



# INTERNATION FEDERATION OF BODYBUILDING AND FITNESS

## MEN´ S FITNESS

### **Artikel 1 – Allgemeines:**

Men´ s Fitness wurde vom IFBB Exekutiv Komitee und vom IFBB Kongress als neue Sportdisziplin am 27.11.2005 (Shanghai/China) anerkannt.

### **Artikel 2 – Kategorien:**

In der Disziplin Men´ s Fitness gibt es gegenwärtig eine offene Kategorie, die folgenden Kriterien unterworfen ist:

- 1. Bis zu und einschließlich 170cm:**  
Körpergröße in cm – 100 (plus 1kg) = maximales Gewicht in kg
- 2. Bis zu und einschließlich 175 cm:**  
Körpergröße in cm – 100 (+ 2kg) = maximales Körpergewicht in kg
- 3. Bis zu und einschließlich 180cm:**  
Körpergröße in cm – 100 (+ 3kg) = maximales Körpergewicht in kg
- 4. Über 180cm:**  
Körpergröße in cm – 100 (+ 4kg) = maximales Körpergewicht in kg

### **Artikel 3 – Runden:**

Men´ s Fitness besteht aus den folgenden Runden:

- 1. Vorwahl:**  
Runde 1: Vierteldrehungen
- 2. Vorwahl:**  
Runde 2: Fitnesskür
- 3. Finale:**  
Runde 3: Fitnesskür und Vierteldrehungen

### **Artikel 4 – vorläufige Beurteilung:**

Eine vorläufige Beurteilung wird abgehalten, wenn mehr als 15 Athleten am Start sind und wird wie folgt ausgeführt:

- 1.** Das gesamte Line up wird in einer Linie in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gebracht.

2. Das Line up wird in zwei gleich großen 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. In numerischer Reihenfolge und in Gruppen von nicht mehr als 5 Athleten gleichzeitig, nehmen die Athleten in der Bühnenmitte Aufstellung und führen die Vierteldrehungen aus.
4. Nach Beendigung der Vierteldrehungen nimmt das gesamte Line up in einer Linie in numerischer Reihenfolge auf der Bühne Aufstellung, bevor die Athleten die Bühne verlassen.

#### **Artikel 5 – Bewertung der vorläufigen Beurteilung:**

Die Bewertung der vorläufigen Beurteilung wird wie folgt ausgeführt:

1. Wenn mehr als 21 Athleten am Start sind ermitteln die Kampfrichter die Top 15 in dem sie ein „X“ neben der Nummer des Athleten anbringen.
2. Wenn zwischen 16 und 21 Athleten teilnehmen eliminieren die Kampfrichter 1-6 Athleten in dem sie ein „X“ neben deren Startnummer anbringen.
3. Nur die Top 15 Athleten steigen in die Runde 1 (Vierteldrehungen) auf.
4. Die Kampfrichter verwenden Formblatt Nr. 1; die Protokollführer und Rechner verwenden Formblatt Nr. 2.

#### **Artikel 6 – die Kleidung für Runde 1 (Vierteldrehungen):**

Die Bekleidung für Runde 1 (Vierteldrehungen) muss folgenden Kriterien entsprechen:

1. Schlicht und lichtundurchlässig von der Machart
2. Tief schwarz von der Farbe
3. Webstoff als Material (kein Plastik, Gummi oder ähnliches Material)
4. Matt in der Struktur (kein glänzendes Material)
5. Keine Verzierungen, Rüschen oder mit Schnüren eingefasste Ränder
6. Die Hosen müssen zumindest 15cm Breite an den Seiten aufweisen und müssen mindestens die Hälfte des Gluteus Maximus und den gesamten vorderen Bereich bedecken
7. Kein Schuhwerk
8. Kein Schmuck oder andere Accessoires ausgenommen Ehering

#### **Artikel 7 – Präsentation der Runde 1 (Vierteldrehungen):**

Der Ablauf für die Durchführung der Runde 1 (Vierteldrehungen) ist folgender:

1. Das gesamte Line up wird auf die Bühne gerufen und nimmt in einer einzelnen Linie in numerischer Reihenfolge Aufstellung.
2. Das Line up wird in zwei gleich großen Gruppen geteilt, 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. In numerischer Reihenfolge und in Gruppen von nicht mehr als 5 Athleten gleichzeitig, werden die Gruppen angewiesen im Bereich der Bühnenmitte folgende Vierteldrehungen auszuführen:
  - a) Vierteldrehung rechts
  - b) Vierteldrehung rückwärts
  - c) Vierteldrehung rechts
  - d) Vierteldrehung nach vorne
4. Diese anfängliche Gruppierung der Athleten und die Ausführung der Vierteldrehungen dient den Kampfrichtern dazu in weiterer Folge auszuwählen welche Athleten sie zu individuellen Vergleichen, die darauf folgen, heranziehen wollen.
5. Die Kampfrichter können nunmehr individuelle Vergleiche beim Hauptschiedsrichter/Anweiser beantragen. Ein Vergleich muss mindestens 3 und darf nicht mehr als 5 Athleten umfassen. Der Hauptschiedsrichter/Anweiser ist berechtigt individuelle Anträge der Kampfrichter auf Durchführung von Vergleichen erforderlichen Falls abzulehnen oder abzuändern-
6. Alle Vergleiche müssen in der Bühnenmitte und der Reihenfolge von links nach rechts ausgeführt werden, wie dies von den Kampfrichtern beantragt wurde.
7. Alle Kampfrichter haben Anspruch auf Durchführung von zumindest eines von ihnen beantragten Vergleiches. Ob zusätzliche Vergleiche zugelassen werden entscheidet der Hauptschiedsrichter/Anweiser.
8. Alle Athleten müssen sich mindestens einem Vergleich unterziehen.
9. Nach Abschluss des letzten Vergleiches nehmen die Athleten im Line up Aufstellung und zwar in numerischer Reihenfolge, bevor sie die Bühne verlassen.

### **Artikel 8 – Bewertung der Runde 1 (Vierteldrehungen):**

Die Bewertung der Runde 1 hat wie folgt zu erfolgen:

1. Jeder Kampfrichter vergibt an jeden Athleten eine individuelle Platzierung, wobei er sicherzustellen 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 verbleibenden Wertungen werden summiert und ergeben das Runde 1 Zwischenergebnis und die Runde 1 Platzierung.
3. Die Kampfrichter verwenden Formular Nr. 3, die Protokollführer und Rechner verwenden Formular Nr. 5.
4. Die Top 15 Athleten steigen in Runde 2 (Fitnesskür) auf.

**Hinweis:** Gleichstände im Runde 1 Zwischenergebnis müssen nicht unmittelbar aufgelöst werden, da das Zwischenergebnis mit dem Runde 2 Zwischenergebnis summiert werden muss, um das Vorwahlzwischenenergebnis und die Vorwahlplatzierung zu errechnen. Gleichstände im Vorwahlzwischenenergebnis werden unter Heranziehung des Runde 1 Ergebnisses des Athleten aufgelöst.

## **Artikel 9 – Beurteilung der Runde 1 (Vierteldrehungen):**

Runde 1 (Vierteldrehungen) wird nach folgenden Kriterien beurteilt:

1. Der Kampfrichter muss zunächst den Gesamteindruck der männlichen athletischen Erscheinung des Körpers beurteilen. Diese Beurteilung muss beim Kopf des Athleten beginnen und sich abwärts erstrecken, in dem der gesamte Körper beurteilt wird. Die Beurteilung beginnt beim Gesamteindruck des Körpers und soll die Haartracht und die Gesichtszüge miteinbeziehen. Die gesamte athletische Muskelentwicklung, die Präsentation eines ausgewogenen, symmetrisch entwickelten Körpers, der Zustand der Haut und die Hauttönung und die Fähigkeit des Athleten sich selbstbewusst zu präsentieren sind zu berücksichtigen.
2. Der Körper soll mit Rücksicht auf den gesamten Muskeltonus erzielt durch athletische Anstrengung beurteilt werden. Die Muskelgruppen sollen eine runde und feste Erscheinungsform mit einem geringen Grad an Körperfett haben. Der Körper soll weder exzessiv muskulös noch exzessiv schlank sein.
3. Die Beurteilung soll die Straffheit und die Tönung der Haut miteinbeziehen. Die Haut soll eine glatte und gesunde Erscheinungsform haben.
4. Die Beurteilung des Körpers des Athleten durch den Kampfrichter soll die gesamte Präsentation des Athleten umfassen von dem Moment als er die Bühne betritt bis zu dem Moment, zu dem er die Bühne verlässt. Zu jeder Zeit muss der Fitnessathlet mit dem Schwerpunkt eines gesunden, fiten, athletisch aussehenden Körpers in einem attraktiv präsentierten Gesamtpaket beurteilt werden.

## **Artikel 10 – Bekleidung für Runde 2 (Fitnesskür):**

Die Bekleidung für runde 2 (Fitnesskür) muss den folgenden Kriterien entsprechen:

1. Badehosen oder Shorts, die mindestens 15cm Breite auf der Seite aufweisen müssen und mindestens die Hälfte des Gluteus Maximus und den gesamten vorderen Bereich bedecken müssen. Dies ist die Mindestbekleidung.
2. Farbe, Material, Struktur der Bekleidung kann vom Athleten frei gewählt werden.
3. Sportschuhe können getragen werden, dies obliegt aber der Entscheidung des Athleten.
4. Ausgenommen eines Eheringes dürfen weder Schmuck noch andere Accessoires getragen werden.
5. Sponsorenlogos dürfen an der Wettkampfbekleidung für die Posingkür angebracht werden.
6. Die Verwendung von Props ist verboten.
7. Dem Athleten ist es verboten während der Kür jeglichen Teil seiner Wettkampfbekleidung auszuziehen. Der Oberkörper muss mindestens mit einem Tanktop (Trägerleibchen) bekleidet sein.

## **Artikel 11 – Präsentation der Runde 2 (Fitnesskür):**

Runde 2 (Fitnesskür) wird wie folgt präsentiert:

1. Jeder Athlet wird in numerischer Reihenfolge zur Absolvierung seiner Fitnesskür nach einer von ihm frei gewählten Musik auf die Bühne gerufen. Die Länge der Fitnesskür beträgt maximal 90 Sekunden.
2. Jeder Athlet wird mit Startnummer, Name und Land vorgestellt.

#### **Artikel 12 – Bewertung der Runde 2 (Fitnesskür):**

Die Wertung der Runde 2 (Fitnesskür) wird nach folgenden Kriterien ausgeführt:

1. Jeder Kampfrichter vergibt an jeden Athleten eine individuelle Platzierung, wobei er sicherzustellen hat, dass nicht zwei oder mehrere Athleten dieselbe Platzierung erhalten.
2. Bei neun Kampfrichtern werden die beiden höchsten und die beiden niedrigsten Wertungen eliminiert. Die verbleibenden Wertungen werden summiert und ergeben das Runde 2 Zwischenergebnis.
3. Das Runde 2 Zwischenergebnis wird dem Runde 1 Zwischenergebnis hinzugezählt und ergibt das Vorwahlzwischenenergebnis und die Vorwahlplatzierung.
4. Gleichstände im Runde 2 Zwischenergebnis müssen nur aufgelöst werden, wenn nach Punkt 3. oben ein Gleichstand im Vorwahlzwischenenergebnis vorliegt. Gleichstände im Vorwahlzwischenenergebnis werden dadurch aufgelöst, dass das Runde 1 Zwischenergebnis als maßgeblich herangezogen wird, wenn auch in diesem Zwischenergebnis (Runde 1 Zwischenergebnis) ein Gleichstand vorliegt, wird dieser unter Anwendung der relativen Platzierungsmethode unter Heranziehung der Runde 1 Ergebnisse aufgelöst.
5. Die Kampfrichter verwenden Formblatt Nr. 3b. Die Protokollführer und Rechner verwenden Formblatt Nr. 5.
6. Die Top 5 Finalisten steigen in das Finale auf.

#### **Artikel 13 – Bewertung Runde 2 (Fitnesskür):**

Runde 2 (Fitnesskür) wird nach folgenden Kriterien bewertet:

1. Jeder Kampfrichter muss die Kür mit Rücksicht auf Stil, Persönlichkeit, athletischer Koordination und Gesamtleistung beurteilen. Die Kampfrichter müssen Kraft und Flexibilitätsbewegungen sowie gymnastische Bewegungen beurteilen. Die Kür kann Aerobics, Tanz, Gymnastik oder andere Demonstrationen des athletischen Talents umfassen. Es gibt keine vorgeschriebenen Bewegungen.
2. Die Verwendung von Props ist verboten. Die Kampfrichter haben zu beachten, dass während dieser Runde nur die Kür und nicht der Körper bewertet wird.

#### **Artikel 14 – Runde 3 (Allgemeines):**

Nur die Top 5 Finalisten von der Vorwahl steigen in das Finale auf, welches aus einer Runde besteht wie folgt:

1. Runde 3 erster Durchgang: (Fitnesskür)
2. Runde 3 zweiter Durchgang: (Vierteldrehungen)

### **Artikel 15 – Bekleidung für Runde 3:**

Die Bekleidung für Runde 3 muss den folgenden Kriterien entsprechen:

Runde 3, Durchgang eins, (Fitnesskür) – dieselbe Bekleidung wie in Artikel 10 beschrieben.

Runde 3, zweiter Durchgang (Vierteldrehungen) – gleiche Bekleidung wie in Artikel 6 beschrieben.

### **Artikel 16 – Präsentation der Runde 3, erster Durchgang (Fitnesskür):**

Der Ablauf für die Durchführung der Runde 3, erster Durchgang (Fitnesskür) ist folgender:

1. Jeder Athlet wird in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gerufen um die Fitnesskür zu einer von ihm frei gewählten Musik zu präsentieren. Die Länge der Kür beträgt maximal 60 Sekunden.
2. Jeder Athlet wird mit Nummer, Name und Land vorgestellt.

### **Artikel 17 – Präsentation der Runde 3, zweiter Durchgang (Vierteldrehungen):**

Der Ablauf für die Durchführung der Runde 3, zweiter Durchgang (Vierteldrehungen) ist folgender:

1. Die Top 5 Finalisten werden auf die Bühne gerufen und nehmen in numerischer Reihenfolge in einer Linie Aufstellung.
2. Die Athleten werden als eine Gruppe zur Durchführung der 4 Vierteldrehungen angewiesen.
3. Der Hauptschiedsrichter/Anweiser kann nach seinem Gutdünken die Gruppe dazu anweisen die Vierteldrehungen auf der linken Seite, der rechten Seite und auch in der Mitte der Bühne auszuführen.
4. Nach der Beendigung der Vierteldrehungen verlassen die Athleten die Bühne.

### **Artikel 18 – Bewertung der Runde 3:**

Die Bewertung der Runde 3 wird wie folgt ausgeführt:

1. Die Fitnesskür (Runde 3, erster Durchgang) und die Vierteldrehungen (Runde 3, zweiter Durchgang) werden als eine einzige Runde bewertet, wobei beiden Durchgängen die gleiche Bedeutung (das gleiche Gewicht) zukommt.
2. Jeder Kampfrichter vergibt an jeden Athleten eine individuelle Platzierung, wobei er dafür Sorge zu tragen hat, dass nicht zwei oder mehrere Athleten dieselbe Platzierung erhalten.

3. Bei neun Kampfrichtern werden die beiden höchsten und die beiden niedrigsten Wertungen eliminiert. Die verbleibenden Wertungen werden zum Runde 3 Zwischenergebnis summiert.
4. Das Runde 3 Zwischenergebnis wird dem Vorwahl Zwischenergebnis hinzugerechnet und ergibt das Finale Zwischenergebnis und die Finalplatzierung.
5. Gleichstände im Runde 3 Zwischenergebnis müssen nur aufgelöst werden, wenn nach Punkt 4. oben ein Gleichstand im Finaleergebnis vorliegt. Gleichstände im Finaleergebnis werden unter Anwendung der relativen Platzierungsmethode unter Heranziehung des Finalergebnisses des Athleten aufgelöst.
6. Die Kampfrichter verwenden Formblatt Nr. 6; die Protokollführer und Rechner verwenden Formblatt Nr. 5.

### **Artikel 19 – Beurteilung der Runde 3:**

Runde 3 wird nach denselben Kriterien beurteilt wie in Artikel 13 (Fitnesskür) und Artikel 9 (Vierteldrehungen) dargelegt.