

# REGLER BODYBUILDING

uppdaterad:2019-08-01



foto:GYM621

# Innehåll

Kort introduktion av reglerna i Bodybuilding

- Avsnitt 1: Tävlingsklasser
- Avsnitt 2: Tävlingsronder
- Avsnitt 3: Förbedömningsrond och elimineringsrond
- Avsnitt 4: Förbedömningsrond och finalrond. Tävlingsdräkt och – utrustning.
- Avsnitt 5: Förbedömningsrond. Bedömning och poängsättning i elimineringsronden.
- Avsnitt 6: Förbedömningsrond. Scenpresentation (Särbedömningar med obligatoriska poseringar).
- Avsnitt 7: Förbedömningsrond. Poängsättning i förbedömningsronden (rond 1)
- Avsnitt 8: Elimineringsrond, Förbedömningsrond (Rond 1), Finalrond (Rond 2). Bedömning. Särbedömningar med obligatoriska poseringar).
- Avsnitt 9: Finalrond (Rond 2 och 3).
- Avsnitt 10: Finalrond (Rond 2). Scenpresentation. Obligatoriska poseringar och posedown.
- Avsnitt 11: Finalrond (Rond 2). Poängsättning i finalronden (rond 2).
- Avsnitt 12: Finalrond (Rond 2). Bedömning.
- Avsnitt 13: Finalrond (Rond 3). Fri posering.
- Avsnitt 14: Finalrond (Rond 3). Poängsättning.
- Avsnitt 15: Finalrond (Rond 3). Bedömning.
- Avsnitt 16: Finalrond (Rond 2 och 3). Prisceremoni.
- Avsnitt 17: Finalrond (Rond 2 och 3). Overallklass och prisceremoni.
- Avsnitt 18: Detaljerad beskrivning av de sju obligatoriska poseringarna.

# Kort presentation av reglerna Bodybuilding

## Bodybuilding: Gäller Samtliga Ronder

Poseringsbyxan får vara valfri i färg, material och textur men skall vara enfärgad, ren och anständig. Poseringsbyxan skall täcka minst  $\frac{3}{4}$  av gluteus maximus och får inte vara för smal fram.

Byxan skall vara minst 1 cm bred på sidorna.  
Förutom vigselring är inga smycken tillåtna.

Omfattar:

- Rond 1 Förbedömning – obligatoriska poserna
- Rond 2 Final – obligatoriska poserna och posedown
- Rond 3 Final – fria rutinen 60 sekunder



## Internationella klasser kan skilja sig åt på svenska tävlingar

- Upp till och med 65,0 kg
- Upp till och med 70,0 kg
- Upp till och med 75,0 kg
- Upp till och med 80,0 kg
- Upp till och med 85,0 kg
- Upp till och med 90,0 kg
- Upp till och med 95,0 kg
- Upp till och med 100,0 kg
- Över 100,0 kg



Förutom vigselring är inga smycken tillåtna.

I Sverige är du junior från och med den 1 jan det år du fyller 18 år, till och med den 31 dec samma år som du fyller 23 år.

## Obligatoriska poserna är

FRONT DOUBLE BICEPS	DUBBEL BICEPS FRAMIFRÅN
FRONT LAT SPREAD	LAT SPRED FRAMIFRÅN
SIDE CHEST	SIDE CHEST
BACK DOUBLE BICEPS	DUBBEL BICEPS BAKIFRÅN
BACK LAT SPREAD	LAT SPRED BAKIFRÅN
SIDE TRICEPS	SIDE TRICEPS
ABDOMINALS AND THIGHS	MAGE BEN



## Avsnitt 1: Tävlingsklasser

### 1.1 Tävlingsklasser:

1. Det finns för närvarande sju tävlingsklasser i Manlig Bodybuilding vid Världsmästerskap och andra tävlingar av liknande omfattning:

- a. Bantamweight: Upp till och med 65,0 kg (Enbart i Asien och Sydamerika)
- b. Lightweight: Upp till och med 70,0 kg
- c. Welterweight: Upp till och med 75,0 kg
- d. Light-Middleweight: Upp till och med 80,0 kg
- e. Middleweight: Upp till och med 85,0 kg
- f. Super Middleweight: Upp till och med 90,0 kg
- g. Light-Heavyweight: Upp till och med 95,0 kg
- h. Heavyweight: Upp till och med 100,0 kg
- i. Super-Heavyweight: Över 100,0 kg

Anmärkning: Genom överenskommelse mellan IFBB och arrangören kan ytterligare en tävlingsklass inrättas.

1.2 Det finns för närvarande två klasser i Bodybuilding för juniorer:

- a. Lightweight: Upp till och med 75,0 kg
- b. Heavyweight: Över 75,0 kg

1.3 Det finns för närvarande tolv klasser i Bodybuilding för veteraner:

- 40 till 44 års ålder:

- a. Lightweight: Upp till och med 70,0 kg
- b. Middleweight: Upp till och med 80,0 kg
- c. Light-Heavyweight: Upp till och med 90,0 kg
- d. Heavyweight: Över 90 kg

- 45 till 49 års ålder:

- e. Lightweight: Upp till och med 70,0 kg
- f. Middleweight: Upp till och med 80,0 kg
- g. Light-Heavyweight: Upp till och med 90,0 kg
- h. Heavyweight: Över 90,0 kg

- 50 till 54 års ålder:

- i. Middleweight: Upp till och med 80,0 kg
- j. Heavyweight: Över 80,0 kg

- 55 års ålder och äldre:

- k. Middleweight: Upp till och med 75,0 kg
- l. Heavyweight: Över 75,0 kg

1.4. En tävlingsklass med få deltagare kan slås ihop om arrangören anser att det är befogat. Om klassen innehåller minst fyra deltagare så skall klassen genomföras vid svenska tävlingar. Internationellt kan andra regler förekomma.

## Avsnitt 2: Tävlingsronder

2.1 Manlig Bodybuilding består av följande fyra ronder:

1. Förbedömningsrond – Elimineringrond (fyra obligatoriska poseringar)
2. Förbedömningsrond – Rond 1 (Fyra obligatoriska poseringar, Särbedömningar med sju obligatoriska poseringar.
3. Finalrond – Rond 2 (Sju obligatoriska poseringar och posedown)
4. Finalrond – Rond 3 (Fri posering 60 sekunder)

## Avsnitt 3: Förbedömning. Elimineringssrond

3.1 Allmänt: Ett tidsschema för förbedömningen i varje tävlingsklass ska publiceras efter den officiella registreringen av de tävlande.

För att ge de tävlande tillräcklig tid för uppvärmning och att byta till tävlingsdräkt ska tävlande befinna sig i uppvärmningsområdet backstage senast 45 minuter innan den angivna starttiden för tävlingsklassen. Tävlande är fullt ansvariga för att vara på rätt plats med rätt utrustning när tävlingsklassen annonseras. Är man inte på plats eller inte har rätt utrustning kan man strykas ur startlistan.

3.2 Genomförande av elimineringssronden:

En elimineringssrond ska genomföras när det är fler än 15 deltagare i en tävlingsklass, vilket beslutas av tävlingens huvuddomare.

Elimineringssronden genomförs enligt följande:

1. Samtliga deltagare i klassen går upp på scenen i nummerordning från nummer ett på scenens vänstra sida sett från domarpanelen med högsta numret längst till höger. Samtliga deltagare ställs i en linje eller i två om nödvändigt.

2. Linjen delas i två lika stora grupper och placeras med den ena gruppen längst ut till vänster och den andra längst ut till höger på scenen. Scenens mitt lämnas fri för särbedömningar. I nummerordning och i grupper om maximalt tio tävlande i taget utför de tävlande de fyra obligatoriska poseringarna i scenens mitt. Utgångsläget är med framsidan mot domarna.

3. Tävlingens huvuddomare eller tävlingsspeakern dirigerar de tävlande genom de fyra obligatoriska poseringarna:

- a. Dubbel biceps framifrån
- b. Sidechest
- c. Dubbel biceps bakifrån
- d. Mage-benposering

Anmärkning 1: Detaljerad beskrivning av de obligatoriska poseringarna i Bodybuilding finns i Bilaga 1.

Anmärkning 2: Tävlande får inte tugga tuggummi eller liknande på scenen.

Anmärkning 3: Tävlande får inte heller dricka något under tiden på scenen.

4. När de obligatoriska poseringarna är genomförda för samtliga tävlande placeras hela tävlingsklassen i nummerordning i en linje. När huvuddomaren ger klartecken lämna hela klassen scenen i nummerordning.

## Avsnitt 4: Förbedömningsrond och finalrond. Utrustning och tävlingsdräkt för alla ronder.

4.1 Utrustning och tävlingsdräkt i Elimineringssronden och de övriga ronderna (poseringsbyxor) ska följa följande kriterier:

1. Tävlande måste bära enfärgade, ogenomskinliga poseringsbyxor som är rena och anständiga. Färg, tyg, struktur och modell på byxorna väljs av den tävlande själv.

Byxorna måste täcka minst  $\frac{3}{4}$  av stora sätesmusklerna (gluteus maximus).

Framsidan måste täckas och byxorna måste vara minst 1 cm breda i sidorna.

Byxorna får ej vara fodrade.

2. Bortsett från vigselring får inga smycken bäras. Tävlade får inte ha någon typ av fotbeklädning, bära glasögon, klockor, peruker eller artificiella föremål för att förstärka fysiken. Implantat eller vätska som injicerats som förändrar kroppsdelars eller musklers naturliga utseende är strängt förbjudna och kan resultera i diskvalificering.

3. Så kallade "props" (extrautrustning) är strängt förbjudet i samtliga ronders samtliga delar.

4.2 Användande av kroppsfaerg och solprodukter som kan torkas av är inte tillåtet och i de fall dessa används tillåts man inte gå upp på scenen.

Artificiell kroppsfaerg och solprodukter får användas om de appliceras senast 24 timmar innan förbedömningen. Professionellt applicerad kroppsfaerg får användas. Flammor, glitter, blänkande metallicpärlor eller guldfärg är förbjudet oavsett om de applicerats för sig eller som en del i en solprodukt, oavsett vem som applicerat dem.

4.3 Överdrivet användande av olja på kroppen är strängt förbjudet. Olja och hudkrämer är tillåtet i måttlig mängd.

4.4 Tävlingsens huvuddomare eller en av denne delegerad funktionär har rätten att fatta beslut om de tävlandes utrustning och tävlingsdräkt håller sig till kriterierna I IFRB:s regelverk och acceptabel nivå av estetik. Tävlade som inte möter dessa krav kan diskvalificeras.

## Avsnitt 5: Bedömning och poängsättning i Elimineringrond.

5.1 Bedömning av Elimineringrond.

Samma kriterier som används i bedömningen av Förbedömningsrond, Rond 1 (Avsnitt 10) används vid bedömningen av Elimineringrond.

1. I den här rondens ska domarna göra en översiktlig bedömning av fysikens grad av proportionalitet, symmetri, muskelvolym och -kvalitet (densitet, separationer, kroppsfaettnivå) så väl som hudens utseende.

5.2 Poängsättning i Elimineringrond.

1. Om det är fler än 15 tävlade, ska domarna välja de 15 bästa genom att skriva in ett "X" vid deras startnummer, i formulär 1, "Elimineringrond (Domare)". Huvuddomaren avgör om elimineringrond är nödvändig eller ej.

2. Sekretariatet använder formulär 2, "Elimineringrond (Sekretariat)" och för över domarnas urval och räknar sedan ut vilka 15 tävlade som fått flest "X".

3. Om två eller fler tävlade hamnar på samma antal "X" i kampen om att nå top-15, kallas de åter upp på scenen. Domarna gör ytterligare en bedömning av de tävlade när de utför de fyra kvartsvarvsvändningarna för att avgöra den inbördes ordningen så att enbart 15 tävlade går vidare till Förbedömningsrond (Rond 1).

4. Endast 15 tävlade går vidare till Rond 1.

## Avsnitt 6: Förbedömning, Rond 1: Scenpresentation (Särbedömning med Obligatoriska poseringar).

Rond 1 behöver inte köras om det är sex eller färre deltagare i klassen. Beslut om detta tas av tävlingsens huvuddomare och offentliggörs efter den officiella registreringen.

6.1 Förbedömning, Rond 1, går till enligt följande:

1. Samtliga 15 deltagare i klassen går upp på scenen i nummerordning från nummer ett på scenens vänstra sida sett från domarpanelen med högsta numret längst till höger. Om tid finns presenteras varje

tävlande med nummer, namn och land/klubb. Beslut om detta tas av tävlingens huvuddomare som informerar tävlingsspeakern.

2. Linjen delas i två lika stora grupper och placeras med den ena gruppen längst ut till vänster och den andra längst ut till höger på scenen. Scenens mitt lämnas fri för särbedömningar.

3. I nummerordning och i grupper om maximalt åtta i taget genomför de tävlande de fyra obligatoriska poseringarna:

- a. Dubbel biceps framifrån
- b. Side chest
- c. Dubbel biceps bakifrån
- d. Mage-lårposering

Denna inledande posering med obligatoriska poseringar syftar till att ge domarna underlag för de särbedömningar med Obligatoriska poseringar som följer. Detaljerad beskrivning och bilder av de obligatoriska poseringarna i Bodybuilding finns i Avsnitt 18

4. Varje domare väljer ut de tävlande domaren anser vara topp fem i klassen för första särbedömning. Huvuddomaren sammanställer domarnas val och utformar första särbedömning. En särbedömning ska bestå av minst tre tävlande och som mest åtta tävlande.

Proceduren upprepas sedan för mittenskiktet i klassen och för de lägst placerade. Varje tävlande ska få särbedömmas minst en gång. Tävlingens huvuddomare tar beslut om hur många särbedömningar som ska genomföras. Det kan alltså genomföras flera särbedömningar för varje skikt i klassen.

5. Alla särbedömningar sker på scenens mitt.

6. I Rond 1 sker särbedömningar som sätts samman av tävlingens huvuddomare. Särbedömningarna består av de sju obligatoriska poseringarna:

- a. Dubbel biceps framifrån
- b. Lats spread framifrån
- c. Side chest
- d. Dubbel biceps bakifrån
- e. Lats spread bakifrån
- f. Tricepsposering
- g. Mage-lårposering

7. När de obligatoriska poseringarna är genomförda för samtliga tävlande placeras hela tävlingsskiktet i nummerordning i en linje. När huvuddomaren ger klartecken lämna hela klassen scenen i nummerordning.

## **Avsnitt 7: Förbedömningsrond. Poängsättning I Förbedömningsrond, Rond 1.**

Poängsättningen av Förbedömningsrond, Rond 1 går till enligt följande:

1. I formulär 3 "Förbedömning (Domare)" ger varje domare de tävlande placeringssiffror från ett till femton där inga tävlande får ha samma placering. Domarna kan även använda Formulär 4 "Personliga anteckningar (Domare)" för att spara noteringar om de tävlande.

2. Sekretariatet samlar ihop Formulär 3 från alla domare och för över domarnas placeringssiffror till Formulär 5 "Protokoll (Sekretariat)". Därefter stryks de två högsta och de två lägsta placeringssiffrorna för varje tävlande (Vid nio domare. Vid färre antal domare stryks bara den högsta och den lägsta placeringssiffran för varje tävlande.). De kvarvarande fem placeringssiffrorna summeras för varje tävlande till poängsiffra för Rond 1. Den tävlande som har den lägsta siffran placeras som etta och den med den högsta placeras som femtonde.

3. Om två eller flera tävlande hamnar på samma placeringspoäng avgör "The Relative Placement method" så att inga tävlande hamnar på samma placering.

Anmärkning: "The Relative Placement Method" innebär följande:

Varje enskild domares poäng för de tävlande som hamnat på samma placeringspoäng, och därmed samma placering i rondan, jämförs. Den tävlande som domaren satt lägsta placeringspoäng på markeras. På samma sätt gör man domare för domare tills alla nio domares (ordinarie domare) siffror markerats. Därefter räknas antal markeringar för varje tävlande och den tävlande som har flest markeringar placeras först. Näst mest därefter och så vidare.

4. De sex bästa tävlande från Förbedömningsrond, Rond 1, går vidare till Finalrond, Rond 2, och startar där med noll poäng.

5. De sex finalisterna annonseras så snart som möjligt efter Förbedömningsrond, Rond 1.

## **Avsnitt 8: Bedömning av Elimineringrond, Förbedömningsrond (Rond 1) och Finalrond (Rond 2). Särbedömning genom Obligatoriska poseringar.**

### 8.1 Allmänt

När en tävlandes fysik bedöms ska domarna följa en genomgående rutin som möjliggör en jämförande bedömning av fysiken i sin helhet. Under särbedömningarna genom de obligatoriska poseringarna ska domarna först granska på den/de primära muskelgrupp/er som visas upp. Därefter ska domarna granska hela fysiken med start från huvud och sedan gå nedåt muskelgrupp för muskelgrupp i en noggrann kontroll. Först ett allmänt intryck där man tittar efter muskelmassa, balanserad utveckling, muskeldensitet och definition.

Den nedåtgående kontrollen ska omfatta huvud, nacke, axlar, bröst, alla armens muskler, överkroppens framsida (pectoraler, delningen mellan axlar och bröstmuskler, magmuskler, midja, lår, underben med vadmuskulatur och fötter. Samma procedur ska ske i ryggsposeringarna där även övre och nedre trapezius, övriga ryggmuskler inklusive latissimus, ryggradssträckarna, sätesmusklerna (gluteus), hamstring, vader och fötter.

En detaljerad bedömning av de olika muskelgrupperna ska göras under särbedömningarna vilket hjälper domarna att jämföra musklernas form, densitet och definition samtidigt som fokus ska ligga på den tävlandes övergripande och balanserade utveckling.

Särbedömningarna genom de obligatoriska poseringarna kan inte nog betonas då det är dessa poseringar som hjälper domarna att avgöra vilken tävlande som har den bästa fysiken vad det avser muskelmassa, balanserad utveckling, muskeldensitet och definition.

### 8.2 Bedömning av den manliga fysiken i Bodybuilding:

Vid förbedömningen (Rond 1) är formen både övergripande och för de olika muskelgrupperna viktig. Domarna ska framhålla tävlande med harmonisk, klassisk fysik. Domarna ska söka efter god hållning och en atletisk framtoning, korrekt anatomisk struktur (inklusive kroppens linjer, breda axlar, upplyft bröstorg, korrekt ryggradskurvatur, lemmar och överkropp i bra proportioner, raka ben utan hjul- eller kobenthet).

Domarna ska också söka efter en god hudton med avsaknad av operations- eller andra ärr, fläckar, acne eller tatueringar vilket IFBB anser vara hudskador, snyggt klippt hår, välformade fötter och tår.

När det är svårt att placera två eller flera tävlande som tycks ha samma nivå ska domarna titta efter bristerna i det tidigare uppräknade för att med hjälp av detta rangordna de tävlande.



## Avsnitt 9: Finalrond, Rond 2 och 3.

### 9.1 Finalrondrutin:

De sex bästa från Förbedömningsronden, Rond 1 går vidare till Finalrond, Rond 2 och 3, som består av följande delar

1. Rond 2: Obligatoriska poseringar och Posedown.
2. Rond 3: Fri posering.

9.2 Tävlingsutrustning och -dräkt för Finalrond, Rond 2 och 3, är den samma som i Förbedömningsrond, Rond 1 (Se avsnitt 6).

Anmärkning: De tävlande kan byta poseringsbyxor mellan ronderna, så länge de uppfyller samma nivå och kriterier som beskrivs i Avsnitt 6.

## Avsnitt 10: Finalrond, Rond 2 och 3. Scenpresentation.

### 10.1 Presentation av Finalrond, Rond 2 och 3.

Rutinen för Finalronden, Rond 2 är som följer:

1. De sex finalisterna kallas upp på scenen, en och en och i nummerordning. Finalisterna presenteras med nummer, namn och klubb/land.
2. De sex finalisterna placeras sedan i scenens mitt i en linje i nummerordning och genomför, på huvuddomarens eller tävlingspeakerns order, gemensamt obligatoriska poseringar. Efter den sjunde obligatoriska poseringen görs rutinen om med de tävlande i omvänd ordning. Denna del av rondens bedöms.
3. Därefter sker posedown under 30-60 sekunder till musik. Denna del av rondens bedöms inte.
4. Efter posedown samlas finalisterna på en linje i nummerordning innan de lämnar scenen.
5. Detaljerad beskrivning av de obligatoriska poseringarna finns i Bilaga 1 och Bilaga 2.

## Avsnitt 11: Finalrond, Rond 2 och 3. Poängsättning

### 11.1 Poängsättningen i Finalrond, Rond 2, går till som följer:

1. Domarna sätter placeringssiffror, precis som i Förbedömningsrond, Rond 1, i Formulär 6 "Finalrond (Domare)". De tävlande placeras från ett till sex och inga delade placeringar får sättas.
2. Sekretariatet samlar in domarnas siffror och skriver in dem i formulär 5 "Protokoll (Sekretariat)". De två högsta och de två lägsta placeringssiffrorna (Vid nio domare, annars en högsta och en lägsta) stryks för varje tävlande. De fem kvarvarande placeringssiffrorna för varje tävlande summeras som poäng i Rond 2. Dessa siffror dubblas och skrivs in i protokollet som "delpoäng rond 2". Hamnar tävlande på samma poäng i denna rond behöver det inte räknas fram skilda placeringar. Poäng från Förbedömningsrond, Rond 1, används inte i Finalrond, Rond 2, utan alla tävlande börjar Finalrond, Rond 2, med noll poäng.
3. Sedan läggs man till siffrorna från Rond 3, som inte får innehålla delade placeringar, för att få en slutsumma: "Slutpoäng" och "Slutlig placering".

## Avsnitt 12: Finalrond, Rond 2. Bedömning.

### 12.1 Bedömning av Finalrond, Rond 2:

Finalrond, Rond 2, bedöms utifrån de kriterier som angavs i Avsnitt 10 Bedömning av Förbedömningsrond, Rond 1. Ytterligare detaljer finns i Bilaga 1 och 2.

Domarna ska försäkra sig om att bedöma den här ronden utifrån en "ny" och ofärgad blick för att ge alla tävlande en objektiv bedömning eftersom de tävlande kan uppvisa en annan form än i tidigare rond.

## Avsnitt 13: Finalrond, Rond 3. Presentation (Fri posering)

### 13.1 Procedur:

Rond 3 följer omedelbart efter Rond 2. Rond 3 körs enligt följande:

1. Varje finalist, i nummerordning, utför sitt fria poseringsprogram till musik i maximalt 60 sekunder. Den här ronden bedöms.

2. Så kallade "Props", extra utrustning, är förbjudet.

3. Tävlingsdräkt och -utrustning i Rond 3 är poseringsbyxor, enligt samma kriterier som i övriga ronder (Se Avsnitt 6).

## Avsnitt 14: Finalrond, Poängsättning i Rond 3.

### 14.1 Poängsättningen i Rond 3 går till enligt följande:

1. Domarna sätter placeringssiffror, precis som i Förbedömningsrond, Rond 1, i Formulär 6 "Finalrond (Domare)". De tävlande placeras från ett till sex och inga delade placeringar får sättas.

2. Domarna kan använda Formulär 4 "Personliga anteckningar domare", för att föra egna anteckningar om de tävlande.

3. Sekretariatet samlar in domarnas siffror och skriver in dem i formulär 5 "Protokoll (Sekretariat)". De två högsta och de två lägsta placeringssiffrorna (Vid nio domare, annars den högsta och den lägsta) stryks för varje tävlande. De fem kvarvarande placeringssiffrorna för varje tävlande summeras som delpoäng i Rond 3.

4. Poäng från Förbedömningsrond, Rond 1, används inte i Finalrond, Rond 2 och Rond 3, utan alla tävlande börjar Finalrond, Rond 2, med noll poäng. Därefter summeras poängen från Rond 2 och Rond 3 till en slutpoäng och slutplacering.

5. Hamnar tävlande på samma poäng i denna rond behöver det inte räknas fram skilda placeringar, eftersom siffrorna för Rond 2 och Rond 3 summeras. Den tävlande som får den lägsta placeringspoängen får slutplacering ett och den med högsta placeringspoängen får slutplacering sex.

6. Skulle två eller flera tävlande hamna på samma placeringspoäng, används i första hand placeringen i Rond två för att placera de tävlande och i andra hand "The Relative Placement Method" enligt Avsnitt 9, punkt 3).

## Avsnitt 15: Finalrond. Bedömning av Rond 3.

15.1 Bedömningen av rond 3 går till som följer:

1. Varje domare bedömer poseringsrutinerna med fokus på hur väl de tävlande visar upp sin fysik till musik. Domarna ska bedöma poseringsrutinerna med fokus på hur väl de tävlande visar upp muskularitet, definition, stil och värdighet, personlighet, atletisk framtoning och övergripande uppvisning. Domarna ska premiera en smidig, artistisk och väl koreograferad poseringsrutin som får inkludera hur många poser som helst, men de obligatoriska poseringarna ska finnas med i programmet. De tävlande måste också inkludera övergångsposeringar för att visa upp muskelutvecklingen. Så kallad "moon pose" eller att dra i poseringsbyxorna för att visa mer av exempelvis övre delen av quadiceps eller sätesmusklerna är förbjudet.

2. Domarna ska bedöma både poseringsrutinen och fysiken, vilka ska värderas lika.

## Avsnitt 16: Finalrond, Rond 2 och 3. Prisutdelning.

16.1 Prisutdelning.

Finalisterna kallas upp på scenen för att delta vid prisutdelningen. Speakern presenterar de tävlande med nummer, namn och klubb/nation. Priserna delas ut från plats sex till plats ett. Arrangören utser prisutdelare i samråd med SKKF.

Vid världsmästerskap och liknande spelas nationalsången från det land som vinnaren representerar. På nationella tävlingar är det lämpligt med en fanfar eller dylikt.

Finalisterna stannar på scen tills de blir kommenderade att lämna densamma. Här tas ofta officiella bilder, genomförs korta intervjuer etc.

Det är inte tillåtet att ha flaggor eller banderoller och liknande under prisutdelningen. De tävlande skall visa sportsligt uppträdande under prisutdelningen och får inte lämna prisutdelningen innan speaker ber de tävlande att lämna scenen. Brott mot detta kan leda till diskvalifikation.

## Avsnitt 17: Finalrond. Overallklass

17.1 Vid världsmästerskap i hålls overallklass i Bodybuilding enligt nedan. Vid nationella tävlingar är det upp till arrangören att i samråd med SKKF avgöra om och hur overallklass ska hållas.

- a. Bodybuilding för seniorer: Maximalt sju klassegrare.
- b. Bodybuilding för juniorer: Maximalt två klassegrare.
- c. Bodybuilding för veteraner: Maximalt tolv klassegrare.

## Avsnitt 18: Detaljerad beskrivning av de sju obligatoriska poseringarna

### 18.1: Obligatoriska poseringar i Bodybuilding

#### 1. DUBBEL BICEPS FRAMIFRÅN

Stående med framsidan och huvudet vänt mot domarna med ett ben 40-50 cm utåt sidan, lyfter den tävlande båda armarna upp till axelhöjd och böjer dem i armbågsled. Händerna ska vara knutna och vända nedåt så att biceps och underarmarnas muskler spänns. Detta är de huvudsakliga musklerna som bedöms i denna posering. Därtill ska den tävlande spänna så många andra muskler som möjligt då domarna även granskar fysiken i sin helhet, uppifrån och ned. Domarna granskar först biceps med fokus på en fullständig utveckling med bra topp på muskelbukarna och om det finns en tydlig delning i dessa. Därefter fortsätter granskningen av fysiken från huvud till tå med observation av underarmar, axelmuskler, bröstmuskler, separationen mellan bröst- och axelmuskulatur, magmuskler, lår och vader. Domarna ska även titta efter muskeldensitet, definition och allmän balans.



#### 2. LAT SPREAD FRAMIFRÅN

Stående med framsidan och huvudet vänt mot domarna med ben och fötter i linje och upp till 15 centimeter isär, placerar den tävlande båda händerna, med öppna eller knutna händer i midjans sidor för att breda ut ryggens muskler.

Därtill ska den tävlande spänna så många andra muskler som möjligt då domarna även granskar fysiken i sin helhet, uppifrån och ned. Det är strängt förbjudet att dra i poseringsbyxorna för att visa mer av exempelvis lårmuskulaturen.

Domarna granskar först breda ryggmuskeln (latissimus dorsi) med fokus på dess utbredning och överkroppens v-form. Därefter fortsätter granskningen av fysiken från huvud till tå med observation av den allmänna fysiken och därefter detaljerna i de olika muskelgrupperna.



### 3. SIDE CHEST

Den tävlande kan välja vänster eller höger sida helt fritt för att visa sin bästa sida. Stående med ena sidan mot domarna och med armen närmast domarna böjd i en rät vinkel i armbågsled, med handen knuten och den andra handen greppande runt handleden på främre armen.

Benet närmast domarna ska vara lätt böjt i knäled och vilande på tårna. Den tävlande expanderar sedan bröstkorgen med hjälp av ett tryck uppåt med den främre armen och kontraherar samtidigt biceps så mycket som möjligt.

Samtidigt spänns även lårets muskler, speciellt hamstrings, och med ett tryck nedåt mot tårna, spänns även vadens muskler.

Domarnas fokus är främst på bröstmusklerna och bröstkorgens form men även biceps, hamstrings och vader ger den fullständiga bedömningen från huvud till tå. I denna posering kan domarna se lårets och vadens muskler i profil, vilket hjälper till att rangordna de tävlande inbördes på ett mer fullständigt sätt.



### 4. DUBBEL BICEPS BAKIFRÅN

Stående med ryggen mot domarna, böjer den tävlande armbågar och handleder på samma sätt som i dubbel biceps framifrån och placerar ena foten något bakom kroppen, vilande på tårna. Därefter spänner den tävlande armens muskler samtidigt med axlar, övre och nedre ryggmuskulatur, lår och vader.

Domarna granskar först armmusklerna och sedan görs en huvud till tåbedömning av denna posering som består av fler muskler än någon annan posering.

Muskler som granskas är nacke, axlar, biceps, triceps, underarmar, trapezius, ryggens små muskler, midjans muskler, latissimus dorsi, sätesmuskler (gluteus), hamstrings och vader.

Denna posering ger troligen mer än andra information till domarna om den tävlandes kvalitet när det kommer till muskeldensitet, definition och allmän balans.



## 5. LAT SPREAD BAKIFRÅN

Stående med ryggen mot domarna med ben och fötter i linje och upp till 15 centimeter isär, placerar den tävlande båda händerna, med öppna eller knutna händer i midjans sidor för att breda ut ryggens muskler.

Därtill ska den tävlande spänna så många andra muskler som möjligt då domarna även granskar fysiken i sin helhet, uppifrån och ned. Det är strängt förbjudet att dra i poseringsbyxorna för att visa mer av exempelvis sätesmuskulaturen.

Domarna granskar först breda ryggmuskeln (latissimus dorsi) med fokus på dess utbredning och överkroppens v-form samt muskeldensiteten. Därefter fortsätter granskningen av fysiken från huvud till tå med observation av den allmänna fysiken och därefter detaljerna i de olika muskelgrupperna.



## 6. TRICEPSPOSERING

Den tävlande kan välja vänster eller höger sida helt fritt för att visa sin bästa sida.

Stående med ena sidan mot domarna och med båda armarna bakom ryggen och genom att fläta samman fingrarna eller genom att hålla om den främre armens handled med den borte armens hand.

Benet närmast domarna ska vara lätt böjt i knäled och vilande på hela fotsulan. Benet längst från domarna placeras bakom kroppen och med foten vilande på tårna.

Den tävlande sätter sedan tryck på den främre armen så att triceps spänns. Bröstkorgen lyfts och magens muskler spänns, liksom lårets och vadens muskler.

Domarnas fokus är främst på tricepsmusklerna och kompletterar med en huvud till tåbedömning. I denna posering kan domarna granska både lår och vader i profil, vilket hjälper till att rangordna de tävlande inbördes på ett mer fullständigt sätt.



## 7. Mage-benposering

Stående med framsidan och huvudet vänt mot domarna placerar den tävlande båda händerna bakom huvudet och ena benet något framåt. Därefter spänner den tävlande magens muskulatur genom att böja överkroppen något framåt. Samtidigt spänns lårens muskler.

Domarna granskar först magens och lårens muskler och kompletterar detta med en huvud till tågranskning.

