

Regler og guides for atleter



Opdateret indtil ultimo Maj 2024 og er gældende indtil andet oplyses.

Læs venligst disse regler grundigt igennem før du henvender dig til DFNA med din forespørgsel.

Afsnit:

1. Medlemskab
2. Ansvar
3. Amatør/Professionel status
4. Dopingtest/antidoping
5. Konkurrence klasser
6. Tanning
7. Regler/guidelines for individuelle discipliner

1.

MEDLEMSSKAB

Medlemskab og tilmeldingsgebyr til konkurrencen. Priserne er pt. således:

- Medlemskab (januar-december): 550 DKK
- Konkurrence tilmelding til ODC fee : 1050 DKK

Indbetaling af disse beløb (i alt 1.600 DKK skal ske ved kontooverførsel i forbindelse med online tilmelding til den pågældende konkurrence til nedenstående bank konti – samt udfylde og sende tilmeldingsblanket– til kontakt@dfna.dk (blanketten kan downloades ned på hjemmesiden eller fås af DFNA via mail).

SPAREKASSEN KRONJYLLAND

Reg nr: 9323

Konto nr: 0018209748

Tilmelding skal ske **SENEST** 3 uger før konkurrencen. Betaling for medlemskab, tilmeldingsgebyr refunderes ikke med mindre speciel aftale med DFNA foreligger.

DFNA medlemskab er for alle atleter bosiddende i Danmark.

Gæstemedlemskaber for atleter ikke bosiddende i Danmark kan gives såfremt, konkurrencen indeholder mindst en international klasse. Hver ansøgning om medlemskab behandles individuelt, og DFNA forbeholder sig i alle tilfælde retten til at afslå medlemskab uden begrundelse og uden mulighed for, at ansøger kan appellere afgørelsen.

Amatør atleter med et DFNA medlemskab, som ønsker at konkurrere i en konkurrence afholdt af andre INBA/PNBA affiliates kan kun gøre dette med godkendelse af DFNA.

Dette skal ske, da atleterne anses for at repræsentere forbundet, og de skal således have bevist i en forudgående DFNA konkurrence, at besidde den krævede standard for at konkurrere internationalt. Alle INBA/PNBA affiliates er opmærksomme på denne regel, og vil ikke give dig adgang til deres konkurrencer uden vores godkendelse.

En sådan international kvalifikation er gyldig løbende år plus et år fra den konkurrencedato, hvor man opnåede denne kvalifikation, og gælder kun for den klasse, hvori man opnåede kvalifikation. DFNA kan i specielle tilfælde give dispensation for denne regel.

Har man en gyldig international kvalifikation og ønsker at stille op i en INBA/PNBA sanktioneret konkurrence i udlandet kræves det, at man har betalt medlemskab til DFNA det pågældende år.

Ethvert medlem af DFNA, hvis adfærd (personligt eller via sociale eller andre virtuelle medier) skønnes upassende/ skadelig for forbundet eller ikke i tråd med sportens ånd kan risikere at få deres medlemskab suspenderet. Dette gælder både under og udenfor konkurrence.

2. ANSVAR

Ved oprettelse af medlemskab og deltagelse af konkurrencen under forbundet DFNA er alle aktiviteter på eget ansvar. Du er selv ansvarlig for at være i en helbredstilstand, der tillader deltagelse i aktiviteter hos DFNA. DFNA tager heller ikke ansvar for personskader, som følge af ulykker eller andre besøgendes handlinger eller mangelfulde handlinger. I øvrigt følges dansk erstatningsret på området. Har du bekymringer i forhold til dit helbred eller eventuelle risici, kunne det være en mulighed at få en gennemgående sundhedsscreening inden deltagelsen.

3. AMATØR / PROFESSIONEL STATUS

En amatør atlet er defineret som en, der i øjeblikket ikke er kvalificeret til at blive INBA/PNBA Professionel. Herunder professionelle atleter, der er medlem af andre forbund anerkendt af INBA/PNBA og som ville være berettiget til INBA/PNBA Pro status, hvis dette måtte ønskes. Atleter, der har Pro status i forbund, som ikke anerkendes af INBA/PNBA, er generelt berettiget til at konkurrere som amatører, men dette vil blive besluttet fra sag til sag.

Amatør medlemmer kan frit konkurrere i andre forbund uden forbehold. Et DFNA medlemskab begrænser ikke en atlet til kun at konkurrere i DFNA arrangementer.

En professionel atlet er defineret som en, der enten er blevet tilbudt og har accepteret PNBA Pro status, eller har opnået PNBA Pro medlemskab ved at have Pro status i et af INBA/PNBA anerkendt forbund. Når en sådan status

haves, bliver atleten medlem af INBA/PNBA og betaler for medlemskab direkte til INBA/PNBA. En professionel atlet behøver ikke at have DFNA medlemskab længere, men skal have et gyldigt INBA/PNBA medlemskab, før de kan konkurrere i Pro konkurrencer afholdt af DFNA. Dette medlemskab skal fornyes hvert år.

4. DOPING / ANTIDOPING

DFNA følger nøje de regler og kriterier udstukket af INBA/PNBA, og al dopingtest i DFNA sker i henhold til "WADA Banned Substance list".

DFNA kræver at alle atleter der ønsker at konkurrere er 100% naturlige, og har været det de seneste 7 år op til konkurrencen, som minimum.

Ved alle DFNA konkurrencer vil der blive doping testet både via urinprøver og polygraph/løgnedetektor test. (DFNA forbeholder sig retten til uden forudgående varsel også at teste på anden vis), og bliver en atlet udvalgt til test, og ikke vil lade sig teste, anses det som værende en positiv test.

Polygraph-test: (løgnedetektor)

Som atlet til Open Danish Championships bliver du udvalgt til løgnedetektor-test til indvejningen/registreringen. Denne tager 30 minutter og udføres på engelsk. Polygrafftesten foregår på samme venue som konkurrencen afholdes.

Deltagelse er obligatorisk for folk der er udvalgt, og udeblivelse vil blive anset som en positiv test. Hvis en person ikke formår at bestå en polygraf-test, og alt efter om resultatet er positiv, negativ eller inconclusive, vil der vurderes om der skal yderligere tests til.

Hvis en atlet, efter flere gentagne tests ikke kan gennemføre testen med succes, skal der tages en beslutning fra Polygrafmanden om personen skal udelukkes fra konkurrencen.

Udelukkelse:

Udelukkelses-perioden er afgjort ud fra datoen hvor atleten sidst har gjort brug af præstationsfremmende midler. Denne dato konkretiseres og fra dette punkt /dato vil der være 7 års karantæne.

Eksempel: En atlet har gjort brug af præstationsfremmende midler i Maj 2017, og får derfor karantæne indtil Maj 2024.

Urin-test:

Har du vundet din klasse, skal du efter præmieoverrækkelsen forblive backstage og opsøge test-crewet. Hvis du efter præmieoverrækkelsen forlader backstage uden at være blevet testet, vil det blive takseret som en positiv test. Udover vinderne håndplukkes der også yderligere atleter i feltet til urin-test. Udover tests til konkurrencen, kan du også blive udsat for "out of competition"-testing, hvor Antidoping folkene møder op uanmeldt på de whereabouts du har givet dem. Body-scans:

GQS (global quality sports) er en gren af WADA, som udfører både urin-tests & body scans. Bodyscans er en vurdering af fysikkens udseende. Hvis en bodyscan vurderes mistænksom kan dette også resultere i at man skal urin-prøve testes.

Blodprøver:

Som atlet og medlem af DFNA kan du opleve at blive testet med blodprøver. Dette kan både foregå Uanmeldt i din Offseason og til konkurrencen.

Atleter under 18 år vil ikke blive testet uden tilsagn og tilstedeværelse af forældre eller værge og med godkendelse af testmyndigheden.

Alle kommende DFNA medlemmer SKAL sikre sig, at de overholder de gældende regler udstukket i "WADA Banned Substance" listen, som findes her: <https://naturalbodybuilding.com/banned-substances/> INDEN de søger om medlemskab. Medlemmer har ligeledes pligt til løbende at sikre sig, at de overholder de til enhver tid gældende guidelines i "WADA Banned Substance" listen, samt ophører med at bruge tilskud, der måtte blive tilføjet nævnte liste. Enhver fejlet dopingtest vil resultere i karantæne fra konkurrence, jf. de på det pågældende tidspunkt gældende INBA regler.

DFNA kan IKKE sige god for et produkt/kosttilskud, som værende "sikkert at bruge" i forbindelse med en konkurrence, medmindre fremstillingsprocessen er blevet garanteret overfor forbundet. Det påhviler den enkelte atlet/medlem, at sikre sig, at ingen ingredienser i de produkter/kosttilskud man måtte benytte forefindes på "WADA Banned Substance" listen. Er du i tvivl, så undlad at benytte produktet/kosttilskuddet.

NATURAL DRUG-FREE REQUIREMENTS

INBA PNBA is World Anti-Doping Agency (WADA) Compliant

- All athletes must be drug-free and compliant with the WADA Anti-Doping Code. Drug testing is to conform to current WADA Prohibited List by WADA Accredited Labs.
- All testing will be carried out on site or at an approved designated site in accordance with INBA PNBA Drug Testing Custody and Control Form Collection Policy and Procedures.
- You must obtain two characters references attesting that you are drug-free.
- All athletes will contribute a portion of the drug testing fees with each contest entry fee.
- Testing includes all performance enhancing “drugs” that are on the current WADA Prohibited List.
- All athletes must pass an INBA PNBA WADA certified urine or blood test (all athletes subject to random testing, and in and out of competition testing).
- INBA PNBA will also conduct random drug testing at each event as well as random testing to members of the Natural Teams throughout the year.
- Random drug testing for athletes began January 1st, 1999.
- If an athlete tests positive for a banned substance they will be suspended from competing for a minimum of one year up to a lifetime ban based on the severity and quantities/levels of banned substance or substances detected. The athletes name, picture and test results will be posted on the website (Hall of Shame) and social media.
- Any athlete that produces an Adverse Analytical Finding (Positive Test Result) faces immediate suspension beginning the date of the positive test. Results Management will officially begin. The athlete will be notified in writing of the Adverse Analytical Finding, and the Confidential Test Report will be provided from the lab. The athlete has the right to appeal the decision in writing within 10 business days, and pay the total cost of the “B” sample testing. However, the suspension remains in

effect until either the “B” sample confirms or refutes the findings. Once a final ruling is made by the local and International INBA PNBA committee, then there is no second appeal.

- Be advised that among the banned substances are ephedrine and its derivatives, DHEA and Andro and all of its derivatives.

It is your responsibility to be aware of the substances that are on the prohibited list. Ignorance is not an excuse.

INBA PNBA strongly recommends that you check your products and ingredients thoroughly through the World Anti-Doping Agency (WADA) official website

Du kan læse WADA's liste over banned substances “PROHIBITED LIST DOCUMENTS” på nedenstående link:

<https://naturalbodybuilding.com/banned-substances/>

5. KONKURRENCE KLASSER

DFNA tilbyder i 2024 følgende klasser:

- Junior Mens Bodybuilding (23 og under)
- Masters Mens Bodybuilding (40 år +)
- Open Bodybuilding, Short class (-170 cm)
- Open Bodybuilding, middleweight (-180 cm)
- Open Bodybuilding, heavyweight (+180 cm)
- Open Women's Figure
- Open Women's Physique
- Women's Figure Master class (40 år +)
- Open Women's Bikini, short class (-160 cm)
- Open Women's Bikini, middle class (-166 cm)
- Open Women's Bikini, tall class (+166 cm)
- Open Women's Wellness
- Women's Bikini Master Class (40 år +)
- Open Mens Physique, short class (-175)
- Open Mens Physique Medium class (-185 cm)
- Open Mens Physique, tall class (+ 185 cm)
- Open Mens Physique Masterclass (40 år +)
- Open Womens' Bodybuilding
- Classic Physique (vægt / højde bestemt)

DFNA forbeholder sig retten til at fjerne, tilføje eller lægge klasser sammen såfremt antallet af tilmeldte atleter måtte nødvendiggøre det.

6.

TANNING

Alle tanning produkter, bortset fra oliebaserede produkter som f.eks. Dreamtan er tilladt. Det forventes, at den enkelte atlet behandler konkurrencestedet med respekt, og at man gør rent efter sig selv, hvis man ved uheld tilsviner steder, der ikke er afdækket. Atleter, der på grov vis ikke overholder denne anmodning, kan risikere at blive diskvalificeret fra konkurrencen samt miste deres DFNA medlemskab.

Vi opfordrer på det kraftigste vores atleter til at benytte forbundets officielle tanning service, såfremt en sådan findes til den pågældende konkurrence.

7. REGLER / GUIDELINES FOR INDIVIDUELLE DISCIPLINER

Specifikke regler for de enkelte discipliner følger herefter. Det er vigtigt, at du har gjort dig bekendt med reglerne for den klasse, som du planlægger at stille op i.

DFNA BODYBUILDING, MÆND & KVINDER

BEKLÆDNING:

Kvinder: To-delt bikini, hvor toppens stropper krydser på ryggen.

Mænd: Bodybuilding Posing Suit/trunks.

De skal være af et ensfarvet materiale, men kan være dekoreret med glitter eller lignende. Sølv, guld og metalfarver generelt er også tilladt. G-streng er ikke tilladt, men der findes ikke en specifik regel for hvor meget af ballen, der skal tildækkes. Er du i tvivl, så ret henvendelse til DFNA.

BEDØMMELSE:

Atleterne vil blive bedømt ved at udføre en række "quarter turns" (semi-afslappet) samt de obligatoriske poseringer. Atleten skal udføre poseringerne uden unødigt tidsudtrækning. Vær opmærksom på, at hver gang en posering bliver kaldt, vil dommerne vurdere den komplette pakke, og ikke kun den kropsdel poseringen omhandler.

Note: Hoveddommeren har mulighed for at dømme en atlet ned, såfremt denne ikke udfører den kaldte posering korrekt, og hvis man ignorerer, at hoveddommeren gør opmærksom på dette. Atleten vil først få en advarsel, og ignoreres denne vil atleten blive dømt ned for hver ukorrekt posering.

Atleterne skal KUN sættes den/de poseringer, som bliver kaldt af hoveddommeren.

DFNA BODYBUILDING POSERINGER:

- Quarter turns der viser alle fire sider. Atleten skal stå fladt på sine fødder og disse må ikke være forskudt. Overdrevet tvist i overkroppen og opspænding i muskulaturen kan blive påtalt af hoveddommeren.
- Front Double Biceps
- Front Lat Spread
- Side Chest
- Rear Double Biceps (visende den ene læg)
- Rear Lat Spread (visende den ene læg)
- Side Triceps (begge hænder bag på ryggen)
- Abs and Thighs (hænderne samlet bag hovedet)
- Most Muscular Pose (atleten bestemmer selv hvilken version)

Alle atleter skal desuden vise en 30-90 sekunders fri rutine. INGEN rekvisitter eller kostumer er tilladt.

Poseringsmusikken er efter eget valg, men må ikke indeholde overdrevet banden, seksuelle udgydelser, opfordring til vold eller racisme. Musik af denne type vil IKKE blive spillet.

Poseringsmusik skal indsendes til DFNA via e-mail senest **3 uger før** konkurrencen, og skal være klippet præcis til så det passer med rutinen i sekundet man trykker "play". Formatet skal være MP3. Har en atlet ikke indsendt sin musik rettidigt, vil denne skulle posere til musik, som DFNA vælger (bortset fra i sjældne tilfælde, hvor forudgående aftale med DFNA er lavet).

DFNA FIGURE, KVINDER

Figure er en fysik klasse, som bliver bedømt ligeligt på symmetri, conditioning og stage presence (dette inkluderer atletens T-walk). Dommerne kigger på muskelbalance og proportioner (f.eks. mellem over- og underkrop). Figure atleter bør være symmetrisk balancerede. Over- eller underkroppen bør ikke overmatche hinanden. Ingen enkeltstående kropsdel bør skille sig ud, og atleten bør fremvise en god muskel conditioning. Lav fedtmasse og veludviklet muskulatur forventes af atleterne, men ikke på bodybuilding niveau, da dette vil tælle negativt i denne klasse. Atleterne bliver dømt over to runder.

BEKLÆDNING:

To-delt Figure bikini, hvor toppens stropper krydser på ryggen. G-streng er ikke tilladt og bikinien skal kunne dække ca. 50% af bagdelen. Er du i tvivl, ret henvendelse til DFNA. Bikinien må udsmykkes med sten, glitter, pailletter osv. for ekstra effekt.

Højhælede sko er påkrævet.

Smykker er tilladt – ligeså er kropssmykker (piercing), såfremt de er diskrete. Generelt skal de smykker man bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

BEDØMMELSES:

RUNDE 1 – GRUPPE SAMMENLIGNING:

Atleterne skal udføre de obligatoriske quarter turns, hvor dommerne vil sammenligne atleterne med hinanden.

Obligatoriske poseringer (Quarter turns):

Front posering:

Hælene skal være samlet og på linje. Hofterne skal vende mod dommerne, og armene skal placeres langs siden (de skal ikke røre kroppen, men heller ikke spredes overdrevent). Lats skal spredes, således der vises V-form.

Tæerne skal være fremadvendt, men atleten kan dreje fødderne

MARGINALT ud ad, hvis det giver en bedre præsentation af låret. Mere end 15 graders ud ad rotation er ikke tilladt og vil blive påtalt af hoveddommeren.

Side posering:

Fra frontposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre. Overkroppen drejes ca. 35 grader mod dommerne, så den bagerste skulder kan se, men drejningen må ikke være overdrevet. Hofter, øjne og fødder skal pege mod siden af scenen – og atleten skal stå på flade fødder. Fødderne kan stå ”en halv fod” forskudt – i dette tilfælde bestemmer atleten, hvilken fod, der skal være forrest. Langt hår bør placeres bag skulderen, så det ikke dækker for dommernes udsyn. Både den forreste og den bagerste hånd skal hænge frit ned med håndfladen ind mod kroppen.

Ryg posering:

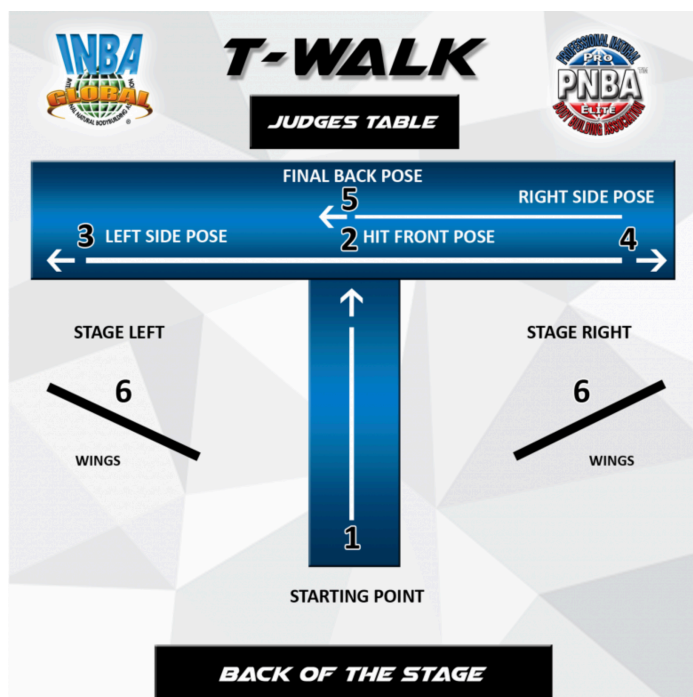
Fra sideposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre og vender ryggen til publikum og dommerne. Atleten skal stå med fødderne samlet eller meget tæt sammen (hælene på stiletterne må ikke være mere end ca. 3-4 cm. fra hinanden) og de skal være parallelle. Atleter med langt hår bør samle det foran den ene skulder, så ryggen kan ses. Armen skal hænge ned langs siden med håndfladerne ind mod kroppen og ryggen spredt ud for at vise v-form og symmetri.

Runde 2 – T-WALK.

En ”T-Walk” er atletens mulighed for at vise dommerne sin symmetri, condition og ”Stage Presence”. Atleten bør udføre sin T-Walk på en smagfuld og selvsikker måde.

T-walken må maks tage 60 sekunder. Tidligere år har der været mulighed for at udføre en længere rutine, men qua udviklingen og den store tilslutning af atleter, har vi været nødsaget til at sætte en fast tidsramme, for at sikre at man bedre kan estimere længden på klasserne.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnt før DFNAs anvisninger og regler – se bilag 1. Atleter der ikke følger anvisningerne nedenfor vil blive scoret ned.



KUN de obligatoriske quarter turn poseringer er tilladt under atletens T-Walk. Det vil sige ingen individuelle poseringer, og atleterne vil blive dømt ned, såfremt disse regler ikke overholdes. **En vis kreativitet i forhold til overgange fra pose til pose, er dog tilladt.**

DFNA PHYSIQUE, KVINDER (Ny klasse 2024)

Physique er en fysik-klasse, som bliver bedømt ligeligt på symmetri, muskularitet, conditioning og stage presence (dette inkluderer atletens poseringsrutine). Dommerne kigger på muskelbalance og proportioner (f.eks. mellem over- og underkrop). Figure atleter bør være symmetrisk balancerede. Over- eller underkroppen bør ikke overmatche hinanden. Ingen enkeltstående kropsdel bør skille sig ud, og atleten bør fremvise en god muskel conditioning. Lav fedtmasse og veludviklet muskulatur forventes af atleterne. Sammenlignet med Figure & Womens Bodybuilding, vil en Physique-Atlet have lavere fedtprocent / bedre definition end en Figure-atlet, men en smule lavere muskelmasse en bodybuilderen.

Atleterne bliver dømt over to runder.

BEKLÆDNING:

To-delt Figure bikini, hvor toppens stropper krydser på ryggen. G-streng er ikke tilladt og bikinien skal kunne dække ca. 50% af bagdelen. Er du i tvivl, ret henvendelse til DFNA. Bikinien må udsmykkes med sten, glitter, pailletter osv. for ekstra effekt.

Højhælede sko er påkrævet.

Smykker er tilladt – ligeså er kropssmykker (piercing), såfremt de er diskrete. Generelt skal de smykker man bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

BEDØMMELSES:

RUNDE 1 – GRUPPE SAMMENLIGNING:

Atleterne skal udføre de obligatoriske quarter turns, hvor dommerne vil sammenligne atleterne med hinanden.

Obligatoriske poseringer (Quarter turns):

DFNA WOMEN'S PHYSIQUE POSERINGER: (DISSE UDFØRES MED ÅBNE HÅNDFLADER)

- Quarter turns der viser alle fire sider: Front relaxed pose, sideposes & backpose.
- Front Double Biceps
- Abdominals and Quadriceps
- Left Side Chest
- Left Side Triceps
- Rear Double Biceps w/ Right Calf Flexed
- Rear Lat Spread w/ Left calf Flexed
- Right Side Chest
- Right Side Triceps
- Your Most symmetrical “or” your favorite pose

Alle atleter skal desuden vise en 30-90 sekunders fri rutine. INGEN rekvisitter eller kostumer er tilladt.

Poseringsmusikken er efter eget valg, men må ikke indeholde overdrevet banden, seksuelle udgydelser, opfordring til vold eller racisme. Musik af denne type vil IKKE blive spillet.

Poseringsmusik skal indsendes til DFNA via e-mail senest **3 uger før** konkurrencen, og skal være klippet præcis til så det passer med rutinen i sekundet man trykker “play”. Formatet skal være MP3.

Har en atlet ikke indsendt sin musik rettidigt, vil denne skulle posere til musik, som DFNA vælger (bortset fra i sjældne tilfælde, hvor forudgående aftale med DFNA er lavet).

-

DFNA, MENS PHYSIQUE

Dommerne kigger efter en slank, fit og atletisk fysik, der er balanceret og æstetisk at se på. Vigtige elementer er: V-form, brede skuldre og smal talje og flot udviklede mavemuskler. Atletens fysik skal være velafbalanceret uden at nogen muskelgruppe overskygger en anden. Dette gælder også over- og underkrop. Atleten skal være i lav fedtprocent, så man kan se alle detaljerne i overkroppen. Normalt vil en Mens Physique atlet ikke være lige så muskuløs som en bodybuilder*.

() Ved WNBFF Worlds 2016 var der antydninger af et holdningsskift mht. at acceptere "større" MP atleter. Såfremt dette bliver international standard i INBA/PNBA, følger DFNA efter.*

BEKLÆDNING

Atleten skal være barfodet og bære "Board Shorts", som ikke sidder stramt over lårene. Posing trunks eller tights er ikke tilladt. Shortsene skal dække hele låret og skal maksimalt gå til knæene. Kanten af board shortsene skal være ca. midt imellem hofterne og navlen, så hele hoften er dækket til, men uden at mavemusklerne bliver dækket.

BEDØMMELSE:

RUNDE 1 – GRUPPE SAMMENLIGNING:

Scoring: Atleterne vil blive sammenlignet på kropsbygning, symmetri, muskularitet, definition/conditioning og generel "Stage Presence".

Front Posering:

Hælene kan enten være placeret 5-15 cm fra hinanden eller med vægten på det ene ben, imens det andet ben kan placeres ud til siden, knæet kan være lidt bukket. Det er tilladt at have en hånd i siden.

Hofterne SKAL vende mod dommerne.

Atleten bør spænde sine Lats for at præsentere V-form, men ikke overdrive.

Tæerne skal vende mod dommerne.

Sideposering:

Fra frontposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre. Overkroppen drejes ca. 35 grader mod dommerne, så den bagerste skulder kan ses, men drejningen må ikke være overdrevet. Hofterne SKAL pege mod siden af scenen, men hovedet må gerne drejes mod dommere/publikum. Benene må placeres en smule forskudt. Hænderne kan hænge langs siden, eller den ene hånd kan placeres på hoften.

Rygposering:

Fra sideposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre og vender ryggen til publikum og dommerne. Lige som med frontposeringen kan fødderne enten være placeret 5-15 cm fra hinanden eller med vægten på det ene ben, imens det andet ben kan placeres ud til siden, knæet kan være lidt bukket. Det er tilladt at have en hånd i siden.

Atleten bør spænde sine Lats for at præsentere V-form, men ikke overdrive. Vær opmærksom på at det ikke er tilladt at dreje hovedet og kigge mod dommerne/publikum.

Generelt:

Atleten skal sætte sin posering eller kun bevæge sig såfremt, det er nødvendigt at sætte poseringen op igen. Unødige, overdrevne og distraherende bevægelser kan blive dømt ned.

VIGTIG VIDEN - Muskularitets poseringer

*INBA/PNBA har kører også muskularitets runder i mens physique. Dvs hvis man kvalificerer sig til international konkurrence vil disse blive mandatory. Det rådes til at øve disse - se link: (<https://naturalbodybuilding.com/categories/male-categories/>)

Af disse årsager har vi valgt at inkorporere nogen få af disse som er:

- Front double bicep
- Back double bicep
- Ab pose

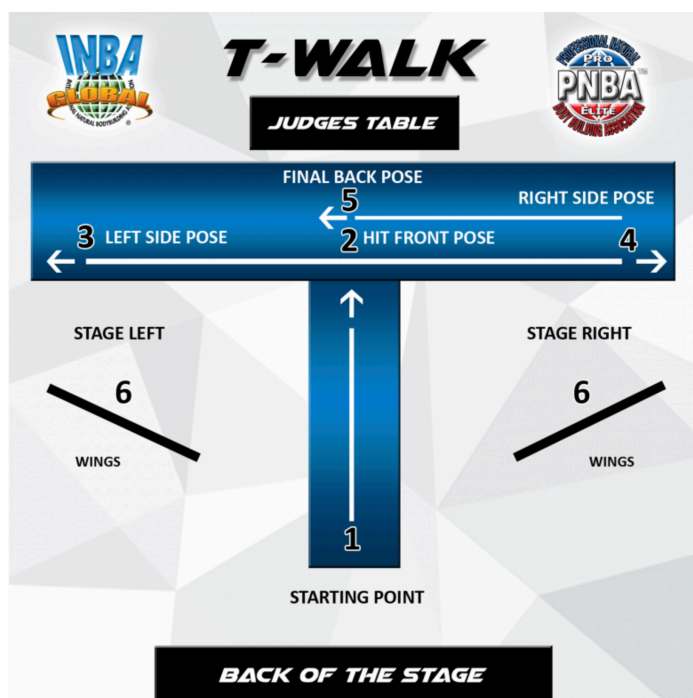
Som kommer til at være en del af muskularitets-runde, som også tæller med i den samlede bedømmelse.

Runde 2 – T-WALK.

En ”T-Walk” er atletens mulighed for at vise dommerne sin symmetri, condition og ”Stage Presence”. Atleten bør udføre sin T-Walk på en smagfuld og selvsikker måde.

T-walken må maks tage 60 sekunder. Tidligere år har der været mulighed for at udføre en længere rutine, men qua udviklingen og den store tilslutning af atleter, har vi været nødsaget til at sætte en fast tidsramme, for at sikre at man bedre kan estimere længden på klasserne.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnfør DFNAs anvisninger og regler – se bilag 1. Atleter der ikke følger anvisningerne nedenfor vil blive scoret ned.



I T-Walken må man udover de klassiske Quarter-turns gerne slå en tilsvarende muskularitets-pose. Eksempel: Atleten går frem på scenen og Første posering er en Frontpose, efterfulgt af en Front Double bicep... Næste posering er en Venstre-side Sidepose efterfulgt af en Venstre Side-tricep... Næste posering en højre side pose, efterfuldt af en højre-side Side chest.... OSV osv. HUSK at rutinen kun må tage 60 sekunder.

En vis kreativitet i forhold til overgange fra pose til pose, er dog tilladt.

DFNA, BIKINI

Bikini klassens formål er at finde den mest atletiske og fitte atlet, der repræsenterer idealet defineret for denne klasse. Bikiniatleten skal have et blødere og mindre muskuløst look end Figure atleten, og det er derfor vigtigt, at atleten noterer sig forskellen mellem de to klasser, da man vil blive dømt ned, hvis man er for muskuløs, vaskulær eller har en for lav fedtmasse.

BEKLÆDNING

Traditionel 2-delt bikini (dvs. uden "kryds" på ryggen) og både ens- og flerfarvet stof er tilladt. Underdelen af bikinien må ikke være en direkte g-streng, men det er okay at man kan se størstedelen af baldemuskulaturen.

Bikinien (inkl. diverse connectors og stropper) må udsmykkes med sten, glitter, pailletter osv. for ekstra effekt.

Højhælede sko er påkrævet.

Smykker er tilladt – ligeså er kropssmykker (piercing), såfremt de er diskrete. Generelt skal de smykker man bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

BEDØMMELSE:

RUNDE 1 – GRUPPE SAMMENLIGNING:

Front Posering:

Man bestemmer selv om man står med hælene tæt, eller med mere mellemrum imellem benene i frontposen. Vi anbefaler en stand omkring skulderbredde for at vise den bedst mulige X-form, men det er op til den enkelte atlet. Står du for bredt kan dommerne godt tage sit retten til at bede dig om at justere din posering på scenen. Man må både stå med vægten jævnt fordelt eller med vægten på det ene ben. Hofterne SKAL vende mod dommerne. Det er tilladt at have en hånd i siden.

Atleten bør spænde sine Lats for at præsentere V-form, men ikke overdrive. Tæerne skal så vidt muligt vende mod dommerne (må gerne pege en smule ud af). Vælger man at stå med benene næsten samlet, er det tilladt at vinkle

tæerne en smule ud ad, hvis det hjælper ens præsentation. Såfremt dette overdrives kan det blive påtalt af hoveddommeren. Ligeledes kan hoveddommeren bede en atlet om at vise front poseringen med næsten samlet ben, jf. ovenstående.

Sideposering:

Fra frontposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre. Overkroppen drejes ca. 35 grader mod dommerne, så den bagerste skulder kan ses, men drejningen må ikke være overdrevet. Hofterne SKAL pege mod siden af scenen, men hovedet må gerne drejes mod dommere/publikum. Benene må placeres en smule forskudt. Hænderne kan hænge langs siden, eller den ene hånd kan placeres på hoften. Langt hår bør placeres bag skulderen, så det ikke dækker for dommernes udsyn.

Rygposering:

Fra sideposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre og vender ryggen til publikum og dommerne. Ligesom med frontposeringen er der frihed til hvor bred en stand man har med benene, men vi anbefaler at man står omkring skulderbredde. Man må både stå med vægten jævnt fordelt eller med vægten på det ene ben. Det er tilladt at have en hånd i siden.

Atleten bør spænde sine Lats for at præsentere V-form, men ikke overdrive. Armene kan hænge ned langs siden, eller atleten kan vælge at have en hånd i siden.

Vær opmærksom på, at det ikke er tilladt at dreje hovedet og kigge mod dommerne/publikum. Atleten kan vælge at stå med krydsede ben. Atleter med langt hår bør samle det foran den ene skulder, så ryggen kan ses.

Endvidere vil det blive dømt ned, hvis atleten står med overdrevet spredte ben eller står bukket forover.

Generelt:

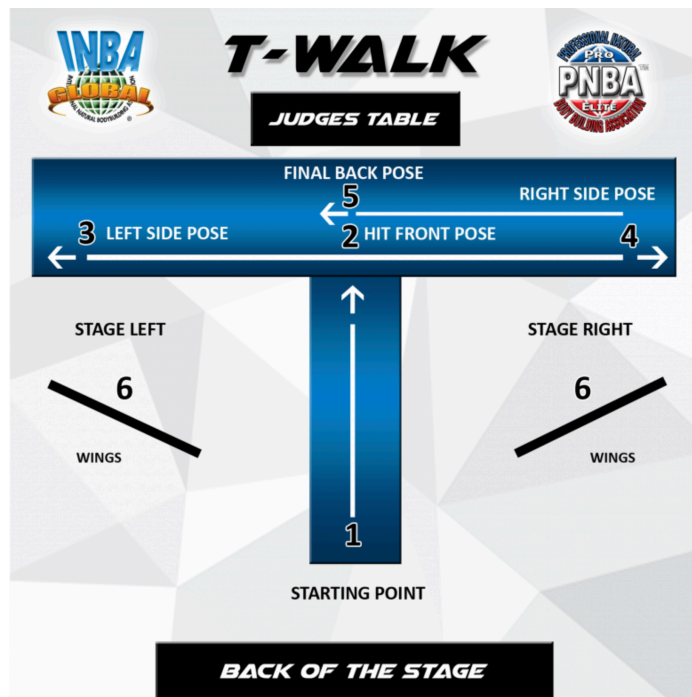
Atleten skal sætte sin posering og/eller kun bevæge sig såfremt det er nødvendigt at sætte poseringen op igen. Unødige, overdrevne og distraherende bevægelser kan blive dømt ned.

Runde 2 – T-WALK.

En "T-Walk" er atletens mulighed for at vise dommerne sin symmetri, condition og "Stage Presence". Atleten bør udføre sin T-Walk på en smagfuld og selvsikker måde.

T-walken må maks tage 60 sekunder. Tidligere år har der været mulighed for at udføre en længere rutine, men qua udviklingen og den store tilslutning af atleter, har vi været nødsaget til at sætte en fast tidsramme, for at sikre at man bedre kan estimere længden på klasserne.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnfør DFNAs anvisninger og regler – se bilag 1. Atleter der ikke følger anvisningerne nedenfor vil blive scoret ned.



KUN de obligatoriske quarter turn poseringer er tilladt under atletens T-Walk. Det vil sige ingen individuelle poseringer, og atleterne vil blive dømt ned, såfremt disse regler ikke overholdes. **En vis kreativitet i forhold til overgange fra pose til pose, er dog tilladt.**

DFNA, CLASSIC PHYSIQUE

BEKLÆDNING

Classic Physique Posing Trunks/Shorts.

BEDØMMELSE:

Bedømmelsen består af 2 runder: Gruppe-bedømmelse og poserings-rutinen.

I denne klasse bliver poserings rutinen medregnet i scorecards.

Atleterne vil blive bedømt ved at udføre en række "quarter turns" (semi-afslappet) samt de obligatoriske poseringer. Atleten skal udføre poseringerne uden unødigt tidsudtrækning. Vær opmærksom på, at hver gang en posering bliver kaldt, vil dommerne vurdere den komplette pakke, og ikke kun den kropsdel poseringen omhandler.

Note: Hoveddommeren har mulighed for at dømme en atlet ned, såfremt denne ikke udfører den kaldte posering korrekt, og hvis man ignorerer, at hoveddommeren gør opmærksom på dette. Atleten vil først få en advarsel, og ignoreres denne vil atleten blive dømt ned for hver ukorrekt posering.

Atleterne skal KUN sættes den/de poseringer, som bliver kaldt af hoveddommeren.

DFNA CLASSIC PHYSIQUE POSERINGER:

- Front Double Biceps
- Front Lat Spread
- Abdominal and Quadriceps
- Side Chest of choice
- Side Triceps of choice
- Rear Double Biceps w/ Calf Flexed
- 2 CLASSIC PHYSIQUE POSE OF CHOICE (eksempler nedenfor)
 - Twisting Back double bicep pose, Vacuum Abdominal & thighs, Crucifix-pose, Archer-pose... osv osv.

INDIVIDUEL POSERINGSRUTINE

Alle atleter skal desuden vise en 30-90 sekunders fri rutine. INGEN rekvisitter eller kostumer er tilladt. Denne rutine medregnes i samlede score, modsat andre klasser. Poseringsrutinen i Classic Physique skal afspejle æstetik, og det klassiske look vi kender fra 60,70 & 80'ernes bodybuilding.

Poseringsmusikken er efter eget valg, men må ikke indeholde overdrevet banden, seksuelle udgydelser, opfordring til vold eller racisme. Musik af denne type vil IKKE blive spillet

Poseringsmusik skal indsendes til DFNA via e-mail senest **3 uger før** konkurrencen, og skal være klippet præcis til så det passer med rutinen i sekundet man trykker "play". Formatet skal være MP3. Har en atlet ikke indsendt sin musik rettidigt, vil denne skulle posere til musik, som DFNA vælger (bortset fra i sjældne tilfælde, hvor forudgående aftale med DFNA er lavet).

DFNA, WELLNESS

Wellness klassens formål er at finde den fysik der repræsenterer idealet defineret for denne klasse. Wellness atleten skal være dominant i underkroppen sammenlignet med overkroppen når det kommer til muskularitet. Ben & baller skal være veludviklede med god definition. Wellness atleten skal have en smule blødere og mindre muskuløst look end Figure-klassen særligt i overkroppen. Det er derfor vigtigt, at atleten noterer sig forskellen mellem de to klasser, da man vil blive dømt ned, hvis man er for muskuløs, vaskulær eller har en for lav fedtmasse.

BEKLÆDNING

Traditionel 2-delt bikini (dvs. uden "kryds" på ryggen) og både ens- og flerfarvet stof er tilladt. Underdelen af bikinien må ikke være en direkte g-streng, men det er okay at man kan se størstedelen af baldemuskulaturen.

Bikini (inkl. diverse connectors og stropper) må udsmykkes med sten, glitter, pailletter osv. for ekstra effekt.

Højhælede sko er påkrævet.

Smykker er tilladt – ligeså er kropssmykker (piercing), såfremt de er diskrete. Generelt skal de smykker man bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

BEDØMMELSE:

RUNDE 1 – GRUPPE SAMMENLIGNING:

Front Posering:

Man bestemmer selv om man står med hælene tæt, eller med mere mellemrum imellem benene i frontposen. Vi anbefaler en stand omkring skulderbredde for at vise den bedst mulige X-form, men det er op til den enkelte atlet. Står du for bredt kan dommerne godt tage sit retten til at bede dig om at justere din posering på scenen. Man må både stå med vægten jævnt fordelt eller med vægten på det ene ben.

OBS. I Wellness må man gerne dreje hoften en smule i front-poseringen, for at vise lidt af balle-muskulaturen i frontposeringen, imens man får taljen til at

syne mindre.

De samme regler gælder overkroppen - der må gerne drejes en smule i overkroppen. Det er dog vigtigt at man ikke er i tvivl om at poseringen er en frontposering. Det er tilladt at have en hånd i siden.

Atleten bør spænde sine Lats for at præsentere V-form, men ikke overdrive. Tæerne skal så vidt muligt vende mod dommerne (må gerne pege en smule ud af). Vælger man at stå med benene næsten samlet, er det tilladt at vinkle tæerne en smule ud ad, hvis det hjælper ens præsentation. Såfremt dette overdrives kan det blive påtalt af hoveddommeren. Ligeledes kan hoveddommeren bede en atlet om at vise front poseringen med næsten samlet ben, jf. ovenstående.

Sideposering:

Fra frontposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre. Overkroppen drejes ca. 35 grader mod dommerne, så den bagerste skulder kan ses, men drejningen må ikke være overdrevet. Hofterne SKAL pege mod siden af scenen, men hovedet må gerne drejes mod dommere/publikum. Benene må placeres en smule forskudt. Hænderne kan hænge langs siden, eller den ene hånd kan placeres på hoften. Langt hår bør placeres bag skulderen, så det ikke dækker for dommernes udsyn. Denne posering er magen til Bikini-poseringer.

Rygposering:

Fra sideposeringen drejer atleten en kvart omdrejning til højre og vender ryggen til publikum og dommerne. Ligesom med frontposeringen er der frihed til hvor bred en stand man har med benene, men vi anbefaler at man står omkring skulderbredde. Man må både stå med vægten jævnt fordelt eller med vægten på det ene ben.

OBS. Skulderbladene skal være samlede i Wellness-backposen.

Atleter med langt hår bør samle det foran den ene skulder, så ryggen kan ses. I Ryg poseringen er målet at vise fin definition på ryggen, men det er i særdeleshed hofte / balle / baglår muskulatur der vises i denne posering.

Armene kan hænge ned langs siden, eller atleten kan vælge at placere sine hænder på forsiden af sine lår.

Vær opmærksom på, at det ikke er tilladt at dreje hovedet og kigge mod dommerne/publikum i ryg-poseringen.

Endvidere vil det blive dømt ned, hvis atleten står med overdrevet spredte ben eller står overdrevet bukket forover.

Generelt:

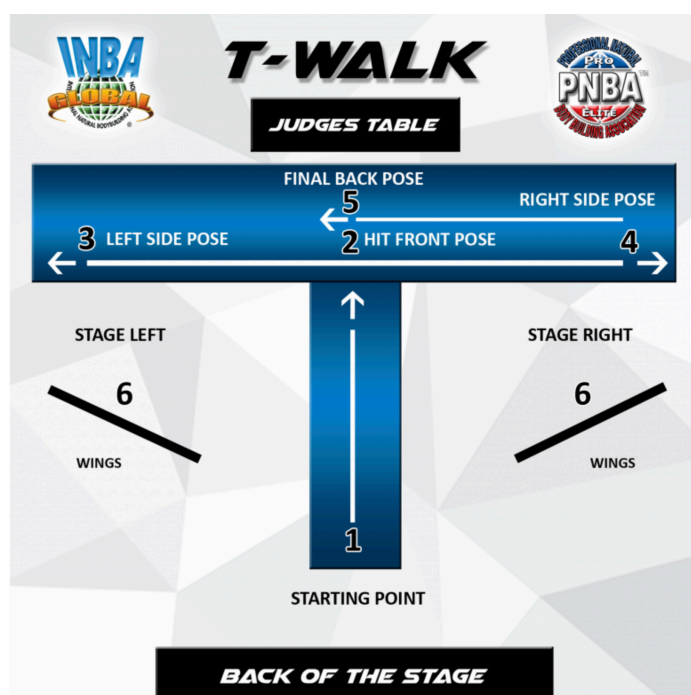
Atleten skal sætte sin posering og/eller kun bevæge sig såfremt det er nødvendigt at sætte poseringen op igen. Unødige, overdrevne og distraherende bevægelser kan blive dømt ned.

Runde 2 – T-WALK.

En "T-Walk" er atletens mulighed for at vise dommerne sin symmetri, condition og "Stage Presence". Atleten bør udføre sin T-Walk på en smagfuld og selvsikker måde.

T-walken må maks tage 60 sekunder. Tidligere år har der været mulighed for at udføre en længere rutine, men qua udviklingen og den store tilslutning af atleter, har vi været nødsaget til at sætte en fast tidsramme, for at sikre at man bedre kan estimere længden på klasserne.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnfør DFNAs anvisninger og regler – se bilag 1. Atleter der ikke følger anvisningerne nedenfor vil blive scoret ned.



KUN de obligatoriske quarter turn poseringer er tilladt under atletens T-Walk. Det vil sige ingen individuelle poseringer, og atleterne vil blive dømt ned, såfremt disse regler ikke overholdes. **En vis kreativitet i forhold til overgange fra pose til pose, er dog tilladt.**

Spørgsmål som IKKE findes besvaret i dette dokument kan rettes til DFNA via e-mail på kontakt@dfna.dk

