



20. GNBf Deutsche Meisterschaft 2024

Natural Bodybuilding

11.-13.10.2024

Athleteninformationen

Örtlichkeit

Stadthalle Germersheim

Tournuser Platz 3

76726 Germersheim

Deutschland

Anmeldung

- ❖ **Startgebühren** für die Teilnahme am Wettkampf:
 - Erste Kategorie: 125 €
 - Zweite Kategorie: 75 €
 - Jede weitere Kategorie: 55 €
 - Betreuerpass: 50 €
 - Anti-Doping Gebühr: 30 €
- ❖ Die **Gebühren** werden nach *Registrierung zu der Meisterschaft* **und** *erfolgreicher Rechnungsstellung* mit einer 10-tägigen Frist im **Voraus** fällig.
- ❖ Die Bezahlung hat via Überweisung auf das Vereinskonto der GNBf zu erfolgen: **Hamburger Sparkasse – IBAN: DE68 2005 0550 1043 2427 32 – BIC: HASPDEHHXXX**
- ❖ Sofern die Gebühren nicht innerhalb der vorgesehenen Frist beglichen werden, wird eure Anmeldung **storniert** und der für euch reservierte Platz wird für andere Athleten und Athletinnen **freigegeben**.
- ❖ Aufgrund der **limitierten Starterplätze** für die Meisterschaft bitten wir um Dein Verständnis, dass es keine Rückerstattung des Rechnungsbetrages gibt, falls Du nicht zum Einschreiben für

- den Wettkampf erscheinen kannst. Einzigste Ausnahme: Bei Vorlage eines ärztlichen Attests, welches Dir bescheinigt, dass die Wettkampfteilnahme für Dich aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, bekommst Du den Rechnungsbetrag zurücküberwiesen.
- ❖ Sofern Du mehrfach startest, kannst Du beim Einschreiben Deinen Start in einzelnen Kategorien und Klassen zwar **absagen**, bekommst aber **keine Rückerstattung** Deiner Startgebühr.
 - ❖ Der Betreuerpass kann, sofern dieser benötigt wird, **ausschließlich** vor Ort in **bar** erworben werden.

 - ❖ Die *GNBF Deutsche Meisterschaft* ist ein Amateur-Wettkampf.
 - ❖ Bei der *GNBF Deutschen Meisterschaft* sind nur Athleten mit deutscher Staatsangehörigkeit zugelassen.
 - ❖ In einzelnen Kategorien werden internationale Klassen angeboten. In diesen Klassen sind Athleten und Athletinnen jeglicher Nationalität zugelassen.
 - ❖ In den einzelnen Kategorien der *GNBF Deutschen Meisterschaft* 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 der *GNBF Deutschen Meisterschaft* nicht in der Kategorie Men's Classic Physique starten. Ein Start in der Kategorie Men's Bodybuilding ist jedoch möglich.
 - ❖ Die Anmeldung zur Meisterschaft erfolgt über www.zbodyfit.com
 - ❖ Für Athleten und Athletinnen der internationalen Klassen: Sofern der Verband eures Landes nicht mit zbodyfit arbeitet, 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 zbodyfit-Accounts.
 - ❖ Für Athleten und Athletinnen der internationalen Klassen: Sofern euer Land durch einen INBA-Landesverband repräsentiert wird, **müsst** ihr in diesem Verband Mitglied sein. Eine GNBF-Mitgliedschaft ist nur dann möglich und nötig, wenn euer Land **nicht** durch einen INBA-Landesverband repräsentiert wird.
 - ❖ Das Hochladen einer möglichen Kür erfolgt ebenfalls zwingend über die oben genannte Website.
 - ❖ Folgende Männer-Kategorien werden Angeboten:
 - Men's Athletic Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Men's Classic Physique Novice (siehe unten)
 - Men's Classic Physique Teen (**bis 19 Jahre**)
 - Men's Classic Physique Junior (**20 – 23 Jahre**)
 - Men's Classic Physique Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Men's Classic Physique International
 - Men's Bodybuilding Novice (siehe unten)
 - Men's Bodybuilding International
 - Men's Bodybuilding Teen (**bis 19 Jahre**)
 - Men's Bodybuilding Junior (**20 - 23 Jahre**)
 - Men's Bodybuilding Masters (40 - 49 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Grand Masters (ab 50 Jahren)

- Men's Bodybuilding Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - Men's Physique Teen (**bis 19 Jahre**)
 - Men's Physique Junior (**20 - 23 Jahre**)
 - Men's Physique Masters (ab 40 Jahren)
 - Men's Physique Open (unterteilt in Klassen nach Körpergrößen)
 - Men's Physically Challenged
- ❖ Folgende Frauen-Kategorien werden angeboten:
- Women's Athletic Open
 - Women's Physique Open
 - Women's Bodybuilding Open
 - Women's Sport Model
 - Women's Fitness Figure Masters (ab 35 Jahre)
 - Women's Fitness Figure Open
 - Women's Wellness
 - Women's Bikini Divas Novice (siehe unten)
 - Women's Bikini Divas International
 - Women's Bikini Divas Junior (**20 - 23 Jahre**)
 - Women's Bikini Divas Masters (ab 35 Jahren)
 - Women's Bikini Divas Open (unterteilt in Klassen nach Körpergrößen)
- ❖ **Die Teilnehmerzahl der GNBf Deutschen Meisterschaft ist begrenzt.**
- ❖ Sind die jeweiligen Kategorien voll besetzt, ist keine weitere Anmeldung möglich.
- ❖ Die Wertungskriterien der Klassen bitte genau lesen und bei der Anmeldung beachten ([Klassen & Wertungskriterien | GNBf - German Natural Bodybuilding und Fitness Federation e.V.](#))
- ❖ Reglement **Novice Klassen:**
- In Übereinstimmung mit dem Regelwerk der INBA – dem internationalen Partnerverband der GNBf e. V. – sind für die GNBf e. V. Novice-Klassen alle Athleten teilnahmeberechtigt, die:
 - * entweder zum allerersten Mal auf der Bühne stehen
 - * oder die bei ihren bisherigen Wettkampfteilnahmen bei der GNBf e.V. **oder** einem anderen Natural Bodybuilding-Verband zuvor noch **keine** Top 3 – Platzierung erreicht haben, sofern die Klasse mit mindestens 5 Athleten oder Athletinnen besetzt gewesen ist.
 - Athleten, die bereits bei einem Verband gestartet sind, bei dem keine Dopingkontrollen durchgeführt wurden, sind für die GNBf e. V. Novice-Klassen grundsätzlich **nicht** startberechtigt, und das unabhängig von ihrer Platzierung.
- ❖ In folgenden Kategorien dürfen die **Finalisten und Finalistinnen** freiwillig eine Kür – welche nicht Bestandteil der Wertung ist – mit einer Dauer von maximal **60 Sekunden** vorführen:
- Men's Bodybuilding
 - Women's Bodybuilding
 - Women's Physique
- ❖ In der Kategorie Men's Classic Physique ist für die **Finalisten** 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 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 **Freitag, den 27.09.2024, 24:00 Uhr**.

Einschreiben

- ❖ Das Einschreiben erfolgt am **Freitag, den 11.10.2024 von 10:00 – 20:00** Uhr in der Stadthalle Germersheim.
- ❖ Beim Einschreiben werden die Athleten und Athletinnen gewogen (bis auf Unterwäsche unbekleidet) und gemessen, die Startnummern werden vergeben, fehlende Gebühren werden entrichtet und die Einlassbänder werden verteilt.
- ❖ Die Körpergröße und das Körpergewicht sind wichtig für die Ermittlung des **FFMI**. Dieser ist bei den Deutschen Meisterschaften elementarer Bestandteil der Anti-Doping-Maßnahmen. Bei einem Verstoß gegen den **FFMI** kann dies zum Ausschluss der Teilnahme von der Meisterschaft führen: [Fettfreier-Masse-Index | GNBf - German Natural Bodybuilding und Fitness Federation e.V.](#)
- ❖ Je Athlet oder Athletin ist **eine** Begleitperson (Betreuer, Coach, Trainer oder Partner) zugelassen. Der Betreuerpass kann **ausschließlich** zum Einschreiben und in **bar** erworben werden.
- ❖ **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 23 Uhr in der WhatsApp-Gruppe „GNBF Meisterschaften 2024“ (<https://chat.whatsapp.com/H1sg4nUBTkHFUIr2SYcUX>) 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.

Wettkampf

- ❖ Die *GNBF Deutsche Meisterschaft* besteht aus zwei Teilen, sodass die Halle in der Pause zwischen den Wettkämpfen komplett geräumt werden muss. Sofern Athleten und Athletinnen vormittags und nachmittags starten, dürfen diese selbstverständlich im Backstage-Bereich verbleiben.
- ❖ Der Zugang zum Backstage-Bereich ist für Athleten und Athletinnen zwei Stunden vor Wettkampfbeginn möglich.

- ❖ Zuschauer dürfen die Halle eine halbe Stunde vor Wettkampfbeginn betreten.
- ❖ Ein detaillierter Ablaufplan wird in der WhatsApp-Gruppe „GNBF-Meisterschaften 2024“ (<https://chat.whatsapp.com/Hlsg4nUBTkHFUlr2SYycUX>) veröffentlicht.
- ❖ Der Ablaufplan wird auch im Eingangsbereich der Halle ausgehängt sein.
- ❖ Mit dem Einlassband haben Athleten und Athletinnen zu Teil I und Teil II freien Zugang zur Halle.
- ❖ Mit dem Einlassband haben Begleitpersonen zu Teil I und Teil II ebenfalls freien Zugang zur Halle
- ❖ Das Einlassband der Athleten und Athletinnen gilt jedoch nur zu dem entsprechenden Teil für den Backstage-Bereich.
- ❖ Begleitpersonen können mit ihrem Einlassband zu Teil I und Teil II 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 und gemäß des Regelwerkes die Möglichkeit zur Teilnahme am Gesamtsiegerstechen (Overall-Winner) habt, haltet euch 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 von Athleten selbstverständlich genutzt werden. Zuschauer haben jedoch Vorrang.
- ❖ Der Wettkampferverlauf und Verzögerungen werden in der WhatsApp-Gruppe „GNBF-Meisterschaften 2024“ geteilt.
- ❖ Abgetrennte Bereiche dürfen auch von Athleten und Athletinnen nicht betreten werden.
- ❖ Trainings- und Aufwärmequipment wird zur Verfügung gestellt.

Tanning-Service

- ❖ Bei der Meisterschaft ist der Tanning-Service von Pro Tan vor Ort und bei Bedarf im Vorfeld zu buchen (<https://www.protan-europe.com/book-your-tan/477?!=> oder [Pro Tan® Competition Tanning - #1 Worldwide Since 1987 | events \(protan-europe.com\)](https://www.protan-europe.com/events))
- ❖ 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.
- ❖ Der Service von Pro Tan ist **nicht** verpflichtend. Eigenständiges Tanning ist **erlaubt**.
- ❖ Jegliches Tanning führt zu starken Verschmutzungen am Inventar. Bitte achtet darauf, ungeschützte Bereich **nicht** zu berühren!

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.
- ❖ Bei den Deutschen Meisterschaften gelten die Regularien des **FFMI**: [Fettfreier-Masse-Index | GNBf - German Natural Bodybuilding und Fitness Federation e.V.](#)
- ❖ Der **FFMI** ist ein elementarer Bestandteil der Anti-Doping-Maßnahmen bei den Deutschen Meisterschaften. Bitte lest die Regularien aufmerksam. Ein Verstoß kann zum Ausschluss der Teilnahme führen.
- ❖ 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.
- ❖ **Die für die Dopingtests vorgesehenen Räumlichkeiten dürfen nicht ohne Chaperone betreten werden!**
- ❖ Für die Teilnahme am Wettkampf gelten die Anti-Doping Regeln des GNBf e.V. sowie die Liste der verbotenen Substanzen der WADA (<https://www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-code-and-international-standards/prohibited-list>).
- ❖ Bei Fragen zu Ausnahmegenehmigungen hinsichtlich medizinisch notwendiger Medikationen wendet ihr euch bitte **ausschließlich** an Prof. Dr. phil Martin Hörning medizin@gnbf.de und Michael Jablonski m.jablonski@gqs-antidoping.de.

Tickets

- ❖ Der **Ticketverkauf für Zuschauer** erfolgt integriert über die GNBf-Homepage.
- ❖ Der **Zuschauer-Ticketverkauf** erfolgt ausschließlich online als Kartenvorverkauf bis zum Beginn der Veranstaltung.
- ❖ Tickets für den **Livestream** können unter folgendem Link erworben werden: <https://solidsport.com/gnbf-live>

Qualifikationen

- ❖ Ihr könnt bei der Meisterschaft eine PNBA (Professional Natural 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 an einen Klassensieger 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.
- ❖ Für die Qualifikation zur INBA-Weltmeisterschaft benötigt ihr eine Finalplatzierung (Top 5) (<https://gnbf.net/teilnehmer/faq/>) in der Kategorie, in der ihr auch bei der WM starten möchtet.
- ❖ Für die Qualifikation zur INBA-Europameisterschaft benötigt ihr ebenfalls eine Finalplatzierung (Top 5) (<https://gnbf.net/teilnehmer/faq/>) in der Kategorie, in der ihr auch bei der EM starten möchtet.
- ❖ Für die Qualifikation zum Natural Olympia (Amateur Division) benötigt ihr eine Platzierung unter den ersten drei Athleten eurer Klasse. (<https://naturalbodybuilding.com/natural-olympia-qualification>, [FAQ | GNBf - German Natural Bodybuilding und Fitness Federation e.V.](#))

Fotos

- ❖ Die offiziellen Bühnenfotos fertigt Thomas Schwarz von Body Captures an (<https://www.pictrs.com/bodycaptures?l=de>). Bühnenfotos können im Nachgang selbstverständlich bei Thomas erworben werden.
- ❖ Studio-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.

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.
- ❖ Sportpsychologische Betreuung durch Sabrina und Pia (Mind Building Expert und Stronger by Yourself)

Kontakte

- ❖ Tobias Rehagel (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, Ansprechpartner zbodyfit): berend@gnbf.de





GNBF-Meisterschaften 2024

WhatsApp-Gruppe



Scanne diesen QR-Code mit der Kamera in WhatsApp
oder lade ihn hoch, um dieser Gruppe beizutreten.

Time Schedule

Saturday, 12th Octobre 2024

20th German Championships Part I, 08:00 – ca. 15:15 Uhr

Men's Athletic Open

Open I

Women's Athletic Open

Open I

Men's Classic Physique Novice

Novice I

Men's Classic Physique Teen

Teen I

Teen II

Teen Overall

Men's Classic Physique Junior

Junior I

Junior II

Junior Overall

Men's Classic Physique Open

Open I

Open II

Open III

Open IV

Open V

Open VI

Open Overall

Men's Classic Physique International

International I

20th German Championships Part II, 16:30 – ca. 23:15 Uhr

Women's Physique Open

Open I

Women's Bodybuilding Open

Open I

Men's Bodybuilding Novice

Novice I

Men's Bodybuilding International

International I

Men's Bodybuilding Teen

Teen I

Men's Bodybuilding Junior

Junior I

Junior II

Junior Overall

Men's Bodybuilding Masters

Masters I

Men's Bodybuilding Grand Masters

Grand Masters I

Men's Bodybuilding Open

Open I

Open II

Open III

Open IV

Open V

Open VI

Open VII

Sunday, 13th Octobre 2024

20th German Championships Part III, 09:00 – ca. 15:00 Uhr

Men's Physically Challenged

Challenged I

Women's Fitness Figure Masters

Masters I

Women's Fitness Figure Open

Open I

Open II

Men's Physique Junior

Junior I

Men's Physique Masters

Masters I

Men's Physique Open

Open I

Open II

Open III

Open Overall

Women's Wellness Open

Open I

Women's Bikini Divas Novice

Novice I

Women's Bikini Divas International

International I

Women's Bikini Divas Junior

Junior I

Women's Bikini Divas Masters

Masters I

Women's Bikini Divas Open

Open I

Open II

Open Overall