

Pflichtposen

- Doppelbizeps von vorne
- Doppelbizeps von hinten (ein Bein nach hinten)
- Latissimus von vorne
- Latissimus von hinten (ein Bein nach hinten)
- Seitliche Brust (Athlet darf Seite wählen)
- Seitlicher Trizeps (Athlet darf Seite wählen)
- Bauch und Beine (Hände über dem Kopf, ein Bein nach vorne)
- Most Muscular (Hänge auf den Hüften oder vor dem Körper)

Allgemein

- Die Startnummern müssen vorne rechts und hinten links platziert werden
- Die Posingkür darf 30-60 Sekunden lang sein.
- Der Wettkampf besteht auf Prejudging, Posingkür, Finale und Gesamtsieg.

Bewertungskriterien

- Die Jury bewertet bei Runde 1: Proportionen und Gesamtbild, Symmetrie von Ober- und Unterkörper, Zwischen Rücken- und Frontansicht und der linken und rechten Körperhälfte
- Die Jury bewertet bei Runde 2: Muskelmasse in Proportionen zur Körpergröße und Knochenbaustruktur, Muskelqualität und -definition, Muskelteilung, Vaskularität

Musik

- Die Musik für die Posingkür wird vom Athleten vorab an info@wnbf-germany.de geschickt. Der Eisendeschluss ist eine Woche vor dem Wettkampf!
- Jeder Athlet ist für das Einsenden der Musik eigenverantwortlich.
- Bei nicht Einsenden wählt die WNBf Germany die Musik aus.
- Die Musik darf keine vulgären Texte aufweisen.
- Die Dauer der Musik darf die Posingkür nicht überschreiten. Nach Ablauf darf die WNBf Germany die Musik stoppen.

Bekleidung

- Der Posingslip muss V-förmig sein. Strings sind nicht gestattet. Die Gesäßbedeckung darf nicht verrutscht werden um Posen zu akzentuieren.
- Der Posingslip darf keine Aufschriften oder Aufdrucke zeigen.
- Die Kleidung muss fest anliegen.
- Das Tragen von Schmuck ist mit Ausnahme von Verlobungs- und Eheringen nicht gestattet.
- Requisiten jeglicher Art sind nur in der Posingkür gestattet.
- Dekorative Kleidung ist nur in der Posingkür gestattet.
- Die Kleidung muss 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.
- Die Moon Pose (vorgebeugt) ist nicht gestattet

Prejudging

- Alle Athleten/ Athletinnen betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Nach Aufforderung der Jury folgen Vierteldrehungen.
- Das Prejudging basiert auf Symmetrie (Runde 1) und Muskulosität (Runde 2)
- Die Athleten werden aufgefordert Vierteldrehungen und dann Pflichtposen zu machen
- Die Füße müssen flach auf dem Boden gehalten werden außer wenn ein Bein nach hinten erlaubt ist.
- Fersen dürfen nicht mehr als Schulterbreit platziert sein.
- Die Arme dürfen nicht übertrieben ausgebreitet sein.
- Die Blickrichtung muss der Fußstellung entsprechen (Ausnahme Seitenansicht zur Jury)
- Die Jury kann Einzelvergleiche verlangen
- Die Jury darf 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 werden erneut Vierteldrehungen und Pflichtposen erfolgen.
- Die Jury verkündigt die Top 5.
- Die Top 5 darf ihre Posingkür zeigen.
- Es erfolgt die Preisverleihung.
- Im Finale gelten die gleichen Regeln wie im Prejudging.

Posingkür

- Die Posingküren sind Teil des Finales und erfolgt nach der Verkündung der Top 5.
- Die Jury ruft nach numerischer Reihenfolge die Athleten einzeln auf um Ihre Posingkür zu präsentieren.
- Die maximale Dauer der Posingkür darf 60 Sekunden pro Athleten nicht überschreiten. Nach Ablauf darf die Jury die Posingkür abbrechen und den nächsten Athleten aufrufen.
- Der Athlet darf die Posen in seiner Posingkür gemäß des WNBf Bodybuilding Regelwerks selbst zur eigenen Akzentuierung seines Körpers auswählen.

Gesamtsieg

- Alle Erstplatzierten der Bodybuildingklassen treten zum Gesamtsiegerstechen an.
- Nach Aufforderung der Jury folgen die 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 Bodybuildingklassen. Der Gewinner erhält die WNBf Bodybuilding Pro Card.