt beim Kopf und erstreckt sich abwärts in dem der gesamte Körper zur Beurteilung herangezogen wird. Die Beurteilung beginnt mit einer Bewertung des generellen Eindrucks des Körpers und soll auch die Haartracht und die Gesichtszüge erfassen. Sie soll ferner die athletische Entwicklung der Muskulatur erfassen, die Präsentation eines ausgewogenen, symmetrisch entwickelten Körpers. Zu beurteilen sind der Zustand und die Tönung der Haut sowie die Fähigkeit des Athleten sich auf der Bühne selbstbewusst zu präsentieren.
2. Während der Vergleiche in den Pflichtposen muss der Kampfrichter zunächst die in der jeweiligen Pflichtpose präsentierte Muskelgruppe beurteilen. Der Kampfrichter soll danach den gesamten Körper beurteilen und zwar beginnend vom Kopf abwärts in dem er jede Körperpartie betrachtet und beurteilt, wobei es auf den Gesamteindruck ankommt und der Muskelmasse, der ausgewogenen Körperentwicklung, der Muskeldichte und der Definition Beachtung zu schenken ist. Die

Beurteilung, welche von oben nach unten zu erfolgen hat, muss den Kopf, das Genick, die Schultern, die Brust, die Arme (Oberarme und Unterarme), die Vorderseite des Rumpfes bezüglich Pectoralis, Einschnitt zwischen Pectoralis und Deltoideus, Bauchmuskeln, Taille, Oberschenkel, Beine, Waden und Füße erfassen. Dieselbe Prozedur gilt für die Rückenposen und soll den oberen und unteren Trapezius, den Teres major und minor, den Infraspinatus, die Rückenstrecker, die Gluteusmuskelgruppe, die Beinbizepsmuskelgruppe auf der Rückseite der Oberschenkel, die Waden und die Füße umfassen. Eine detaillierte Beurteilung der einzelnen Muskelgruppen soll während der Vergleichsposen angestellt werden, während welcher der Kampfrichter die Muskeln hinsichtlich Muskelschärfe, Dichte und Definition beurteilen muss, wobei er gleichzeitig die gesamte ausgewogene Körperentwicklung des Athleten überprüfen muss. Die Wichtigkeit der Vergleichsposen muss besonders hervorgehoben werden, denn diese Vergleiche sollen dem Kampfrichter dabei helfen zu entscheiden welcher Athlet den besseren Körper bezogen auf ausgewogene athletische Entwicklung, Muskeldichte und Definition hat.

3. Der Körper soll nach dem Grad des gesamtheitlichen Muskeltonus erzielt durch athletische Anstrengung beurteilt werden. Die Muskelgruppen sollen eine runde und feste Erscheinungsform mit einem geringen Grad von Körperfett haben.
4. Die Beurteilung soll die Straffheit der Haut und die Hauttönung mit in Betracht ziehen. Die Beschaffenheit der Haut soll glatt und gesund erscheinen. Die Beurteilung des Körpers des Athleten durch den Kampfrichter soll die gesamte Präsentation des Athleten mitumfassen, von dem Moment als er die Bühne betritt bis zu dem Moment, wo er die Bühne verlässt. Zu jeder Zeit muss der Athlet mit dem Schwerpunkt auf einen gesunden, fiten, athletisch aussehenden, muskulösen Körper im Sinne eines in attraktiver Form präsentierten Gesamtparketes beurteilt werden.

IX. Bekleidung für Runde 2 (Posingkür):

Die Bekleidung für Runde 2 ist Posinghose, welche folgenden Kriterien entsprechen muss:

1. Farbe, Material, Struktur kann frei gewählt werden
2. Keine Verzierungen, Rüschen, Laschen, Ränder und/oder Einfassungen
3. Die Posinghose muss an der Seite mindestens 2cm breit sein und muss mindestens die Hälfte des Gluteus Maximus und den gesamten Bereich der Vorderseite bedecken
4. Kein Schuhwerk
5. Schmuck und andere Accessoires ausgenommen ein Ehering sind nicht erlaubt
6. Keine Props

X. Präsentation der Runde 2 (Posingkür):

Nur die Top 5 Athleten der Runde 1 steigen in die Runde 2 auf. Runde 2 wird nach Anweisung des Hauptschiedsrichters/Anweisers wie folgt ausgeführt:

1. Die Top 5 Finalisten werden auf die Bühne gebracht, nehmen in einer Linie in numerischer Reihenfolge nebeneinander Aufstellung und werden mit Startnummer, Name und Land vorgestellt. Die Athleten verlassen dann die Bühne um sich auf die Posingkür vorzubereiten.
2. Jeder Athlet wird nach der numerischen Reihenfolge nebeneinander auf die Bühne gerufen und absolviert seine Posingkür zu frei gewählter Musik. Die maximale Länge der Kür beträgt 60 Sekunden.

XI. Bewertung der Runde 2 (Posingkür):

Die Bewertungen für Runde 1 werden nur dazu benutzt die Athleten von Platz 1 bis Platz 15 zu platzieren und legen nur die Top 5 Finalisten fest, welche dann in die Runden 2 und 3 aufsteigen. Die Top 5 Finalisten starten im Finale mit 0 Punkten. Die Bewertung der Runde 2 wird wie folgt ausgeführt:

1. Jeder Kampfrichter vergibt an jeden Athleten eine individuelle Platzierung, wobei er dafür Sorge zu treffen hat, dass nicht zwei oder mehrere Athleten dieselbe Platzziffer erhalten.
2. Bei neun Kampfrichtern werden die beiden höchsten und die beiden niedrigsten Wertungen eliminiert. Die übrigen Platzziffern werden summiert und ergeben das Runde 2 Zwischenergebnis.
3. Die Kampfrichter verwenden Formular Nr. 6; die Protokollführer und Rechner verwenden das Formblatt Nr. 5.

Hinweis: Es besteht keine Notwendigkeit dazu unmittelbar Gleichstände im Runde 2 Zwischenergebnis zu eliminieren, da dieses zum Runde 3 Zwischenergebnis hinzu zu zählen ist und das Endergebnis ergibt.

XII. Bewertung der Runde 2 (Posingkür):

Runde 2 ist nach den folgenden Kriterien zu bewerten:

1. Bei der Beurteilung der Posingkür hat der Kampfrichter die gesamte Darbietung mit Rücksicht auf Muskulösität, Definition, Persönlichkeit, Stil und athletische Koordination zu prüfen. Der Kampfrichter muss prüfen, ob eine geschmeidige, artistische und gut choreographierte Kür vorliegt, welche jegliche Art von Posen umfassen kann. Die Kür muss allerdings zwingend die Pflichtposen umfassen. Der Kampfrichter muss auch Zwischenposen einnehmen um die muskulöse Entwicklung seines Körpers darzubieten. Es ist verboten, dass sich der Athlet flach auf die Bühne legt, die so genannte „Moon“ – Pose ausführt und/oder die Posingbekleidung verschiebt, sodass der Gluteus Maximus oder die obere Innenseite des Quadrizeps sichtbar wird.
2. Die Verwendung von „Props“ ist verboten. Die Kampfrichter werden daran erinnert, dass sie während dieser Runde nicht nur die Kür, sondern auch den Körper bewerten müssen.

XIII. Bekleidung für Runde 3 (Pflichtposen und Pose down):

Die Bekleidung für Runde 3 entspricht jener der Runde 2.

XV. Präsentation der Runde 3 (Pflichtposen und Pose down):

Runde 3 wird nach Anweisung des Hauptschiedsrichters/Anweisers wie folgt ausgeführt:

1. Die Top 5 Finalisten werden auf die Bühne gebracht und nehmen in einer Linie in numerischer Reihenfolge nebeneinander Aufstellung. Danach werden sie angewiesen die 7 Pflichtposen gleichzeitig in einer Gruppe durchzuführen und zwar zunächst in der Mitte, dann auf der linken und dann auf der rechten Seite der Bühne.
2. Die Top 5 Finalisten absolvieren so dann ein Posedown in der Dauer von 60 Sekunden nach einer Musik, die vom Organisator des Wettkampfes auszuwählen ist.
3. Nach dem Posedown nehmen die 5 Finalisten in einer Linie in numerischer Reihenfolge nebeneinander Aufstellung, bevor sie die Bühne verlassen.

XV. Bewertung der Runde 3 (Pflichtposen und Pose down):

Die Bewertung der Runde 3 wird wie folgt ausgeführt:

1. Nur die Pflichtposen werden bewertet. Das Posedown wird nicht bewertet.
2. Jeder Kampfrichter vergibt an jeden Athleten eine individuelle Platzierung, wobei er sicherzustellen hat, dass nicht zwei oder mehrere Athleten dieselbe Platzziffer erhalten.
3. Bei neun Kampfrichtern werden die beiden höchsten und die beiden niedrigsten Platzziffern eliminiert. Die übrigen Platzziffern werden summiert und ergeben das Runde 3 Zwischenergebnis.
4. Das Runde 3 Zwischenergebnis wird dem Runde 2 Zwischenergebnis hinzugezählt und ergibt als Summe das Endergebnis und die Endplatzierung.
5. Gleichstände im Endergebnis werden dadurch aufgelöst, dass das Runde 3 Zwischenergebnis ausschlaggebend ist.
6. Die Kampfrichter verwenden Formular Nr. 6. Die Protokollführer und Rechner verwenden Formblatt Nr. 5.

XVI. Beurteilung der Runde 3 (Pflichtposen und Pose down):

Runde 3 wird nach den selben Kriterien wie Runde 1 bewertet.