

# Regler og guidelines for atleter



Disse Regler og guidelines for atleter (herefter kaldet ”**Regler**”) gælder fra den [1. januar] 2025 og erstatter alle tidligere Regler.

**Inden du henvender dig til Danish Federation of Natural Athletes (“DFNA”), bedes du venligst læse disse Regler grundigt igennem.**

## **1. MEDLEMSSKAB**

Gebyr for medlemskab og tilmeldingsgebyr til konkurrencen Open Danish Championship (“**ODC**”) er p.t. fastsat således:

- Medlemskab (gælder fra 1 januar- 31 december): 75 Euro
- Tilmeldingsgebyr til en klasse til ODC for : 155 Euro

Bid mærke i at prisen Per klasse er 155 Euro, så ønsker man at stille i f.eks. 2 klasser, skal man tilføje 2x 155 Euro til kurven = 310 Euro.

*Prisen er angivet i Euro da ODC er åben for andre lande.*

Tilmelding og betaling af konkurrence & medlemskab kan gøres via dette link:

<https://form.jotform.com/243294237812357>

Tilmelding skal ske **SENEST** 3 uger før konkurrencen. Gebyr for medlemskab og tilmeldingsgebyr refunderes ikke efter tilmelding, med mindre special aftale med DFNA foreligger

Medlemskabet i DFNA gælder for et år ad gangen og løber fra januar til december. Såfremt medlemskabet opsiges i løbet af året, tilbagetales gebyr for medlemskab og tilmeldingsgebyr til ODC ikke.

DFNA forbeholder sig ret til at ændre gebyret for medlemskab og tilmeldingsgebyr til ODC. Ændringerne vil blive meddelt medlemmerne [pr. e-mail og på hjemmesiden dfna.dk] med [2 måneders] varsel.

Enhver atlet med bopæl i Danmark kan blive medlem af DFNA. En atlet med bopæl uden for Danmark kan blive gæstemedlem af DFNA, såfremt konkurrencen indeholder mindst én international klasse. Hver ansøgning om medlemskab behandles individuelt, og DFNA forbeholder sig i alle tilfælde ret til at afslå et medlemskab uden begrundelse og uden mulighed for, at ansøger kan klage over afgørelsen.

Et medlem, der har status som amatør atlet, jf. punkt 4, og som ønsker at konkurrere i en konkurrence afholdt af andre INBA/PNBA afdelinger end DFNA, kan kun gøre dette med godkendelse af DFNA.

Godkendelse skal ske, da atleten anses for at repræsentere DFNA og skal således have bevist i en forudgående DFNA konkurrence at besidde den krævede standard for at kunne konkurrere internationalt. Alle INBA/PNBA afdelinger er opmærksomme på denne regel og vil ikke give atleten adgang til deres konkurrencer uden DFNAs godkendelse.

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

Har en atlet opnået en gyldig international kvalifikation og ønsker at stille op i en INBA/PNBA konkurrence i udlandet, kræves det, at atleten har betalt gebyr for medlemskab til DFNA i det pågældende år.

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

## **2. OPSIGELSE**

Opsigelse af medlemskab foregår via mail til: [kontakt@dfna.dk](mailto:kontakt@dfna.dk), senest 7 dage før udgangen af året.

## **3. ANSVAR**

Deltagelse i enhver konkurrence under DFNA sker på atletens eget ansvar. Atleten er til enhver tid selv ansvarlig for at have et helbred, der tillader deltagelse i konkurrencer hos DFNA. Atleten er indforstået med, at deltagelse i konkurrencer hos DFNA foretages på eget ansvar, og atleten påtager sig den fulde risiko herfor. DFNA påtager sig intet ansvar for eventuelle tings-, person- eller øvrige skader, som atleten måtte pådrage sig som følge af sin deltagelse i konkurrencer hos DFNA. I øvrigt finder dansk rets almindelige regler om erstatning anvendelse.

Har en atlet bekymringer i forhold til sit helbred og/eller eventuelle risici ved at deltage i konkurrencer hos DFNA, kan det anbefales at foretage en gennemgående sundhedsscreening inden deltagelsen.

## **4. AMATØR / PROFESSIONEL STATUS**

En amatør atlet er defineret som en atlet, der i øjeblikket ikke har opnået status som INBA/PNBA Professionel. Dette omfatter også 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 opnået professionel 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.

En amatør atlet kan frit konkurrere i andre forbund uden forbehold. Et DFNA medlemskab begrænser ikke en atlet til kun at konkurrere under DFNA.

En professionel atlet er defineret som en atlet, 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 Pro

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 atleten kan konkurrere i professionelle konkurrencer afholdt af DFNA. Dette INBA/PNBA medlemskab skal fornyes hvert år.

## **5. DOPING / ANTIDOPING**

DFNA følger nøje de regler og kriterier, der er udstukket af INBA/PNBA, og al dopingtest i DFNA sker i henhold til WADA Banned Substance List. Listen kan findes på <https://naturalbodybuilding.com/banned-substances/>.

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

Ved alle DFNA konkurrencer vil der blive foretaget dopingtest både via urinprøver og løgndetektor test (polygraph test). DFNA forbeholder sig til enhver tid ret 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.

### **Løgndetektor test**

Til ODC bliver den enkelte atlet udvalgt til løgndetektor test til indvejningen / registreringen. Løgndetektor testen tager 30 minutter og udføres på engelsk. Løgndetektor testen foregår samme sted, som konkurrencen afholdes.

Deltagelse er obligatorisk for atleter, der er udvalgt til løgndetektor test, og udeblivelse vil blive anset som en positiv test. Hvis en atlet ikke formår at bestå en løgndetektor test, og alt efter om resultatet er positivt, negativt eller inconclusive, vil det blive vurderet, om der skal foretages yderligere tests.

Hvis en atlet efter gentagne tests ikke kan gennemføre løgndetektor testen med succes, beslutter testmyndigheden, om atleten skal udelukkes fra den pågældende konkurrence.

## **Udelukkelse og karantæne**

Karantæne perioden afgøres ud fra datoen, hvor atleten sidst har gjort brug af præstationsfremmende midler. Denne dato fastsættes, og fra denne 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.*

## **Urinprøve**

Har en atlet vundet sin klasse, skal atlete efter præmieoverrækkelsen forblive backstage og opsøge test-crewet. Hvis atleten efter præmieoverrækkelsen forlader backstage uden at være blevet testet, vil det blive takseret som en positiv test. Udover vinderne af klasserne håndplukkes der også yderligere atleter i feltet til urin-test. Udover tests til en konkurrence kan en atlet også blive udsat for test uden for konkurrence, hvor Antidoping møder op uanmeldt på de where-about, atleten har givet dem.

## **Body scans**

GQS (Global Quality Sports) er en gren af WADA, som udfører både urin-tests og body scans. Bodyscans er en vurdering af fysikkens udseende. Hvis en bodyscan vurderes mistænksom, kan dette også resultere i, at en atlet skal urinprøve testes.

## **Blodprøver**

En atlet kan opleve at blive testet med blodprøver. Dette kan både foregå uanmeldt i atletens offseason og til en konkurrence.

Atleter under 18 år vil ikke blive testet uden samtykke og tilstedeværelse af forældre eller værge(rne) 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 denne 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 over for DFNA. Det påhviler den enkelte atlet at sikre sig, at ingen ingredienser i de produkter/kosttilskud atleten måtte benytte forefindes på WADA Banned Substance listen. Er atleten 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.



## 6. KONKURRENCE KLASSER

DFNA tilbyder i 2024 følgende klasser:

- Women's Bikini Junior class (23 and younger)
- Women's Bikini (-165 cm)
- Women's Bikini (-170 cm)
- Women's Bikini (170+ cm)
- Women's Bikini Masters (40 y/o +)
- Classic Physique Junior (23 and younger ). (weight/height limited, height in cm minus 100 = max stage weight).
- Classic Physique (weight/height limited, height in cm minus 100 = max stage weight).
- Mens Athletic Class (weight/height limited, height in cm minus 103 = max stage weight)
- Men's Junior Bodybuilding (23 and younger)
- Men's Bodybuilding (-175 cm)
- Men's Bodybuilding (-180 cm)
- Men's Bodybuilding (180+ cm)
- Men's Bodybuilding Masters (40 y/o +)
- Women's Figure Open
- Women's Figure Masters (40 y/o +)
- Women's Physique Open
- Women's Bodybuilding Open
- Women's Wellness Open
- Men's Physique Junior class (23 and younger)
- Men's Physique (-175 cm)
- Men's Physique (-180 cm)
- Men's Physique (180+ cm)
- Mens Physique Masters (40 y/o +)

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

## **7. TANNING**

Alle tanning produkter bortset fra oliebaseerede produkter som f.eks. Dreamtan er tilladt. Den enkelte atlet skal behandle konkurrencestedet med respekt, og det forventes, at atleten gør rent efter sig selv, hvis atleten ved et uheld tilsviner steder, der ikke er afdækket. Atleter, der på grov vis ikke overholder dette, kan risikere at blive diskvalificeret fra en konkurrence samt miste sit DFNA medlemskab.

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

## **8. REGLER / GUIDELINES FOR INDIVIDUELLE DISCIPLINER**

Specifikke regler for de enkelte discipliner følger herefter. Det er vigtigt, at atleten har gjort sig bekendt med reglerne for den klasse, som atleten 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.

Beklædningen 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 dækkes. Er atleten 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 atleten 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 sætte 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** en konkurrence 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 atleten 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, atleten bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

### *BEDØMMELSE:*

#### 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 at 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 ses, 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 DFNA været nødsaget til at sætte en fast tidsramme for at sikre, at længden på klasserne bedre kan estimeres.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnt før DFNA's anvisninger og regler – se nedenfor. Atleter, der ikke følger anvisningerne nedenfor, vil blive scoret ned.

Kære atlet

Som aftalt på det første poseringsseminar, får I her en oversigt over scenen med cirka mål i forhold til jeres I/T-walk

0 — 1 5 m

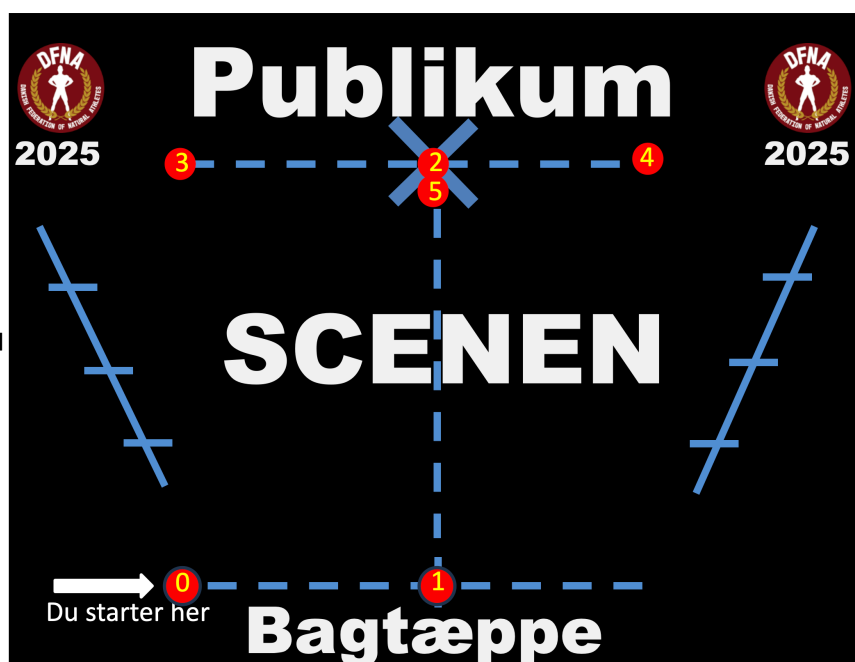
1 — 2 5 m

2 — 3 2,5 m

3 — 4 5 m

4 — 5 2,5 m

5 — Efter 5 går du ud på den plads, som Jørn oplyser backstage



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 WOMENS PHYSIQUE, KVINDER**

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). Physique 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 og Womens Bodybuilding vil en Physique atlet have lavere fedtprocent / bedre definition end en Figure atlet men en smule lavere muskelmasse end 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 atleten 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, atleten bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

### ***BEDØMMELSE:***



## 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 at 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 ses, 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.

**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 mavemusklernes 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 kører også muskularitets runder i mens physique. Det vil sige, hvis atleten 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 DFNA valgt at inkorporere nogen få af disse, som er:

- Front double bicep
- Back double bicep
- Ab pose

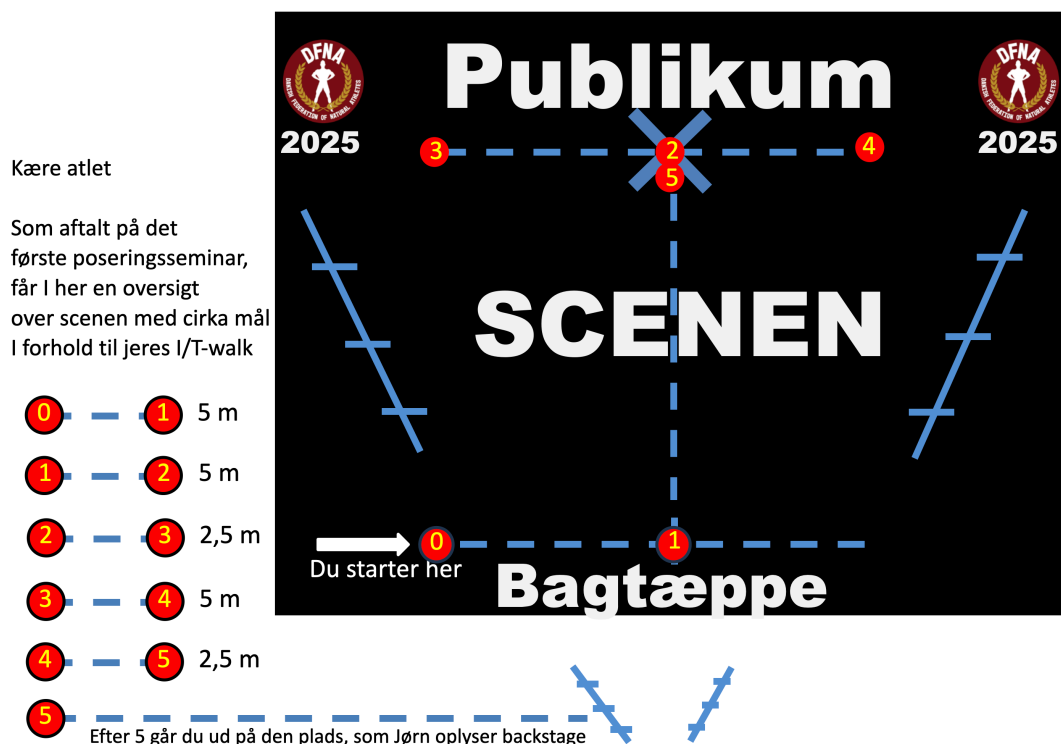
som kommer til at være en del af muskularitets-runde, som også tæller med i den samlede bedømmelse.

## 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 DFNA været nødsaget til at sætte en fast tidsramme, for at sikre at længden på klasserne bedre kan estimeres.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnt før DFNA's anvisninger og regler – se nedenfor. Atleter, der ikke følger anvisningerne nedenfor, vil blive scoret ned.



I T-Walken må atleten 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 efterfulgt af en højre-side Side chest 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 atleten vil blive dømt ned, hvis atleten 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 atleter bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

### BEDØMMELSE:

#### RUNDE 1 – GRUPPE SAMMENLIGNING:

##### Front Posering:

Atleten bestemmer selv, om atleten står med hælene tæt eller med mere mellemrum imellem benene i frontposen. DFNA anbefaler en stand omkring skulderbredde for at vise den bedst mulige X-form, men det er op til den enkelte atlet. Står atleten for bredt, kan dommerne godt tage sig retten til at bede atleten om at justere sin posering på scenen. Atleten 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 atleten at stå med benene næsten samlet, er det tilladt at vinkle tæerne en smule ud ad, hvis det hjælper atletens 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 atleten har mellem benene, men DFNA anbefaler, at atleten står omkring skulderbredde. Atleten 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 DFNA været nødsaget til at sætte en fast tidsramme for at sikre, at længden på klasserne bedre kan estimeres.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnt før DFNA's anvisninger og regler – se nedenfor. Atleter, der ikke følger anvisningerne nedenfor, vil blive scoret ned.

Kære atlet

Som aftalt på det første poseringsseminar, får I her en oversigt over scenen med cirka mål i forhold til jeres I/T-walk

0 — 1 5 m

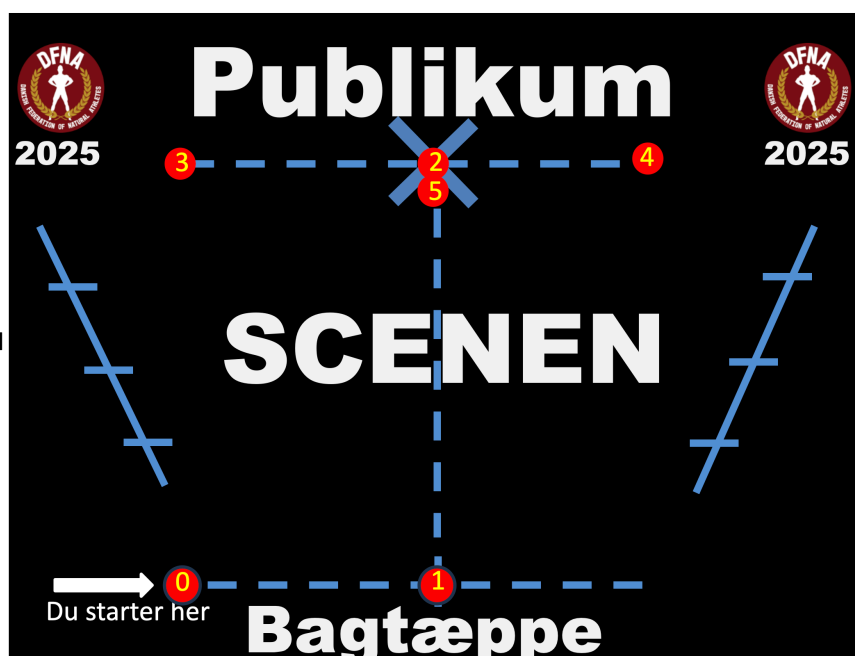
1 — 2 5 m

2 — 3 2,5 m

3 — 4 5 m

4 — 5 2,5 m

5 — Efter 5 går du ud på den plads, som Jørn oplyser backstage



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 atleten 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 der kendes 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 og 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 atleten vil blive dømt ned, hvis atleten 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, atleten bærer IKKE fjerne fokus fra ens fysik eller trække ned i elegance.

### BEDØMMELSE:

#### RUNDE 1 – GRUPPE SAMMENLIGNING:

##### Front Posering:

Atleten bestemmer selv, om atleten står med hælene tæt eller med mere mellemrum imellem benene i frontposen. DFNA anbefaler en stand omkring skulderbredde for at vise den bedst mulige X-form, men det er op til den enkelte atlet. Står atleten for bredt, kan dommerne godt tage sig retten til at

bede atleten om at justere sin posering på scenen. Atleten må både stå med vægten jævnt fordelt eller med vægten på det ene ben.

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

De samme regler gælder overkroppen - der må gerne drejes en smule i overkroppen. Det er dog vigtigt, at atleten 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 atleten at stå med benene næsten samlet, er det tilladt at vinkle tæerne en smule ud ad, hvis det hjælper atletens 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, atleten har mellem benene, men DFNA anbefaler, at atleten står omkring skulderbredde. Atleten 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 max 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 DFNA været nødsaget til at sætte en fast tidsramme for at sikre, at længden på klasserne bedre kan estimeres.

Atleten skal udføre sin T-Walk jævnt DFNA's anvisninger og regler – se nedenfor. Atleter, der ikke følger anvisningerne nedenfor, vil blive scoret ned.

Kære atlet

Som aftalt på det første poseringsseminar, får I her en oversigt over scenen med cirka mål i forhold til jeres I/T-walk

0 — 1 5 m

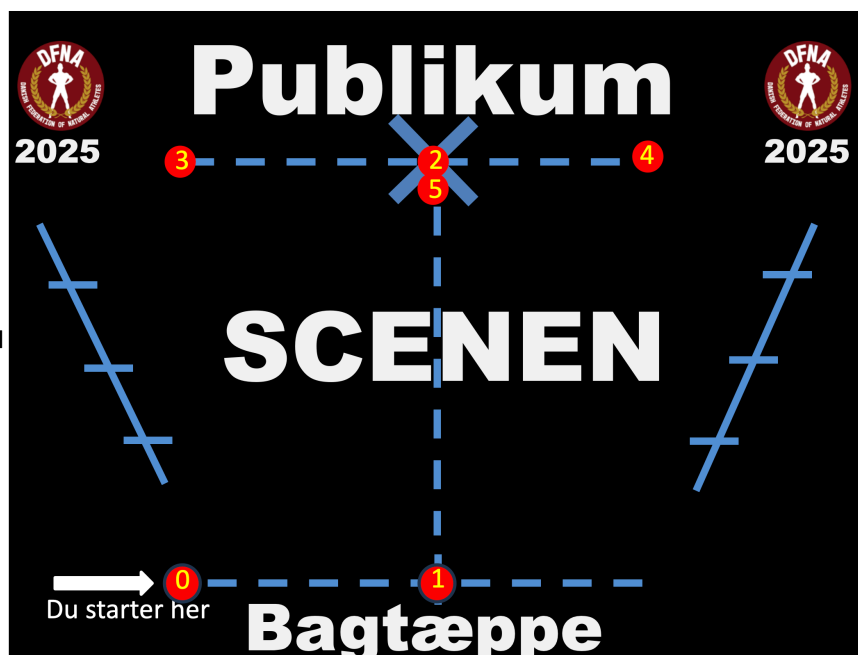
1 — 2 5 m

2 — 3 2,5 m

3 — 4 5 m

4 — 5 2,5 m

5 — Efter 5 går du ud på den plads, som Jørn oplyser backstage



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](mailto:kontakt@dfna.dk).

## DFNA MEN'S ATHLETIC , MÆND

### VÆGT / HØJDE KRAV:

Ens højde i centimeter minus 103 = vægt man må konkurrere i. Dvs hvis man er 180,0 cm høj, må man til indvejningen veje 77,0 kilo.

### BEKLÆDNING:

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:

Denne klasse vægtes en smule anderledes end de traditionelle bodybuilding klasser. I Mens Athletic vægtes condition (muskelfinition) højest efterfulgt af

symmetri, og muskelmasse vægtes lavest i denne kategori. Dette betyder ikke at en person med høj muskelmasse vil blive dømt ned, men nærmere at man IKKE kan vinde denne klasse UDEN at præsentere lav fedtprocent & god symmetri.

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 MENS ATHLETIC 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, både højre og venstre
- Rear Double Biceps (visende den ene læg)
- Rear Lat Spread (visende den ene læg)
- Side Triceps, Både højre og venstre (begge hænder bag på ryggen)
- Abs and Thighs (hænderne samlet bag hovedet)
- Most Muscular Pose (atleten bestemmer selv hvilken version)

I Athletic vises der **ikke** frirutiner, hvilket betyder at man KUN bedømmes på sammenligningsrunden.

**Spørgsmål som IKKE findes besvaret i dette dokument kan rettes til DFNA via e-mail på [kontakt@dfna.dk](mailto:kontakt@dfna.dk)**

