



NATIONAL  
AMATEUR  
BODY  
BUILDING  
ASSOCIATION



SECRETARIAAT: Vossenbergh 44 - 2200 Herentals - Tel: 014/21.96.38 - Fax: 014/23.27.00  
E-mail: info@nabba.be Website: www.nabba.be ARGENTA: 979-9785020-53

## BODY BUILDING REGLEMENT 2010

### 1. WEDSTRIJDEN:

- A. NABBA-Belgium organiseert één officiële Body Building wedstrijd per jaar namelijk "The Nationals".
- a. Deze wordt opgesplitst in drie wedstrijden.
- Eén voor beginners: "**New Faces**". Dit zijn diegene die nog nooit een wedstrijd hebben gedaan of niet bij de eerste drie van een beginners wedstrijd waren.  
In de reeksen: Ms. Figure, Ms. Physique, Mr. Fitness, Juniors, Masters +40, Masters +50, Seniors -65, -70, -75, -80, -85, -90 en +90kg.  
De winnaars van deze reeksen gaan verder naar de Gevorderden.
  - En één voor gevorderden: "**Nationals**".  
In de reeksen: Ms. Figure, Ms. Physique, Mr. Fitness, Juniors, Masters +40, Masters +50, Seniors -65, -70, -75, -80, -85, -90 en +90kg.
  - En één voor Internationalen: "**Internationals**".  
De winnaars van de Ms. Figure en Ms. Physique Nationals komen in één reeks uit tegen de Dames Internationalen.  
En alle winnaars van de herenreeksen komen uit in één reeks Heren Internationalen.
    - Opmerkingen:  
Deze NABBA-Belgium wedstrijd is toegankelijk voor deelnemers van de Belgische nationaliteit. Ook buitenlandse atleten kunnen deelnemen aan de Belgische kampioenschappen maar zij moeten dan een attest van het bevolkingsregister van hun gemeente voorleggen waarop vermeld staat dat zij in België wonen. Indien zij dit attest niet hebben, kunnen zij deelnemen bij de Internationalen.

### 2. CATEGORIEËN:

#### A. Heren:

##### a. Juniors.

- Junior is men vanaf 14 jaar tot en met 21 jaar.
- Een atleet is junior voor het volledige kalenderjaar waarin hij 21 jaar wordt.

##### b. Seniors -65 kg, Seniors -70 kg, Seniors -75 kg, Seniors -80 kg, Seniors -85 kg, Seniors -90 kg, Seniors +90 kg.

- Wanneer er tijdens de weging minder dan twee atleten in dezelfde reeks zijn, dan moeten zij deelnemen in de daarop volgende hogere reeks.
- Uitgezonderd bij de zwaarste reeks, waar zij dan in de daaronder lagere reeks geplaatst worden.
- Boven de 21 jaar is men senior.

##### c. Masters +40 en +50.

- Wanneer er tijdens de weging minder dan drie atleten in dezelfde reeks zijn, dan worden beide reeksen samengevoegd.
- Master +40 is men vanaf de dag dat men 40 jaar wordt.
- Master +50 is men vanaf de dag dat men 50 jaar wordt.

##### d. Mr. Fitness.

- Is een open reeks, waarbij de atleet met zijn lichaamsgewicht, 1 kg onder de centimeters boven de meter, van zijn lichaamslengte moet blijven.
- VB: Een atleet van 1.70m mag hoogstens 69 kg wegen.
- Indien de atleet meer weegt moet hij deelnemen bij de Seniors gewichtscategorieën.
- In deze Mr. Fitness reeks is het niet de bedoeling om spiermassa te presenteren, maar een mooi afgewerkt harmonieus lichaam.

- De Mr. Fitness reeks wordt altijd betwist in reeksen van maximum 12 atleten.
- VB: Wanneer er 13 atleten zijn, komen de zeven lichtste tegen mekaar uit en de zes zwaarste ook tegen mekaar.
- Dus bij oneven aantal atleten zal de lichtste reeks de grootste zijn.

#### **B. Dames:**

##### **a. Miss Physique.**

- Is één open.

##### **b. Ms. Figures.**

- Is een open reeks, waarbij de atlete met haar lichaamsgewicht, 8 kg onder de centimeters boven de meter, van zijn lichaamslengte moet blijven.
- VB: Een atlete van 1.60m mag hoogstens 52 kg wegen.
- Indien de atlete meer weegt moet zij deelnemen bij de Ms. Physique categorieën.
- In deze Ms. Figure reeks is het niet de bedoeling om spiermassa te presenteren, maar een mooi afgewerkt harmonieus lichaam.
- De Ms. Figure reeks wordt altijd betwist in reeksen van maximum 12 atletes.
- VB: Wanneer er 13 atletes zijn, komen de zeven lichtste tegen mekaar uit en de zes zwaarste ook tegen mekaar.
- Dus bij oneven aantal atletes zal de lichtste reeks de grootste zijn.

#### **C. Internationalen:**

- Is één open reeks.

##### **Opmerkingen:**

- Een atleet kan niet in twee reeksen aantreden. VB. Als een Master kiest om in de Masterreeks uit te komen dan kan hij niet bij de Seniors deelnemen.
- Een atleet die tweemaal Belgisch Kampioen wordt bij NABBA-Belgium, bekommt het internationaal statuut. (Uitgezonderd Juniors en Mr. Fitness).

### **3. KLEDIJ.**

#### **A. Heren:**

- Poseerslip.

#### **B. Miss Physique:**

- Bikini, zonder kant noch franjes dat tweedelig moet zijn.
- Juwelen zijn niet toegelaten.

#### **C. Miss Figure:**

- Bikini, zonder kant noch franjes dat tweedelig moet zijn.
- Schoenen met hoge hakken zijn verplicht in de Line Up.
- Juwelen zijn voor de Figures wel toegelaten, maar hiermee mag niet overdreven worden.
- Indien gewenst mag de atlete tijdens haar posing routine gekleed optreden, als zij hierdoor het wedstrijdverloop niet stoort.

#### **D. Mr. Fitness:**

- Poseerslip.
- Indien gewenst mag de atleet tijdens zijn posing routine gekleed optreden, als hij hierdoor het wedstrijdverloop niet stoort.

### **4. WEGING.**

A. Vangt aan 2 1/2 uur vóór de wedstrijd met een tijdsduur van een 1/2 uur.

B. Heren in slip en dames in bikini.

C. Een atleet kan zich een tweede maal voor de weging aanmelden.

- Dit moet gebeuren in de wegingtijd van een 1/2 uur.
- Indien de atleet een tweede weging wenst, moet hij dit dadelijk melden.

D. Iedere atleet moet bij de weging ook zijn cassette of CD afgeven in de juiste stand en daarbij vermelden wanneer de muziek moet worden opgezet. Het te gebruiken muzieknummer moet als eerste nummer op de cassette of CD staan.

E. Iedere atleet moet bij de weging zijn wedstrijdvergunning voorleggen samen met zijn identiteitskaart. (Voor de buitenlandse atleten, een attest van verblijfplaats). Of zijn inschrijvingsgeld betalen.

### **5. WEDSTRIJDVERLOOP.**

#### **A. Line Up:**

- Alle atleten worden op nummer op één lijn geplaatst op het podium.
- Vervolgens maken zij een kwartdraai naar rechts om de linker zijkant te tonen. Nogmaals een kwartdraai naar rechts om de achterzijde te tonen. Weer een kwartdraai naar rechts om de rechterzijkant te tonen. Tenslotte nog een kwartdraai naar rechts om terug de voorzijde te tonen.
- Wanneer er bij de Line Up meer dan vijf atleten zijn, zal de volgorde van de Line Up veranderen, vertrekkende vanuit het midden.

**B. Posing Routine:**

- a. Na de Line Up krijgt elke deelnemer 1 MINUUT de tijd om een posing routine te brengen op eigen gekozen muziek.

**C. Vergelijkingen:**

- a. Voor de vergelijkingen worden de atleten achteraan op één lijn geplaatst en zullen naar voren geroepen worden om zodoende de jury de kans te geven om een goede vergelijking te maken.
- b. Alle heren reeksen en Ms. Physique:
  - Double biceps front.
  - Lat spread front.
  - Side chest best side.
  - Triceps best side.
  - Double biceps back.
  - Lat spread back.
  - Abdominals and thighs.
- c. Miss Figures:
  - Double biceps front. (zonder vuisten)
  - Side chest best side.
  - Triceps best side.
  - Double biceps back. (zonder vuisten)
  - Abdominals and thighs.

**D. Uitslagen:**

- a. De wedstrijd wordt beoordeeld door zeven juryleden.
- b. Elk jurylid zal een persoonlijke beoordeling opschrijven van de eerste zes atleten.
- c. Vervolgens worden door de teller het beste en het slechtste resultaat van elke atleet geschrappt.
- d. Vervolgens worden de overblijvende punten opgeteld.
- e. De atleet die tenslotte de minste punten overhoudt, is de winnaar.
  - Bij gelijke punten zal men overgaan naar een tweede schrapping van het beste en het slechtste resultaat en ook hier weer is de winnaar diegene die de minste punten overhoudt.
  - En indien er dan nog een gelijke stand is, dan wordt er naar de meeste beste plaatsingen gekeken.
- f. Uitslagen worden altijd bekend gemaakt van achter naar voor.

**E. Opmerkingen:**

- a. Een atleet is verplicht zich aan het wedstrijdprogramma te houden en zal zich ten alle tijde ter beschikking houden van de wedstrijdleiding.
- b. Een atleet die zich niet naar behoren gedraagt na de uitslag, kan gesanctioneerd worden.
- c. Het gebruik van olie op het lichaam is niet toegelaten.
- d. Een atleet die zijn trofee niet komt afhalen kan gesanctioneerd worden!!!

