



INBA European Championships 2023 in Germany

13.- 15.10.2023

Athleteninformationen

Örtlichkeit

Stadthalle Germersheim

Tournuser Platz 3

76726 Germersheim

Deutschland

Anmeldung

- ❖ Die INBA European Championships sind ein Amateur-Wettkampf.
- ❖ In den einzelnen Kategorien der INBA European Championships sind **keine** Athleten und Athletinnen zugelassen, die innerhalb der vergangenen 24 Monate als PNBA Pro in der entsprechenden Kategorie gestartet sind.
 - Beispiel: Ein Athlet, der innerhalb der vergangenen 24 Monate bei einer PNBA Pro Meisterschaft in der Kategorie Men's Classic Physique gestartet ist, darf bei den INBA European Championships nicht in der Kategorie Men's Classic Physique starten. Ein Start in der Kategorie Men's Bodybuilding ist jedoch möglich.
- ❖ Ausschließlich Athletinnen und Athleten mit europäischer Staatsbürgerschaft sind bei den INBA European Championships startberechtigt.

- ❖ Die Anmeldung zur Meisterschaft erfolgt über www.zbodyfit.com
- ❖ Sofern euer Land nicht mit zbodyfit arbeitet, so registriert euch bitte bei zbodyfit unter „Deutschland GNBf“. Dann werdet ihr freigeschaltet und könnt euch bei der Meisterschaft anmelden. Im Anschluss an die Prüfung Eurer internationalen Verbandsmitgliedschaft und entsprechend einer aktiven Mitgliedschaft in eurem Landesverband werdet ihr freigeschaltet und könnt euch bei der Meisterschaft anmelden. Solltet ihr für ein Land starten, welches nicht über einen INBA-Partnerverband verfügt, ist die Mitgliedschaft bei der GNBf (siehe www.gnbf.de „Jetzt Mitglied werden“) die Voraussetzung für die Freischaltung Eures ZBody-Fit-Accounts.
- ❖ Das Hochladen einer möglichen Kür erfolgt ebenfalls zwingend über oben genannte Website.
- ❖ Für die Teilnahme an der Meisterschaft müsst ihr sowohl Mitglied bei der GNBf e.V., beziehungsweise eures entsprechenden INBA-Landesverbandes, als auch bei INBA Elite-Tour sein (<https://naturalbodybuilding.eu/elite-tour-membership>)
- ❖ Startgebühren für die Teilnahme am Wettkampf:
 - Erste Kategorie: 125 €
 - Zweite Kategorie: 85 €
 - Jede weitere Kategorie: 65 €
 - Physically Challenged: 65 €
 - Fitness Kids: 65 €
 - Betreuerpass: 45 €
 - Anti-Doping Gebühr: 30 €
- ❖ Die Gebühren werden beim Einschreiben in bar und Euro (€) entrichtet.
- ❖ Folgende Männer-Kategorien werden Angeboten:
 - Men's Bodybuilding Novice (keine Top 3 Platzierung in einem Bodybuilding-Verband, egal welcher)
 - Men's Bodybuilding Teen (13-19 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Junior (20-23 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Junior Masters (35-39 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Masters (40-49 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Grand Masters (50-59 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Ultra Masters (über 60 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Men's Physique Teen (13-19 Jahre)
 - Men's Physique Junior (20-23 Jahre)
 - Men's Physique Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Men's Physique Junior Masters (35-39 Jahre)
 - Men's Physique Masters (über 40 Jahre)
 - Men's Classic Physique Teen (13-19 Jahre)
 - Men's Classic Physique Junior (20-23 Jahre)
 - Men's Classic Physique Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Men's Athletik Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Men's Physically Challenged Wheelchair
 - Men's Physically Challenged Standing
- ❖ Folgende Frauen-Kategorien werden angeboten:
 - Women's Bikini Divas Novice (keine Top 3 Platzierung in einem Bodybuilding-Verband, egal welcher)
 - Women's Bikini Divas Teen (13-19 Jahre)
 - Women's Bikini Divas Junior (20-23 Jahre)

- Women's Bikini Divas Open (unterteilt in Klassen nach Größe)
 - Women's Bikini Divas Junior Masters (35-39 Jahre)
 - Women's Bikini Divas Masters (40 - 49 Jahre)
 - Women's Bikini Divas Grand Masters (ab 50 Jahre)
 - Women's Bikini Mamas
 - Women's Sport Model Open
 - Women's Figure Teen (13-19 Jahre)
 - Women's Figure Junior (20-23 Jahre)
 - Women's Figure Open (unterteilt in Klassen nach Größe)
 - Women's Figure Junior Masters (35-39 Jahre)
 - Women's Figure Masters (ab 40 Jahre)
 - Women's Physique Junior (20-23 Jahre)
 - Women's Physique Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Women's Bodybuilding Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Women's Angels Open
 - Women's Wellness Open
 - Women's Physically Challenged Wheelchair
 - Women's Physically Challenged Standing
- ❖ Weitere Kategorien:
- Mixed Pairs
- ❖ Die Teilnehmerzahl der einzelnen Klassen innerhalb einer Kategorie ist auf maximal 18 Athleten begrenzt.
Hypothetisches Beispiel: Es melden sich insgesamt 108 Teilnehmer für die Kategorie Men Bodybuilding Open an. Pro Klasse sind maximal 18 Athleten auf der Bühne, entspricht 6 Klassen für diese Kategorie. Es gibt keine Teilnahmebeschränkung bezüglich der Athletenanzahl innerhalb einer Kategorie!
- ❖ Die Wertungskriterien der Klassen bitte genau lesen und bei der Anmeldung beachten (<https://naturalbodybuilding.com/categories> und <https://naturalbodybuilding.eu/2019/09/16/mens-athletic>)
- ❖ In folgenden Kategorien dürfen die Finalisten und Finalistinnen freiwillig eine Kür von maximal **60 Sekunden** Dauer vorführen:
- Men's Bodybuilding
 - Men's Physically Challenged (Wheelchair & Standing)
 - Mixed Pairs
 - Women's Bodybuilding
 - Women's Physique
 - Women's Physically Challenged (Wheelchair & Standing)
 - Fitness Kids
- ❖ In der Kategorie Men's Classic Physique ist eine Kür von maximal **90 Sekunden** Pflichtbestandteil und Teil der Wertung.
- ❖ In folgenden Kategorien dürfen die Finalisten und Finalistinnen einen I-Walk (**kein** T-Walk) zeigen:
- Women's Figure
 - Women's Bikini Divas
 - Women's Wellness
 - Women's Bikini Mamas
 - Women's Sport Model
 - Men's Physique

Die benötigte Musik wird von der GNBF zur Verfügung gestellt.

- ❖ Nach dem Anmeldeschluss ist ein Klassenwechsel leider nicht mehr möglich.
- ❖ Der **Anmeldeschluss** für die Meisterschaft ist am **Montag, den 09.10.2023, 24:00 Uhr**.

Einschreiben

- ❖ Das Einschreiben erfolgt am **13.10.2023 von 12:00 – 18:00** Uhr in der Stadthalle Germersheim.
- ❖ Beim Einschreiben werden die Athleten und Athletinnen gewogen (bis auf Unterwäsche unbekleidet) und gemessen, die Startnummern werden vergeben, alle Gebühren werden entrichtet und die Einlassbänder werden verteilt.
- ❖ Die anfallenden Gebühren sind mit Bargeld und in Euro (€) zu entrichten.
- ❖ Je Athlet oder Athletin ist eine Begleitperson (Betreuer, Coach, Trainer oder Partner) zugelassen.
- ❖ **Bitte erscheint rechtzeitig! Wenn ihr nicht zum Einschreiben erscheint, dürft ihr leider nicht an der Meisterschaft teilnehmen.**
- ❖ Die finale Einteilung der Klassen erfolgt erst nach Beendigung des Einschreibens. Diese Einteilung wird gegen 21 Uhr in der WhatsApp-Gruppe „GNBF Meisterschaften 2023“ (<https://chat.whatsapp.com/Hlsg4nUBTkHFUIr2SYcUX>) und auf der GNBF-Homepage (www.gnbf.net) veröffentlicht.
- ❖ Der persönliche QR-Code aus dem eigenen Profil von www.zbodyfit.com ist bitte ausgedruckt oder mittels Handy vorzulegen. Dieser kann nach Anmeldung als Reiter beim Namen unter „my QR code“ abgerufen werden.
- ❖ Startnummern werden in doppelter Ausführung vergeben und gelten auch für Mehrfachstarts in verschiedenen Klassen.
- ❖ Ihr benötigt einen gültigen Bundespersonalausweis oder Reisepass
- ❖ Euer Posingoutfit wird auf Regelkonformität geprüft, daher bitte zum Einschreiben mitbringen
- ❖ Sofern eure Klasse eine Posingkür zulässt und ihr eine Kür vorführen möchtet, bringt die dazugehörige Musik bitte vorsichtshalber auf einem USB-Stick in mp3-Format mit. Sofern der Upload auf zbodyfit nicht erfolgreich war, kann die Musik im Ausnahmefall noch hochgeladen werden.
- ❖ Nach Beendigung des Einschreibens, um 19:30 Uhr, sind alle deutschen Athleten und Athletinnen herzlich eingeladen, um für ein gemeinsames Foto auf der Bühne zusammenzukommen.

Wettkampf

- ❖ Der Zugang zur Halle ist für Athleten und Athletinnen Samstag und Sonntag zwei Stunden vor Wettkampfbeginn möglich.
- ❖ Zuschauer dürfen die Halle eine Stunde vor Wettkampfbeginn betreten.
- ❖ Ein detaillierter Ablaufplan wird auf der GNBF-Homepage und in der WhatsApp-Gruppe „GNBF Meisterschaften 2023“ veröffentlicht. Der Ablaufplan wird auch im Eingangsbereich der Halle ausgehängt sein.
- ❖ Mit dem Einlassband haben Athleten und Athletinnen an beiden Tagen freien Zugang zur Halle.
- ❖ Mit dem Einlassband haben Begleitpersonen an beiden Tagen ebenfalls freien Zugang zur Halle

- ❖ Das Einlassband der Athleten und Athletinnen gilt jedoch nur am entsprechenden Wettkampftag für den Backstage-Bereich.
- ❖ Begleitpersonen können mit ihrem Einlassband an beiden Tagen den Backstage-Bereich aufsuchen.
- ❖ Bitte behaltet das Einlassband am Handgelenk (auch beim Tanning und auf der Bühne). Entfernte Einlassbänder verlieren ihre Gültigkeit. Dies gilt gleichermaßen für eure Betreuungsperson.
- ❖ Bitte sucht den Backstage- und Athleten-Bereich erst in angemessener und ausreichender zeitlicher Nähe zu eurer Klasse auf.
- ❖ Das Backstage-Team wird euch in ausreichender zeitlicher Nähe zu eurem Klassenstart aufrufen.
- ❖ Der Aufruf erfolgt über eure Startnummer. Diese solltet ihr demnach kennen.
- ❖ Die Startnummern werden vorne links und hinten rechts an eurem Posingoutfit befestigt.
- ❖ Bitte sorgt dafür, dass ihr die Aufrufe auch wahrnehmt.
- ❖ Sofern ihr eure Klasse gewinnt, haltet euch für das Gesamtsiegerstechen (Overall-Winner) der Kategorie bitte im Backstage-Bereich auf.
- ❖ Ist euer Bühnenauftritt beendet, so bitten wir euch, den Backstage-Bereich zu räumen. Ihr könnt euch im Foyer und Saal bis zum Ende der Veranstaltung aufhalten.
- ❖ Bitte tragt im Saal Bekleidung, die einen Großteil eures Körpers bedeckt, damit ihr keine Tanning-Spuren an Inventar und Wänden hinterlasst.
- ❖ Freie Stühle dürfen selbstverständlich genutzt werden. Zuschauer haben jedoch Vorrang.
- ❖ Der Wettkampfverlauf und zeitliche Verzögerungen werden in der WhatsApp-Gruppe „GNBF Meisterschaften 2023“ geteilt.
- ❖ Abgetrennte Bereiche dürfen auch von Athleten und Athletinnen nicht betreten werden.
- ❖ Trainings- und Aufwärmequipment wird nicht zur Verfügung gestellt.

Tanning-Service

- ❖ Bei der Meisterschaft ist der Tanning-Service von Pro Tan verpflichtend und sinnvollerweise im Vorfeld zu buchen ([Pro Tan® Competition Tanning - #1 Worldwide Since 1987 | events \(protan-europe.com\)](https://www.protan-europe.com/en/events))
- ❖ Es ist **kein** eigenes Tanning erlaubt!
- ❖ Auf Terminvergabe hat die GNBF e.V. keinen Einfluss.
- ❖ Der Zeitplan für euer Tanning wird in der Woche vor dem Wettkampf erstellt und an euch versendet.
- ❖ Bei Fragen kontaktiert bitte direkt Pro Tan Europe (contact@protan-europe.com).
- ❖ Pro Tan bietet auch einen Make-Up und Hairstyling-Service an (<https://www.protan-europe.com>)
- ❖ Pro Tan ist auch beim Einschreiben vor Ort.
- ❖ Der Tanning-Service ist im Backstage-Bereich aufgebaut.

Anti-Doping

- ❖ Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der GQS GmbH (<https://gqs-antidoping.de/en/home/>) werden sowohl während des Wettkampfes als auch während des Einschreibens anwesend

sein und das Einhalten der Anti-Doping-Regularien mittels Sichtungen und Dopingtests überprüfen.

- ❖ Sofern von euch ein Dopingtest verlangt wird, sind den Anweisungen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von GQS unbedingt Folge zu leisten.
- ❖ Sofern ihr nach der Beendigung eurer Klasse für einen Dopingtest ausgewählt wurdet, begleitet euch ein sogenannter Chaperon bis zur Abgabe des Dopingtests unentwegt.
- ❖ Bitte plant vor allem im Nachgang des Wettkampfes ausreichend Zeit für die Abgabe des Dopingtests ein. Ein nicht wahrgenommener Dopingtest gilt als verweigerter Dopingtest und führt zur Disqualifizierung.
- ❖ Für die Teilnahme am Wettkampf gelten die Anti-Doping Regeln der INBA (<https://naturalbodybuilding.com/banned-substances>) sowie die Liste der verbotenen Substanzen der WADA (https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2022list_final_en.pdf).

Tickets

- ❖ Der Ticketverkauf für Zuschauer erfolgt integriert über die GNBf-Homepage.
- ❖ Tickets für den moderierten Livestream können unter folgendem Link erworben werden: <https://solidsport.com/gnbf-live>

Qualifikationen

- ❖ Ihr könnt bei der Meisterschaft eine PNBA (Professional Bodybuilding Association) Pro Card gewinnen. Die genauen Regularien dafür findet ihr auf folgender Website: <https://naturalbodybuilding.com/pnba-elite-qualification/>
- ❖ Für die Vergabe einer PNBA Pro Card müssen mindestens 5 Teilnehmer in einer Kategorie antreten, in der kein Gesamtsieger ermittelt wird.
- ❖ Des Weiteren können der GNBf Präsident Herr Breitenstein und der INBA/ PNBA Präsident Herr Rigo in eigenem Ermessen PNBA Pro Cards vergeben.
- ❖ Der Gesamtsieger der Männer-Athletik gewinnt erstmalig ebenfalls eine Pro-Card der PNBA.
- ❖ Die besten drei Athleten oder Athletinnen einer Klasse können sich für den INBA Natural Olympia (09.11.23 – 12.11.23 in Las Vegas USA) qualifizieren. Die Platzierung gilt für das Jahr, in welchem die Platzierung erreicht wurde und für das Folgejahr (<https://naturalbodybuilding.com/natural-olympia-qualification>).

Fotos

- ❖ Die offiziellen Bühnenfotos fertigt Thomas Schwarz von Body Captures an (<https://www.pictrs.com/bodycaptures?l=de>)
- ❖ Studio-Backstage-Fotos werden durch Mephisto Art Photography angefertigt und können im Nachgang in diversen Paketen erworben werden (info@mephisto-art.com). Mephisto Art wird auch beim Einschreiben anwesend sein.

Anreise

- ❖ In der Nähe der Germersheimer Stadthalle liegen die Flughäfen Frankfurt (116km), Mannheim (50km) und Stuttgart (111km).
- ❖ Germersheim verfügt über folgende Bahnstationen: Germersheim Bahnhof (2,2km zur Stadthalle; S1, S2, S3, S4, S33, 572, 595, 599), Germersheim Mitte/Rhein (900m zur Stadthalle; S1, S2, S3, S4, S33), Germersheim Süd/Nolte (1,7km zur Stadthalle; S51, S52)
- ❖ Verbindungen findet ihr hier: <https://www.google.de/maps/> und [DB Fahrplan, Auskunft, Tickets, informieren und buchen - Deutsche Bahn](#)

Unterkunft

- ❖ Unterkünfte findet ihr über die bekannten Websites, wie zum Beispiel: booking.com oder trivago.de.
- ❖ Bisher verfügt die GNBf über kein Partnerhotel oder Partnerunterkünfte. Sofern es hier Änderungen gibt, werdet ihr via Newsletter oder über die Homepage informiert.

Sonstiges

- ❖ Im Foyer ist ein GNBf-Merchandise-Stand aufgebaut.
- ❖ Weitere Aussteller befinden sich ebenfalls im Foyer.
- ❖ **Kostenfreies** Training für alle Athleten und Athletinnen ist im **Powerhouse Heidelberg, Borsigstraße 1 in 69207 Sandhausen** möglich.

Kontakte

- ❖ Lars Mehles (GNBF Wettkampf-Organisation): wk-orga@gnbf.de
- ❖ Franziska Rehagel (GNBF Wettkampf-Organisation): wk-orga@gnbf.de
- ❖ Christian Kellenberger (PNBA & Internationale Meisterschaften): international@gnbf.de
- ❖ Daniel Gildner (Headjudge): jury@gnbf.de
- ❖ Diana Kakos (PNBA Pro Cards): diana@naturalbodybuilding.com
- ❖ Thomas Keller (Presse & Medien): media@gnbf.de
- ❖ Berend Breitenstein (GNBF e.V. Präsident): berend@gnbf.de



Time Schedule

Friday, 13th October 2023, 07:00PM

INBA European Championships Part I

- Women's Physically Challenged Wheelchair
- Men's Physically Challenged Wheelchair
- Women's Physically Challenged Standing
- Men's Physically Challenged Standing

- Showact

PNBA German Pro International Championships

- Women's Physique Pro
- Women's Figure Pro
- Women's Bikini Divas Pro
- Men's Physique Pro
- Men's Classic Physique Pro
- Men's Bodybuilding Masters Pro
- Men's Bodybuilding Pro
- Men's Bodybuilding Overall

Saturday, 14th October 2023, 08:00 AM

INBA European Championships Part II

- Men's Athletic
- Men's Athletic Overall
- Men's Classic Physique Teen
- Men's Classic Physique Junior
- Men's Classic Physique Junior Overall
- Men's Classic Physique
- Men's Classic Physique Overall

INBA European Championships Part III

- Women's Physique Junior
- Women's Physique
- Women's Physique Overall
- Women's Bodybuilding
- Mixed Pairs
- Men's Bodybuilding Novice
- Men's Bodybuilding Novice Overall

INBA European Championships Part IV

- Men's Bodybuilding
- Men's Bodybuilding Junior
- Men's Bodybuilding Junior Overall
- Men's Bodybuilding Junior Masters

- Men's Bodybuilding Masters
- Men's Bodybuilding Grand Masters
- Men's Bodybuilding Ultra Masters
- Men's Bodybuilding Masters Overall
- Men's Bodybuilding
- Men's Bodybuilding Overall

Sunday, 15th October 2023, 09:00AM

INBA European Championships Part V

- Women's Bikini Mamas
 - Women's Sport Model
 - Women's Angels
 - Women's Wellness
 - Women's Figure Teen
 - Women's Figure Junior
 - Women's Figure Junior Masters
 - Women's Figure Masters
 - Women's Figure Masters Overall
 - Women's Figure
 - Women's Figure Overall
 - Men's Physique Teen
 - Men's Physique Junior
 - Men's Physique Junior Masters
 - Men's Physique Masters
 - Men's Physique Masters Overall
 - Men's Physique
 - Men's Physique Overall
-
- Showact

INBA European Championships Part V

- Women's Bikini Divas Novice
- Women's Bikini Divas Teen
- Women's Bikini Divas Junior
- Women's Bikini Divas Junior Masters
- Women's Bikini Divas Masters
- Women's Bikini Divas Grand Masters
- Women's Bikini Divas Masters Overall
- Women's Bikini Divas
- Women's Bikini Divas Overall