
Kategorienübersicht DBFV NRW

Alle aktiven Wettkampfklassen mit Einteilung, Kleidung und Pflichtposes. Stand: 1. August 2026.

Übersicht

- Men's Bodybuilding — Männer
- Classic Bodybuilding — Männer
- Classic Physique — Männer
- Men's Physique — Männer
- Muscular Men's Physique — Männer
- Bikini Fitness — Frauen
- Wellness Fitness — Frauen
- Fit Model — Frauen
- Fitness Figur — Frauen
- Women's Physique — Frauen
- Paare — Paare / gemischt
- Fit Pairs — Paare / gemischt

Verbindlich sind das offizielle DBFV-/IFBB-Regelwerk und die Ausschreibung des jeweiligen Events. Dieses Dokument fasst den Stand der Verbandsseite zusammen und ersetzt sie nicht.

Männer

Men's Bodybuilding

Männer · Finale: Top 6 · mit gewerteter Kür

Die Wurzeln des modernen Bodybuildings reichen bis ins späte 19. Jahrhundert zurück. Als Pionier des Sports gilt Eugen Sandow, der am 14. September 1901 in London den ersten großen Bodybuilding-Wettbewerb, den „Great Competition“, veranstaltete. Dieses Ereignis gilt als Meilenstein und legte den Grundstein für den Bodybuilding-Sport, wie wir ihn heute kennen.

Einteilung

- bis 70 kg
- bis 80 kg
- bis 90 kg
- bis 100 kg
- ueber 100 kg
- Männer Bodybuilding
- Masters Bodybuilding (ab 40 Jahre)

Kleidung: Die Posinghose muss mindestens $\frac{3}{4}$ des Gesäßes bedecken. Der vordere Bereich muss ebenfalls bedeckt sein und die Seite der Hose sollte mindestens 5 cm breit sein.

Pflichtposen: Doppelbizeps Vorderansicht, Latissimus, Seitliche Brust, Doppelbizeps Rückenansicht, Latissimus, Seitliche Trizepspose, Bauch und Beine

Regeln kompakt

- **Gewichtsklassen:** bis 70 kg, bis 80 kg, bis 90 kg, bis 100 kg, ueber 100 kg
- **Kleidung:** Einfarbige Posing Trunks
- **Pflichtposen:** 7 Standardposen Doppelbizeps Vorderansicht, Latissimus, Seitliche Brust, Doppelbizeps Rückenansicht, Latissimus, Seitliche Trizepspose, Bauch und Beine
- **Kuer:** 60 Sekunden zur eigenen Musik -> Pflicht
- **Bewertung:** Muskulositaet, Symmetrie, Konditionierung, Posing
- **Zusatz:** Koerperbehaarung ist nicht erlaubt. Oel und Buehnen-Tan sind Pflicht.

Classic Bodybuilding

Männer · Finale: Top 6 · mit gewerteter Kür

Classic Bodybuilding verbindet die Tradition des ursprünglichen Bodybuildings mit den Anforderungen des modernen Wettkampfsports. Im Mittelpunkt stehen eine ausgeprägte Muskulatur, Symmetrie, harmonische Proportionen und eine optimale Muskeldefinition. Im Gegensatz zur offenen Männerklasse wird die maximal erlaubte Muskelmasse durch ein größenabhängiges Gewichtslimit geregelt, wodurch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskelvolumen und Körperstruktur gewährleistet wird.

Einteilung

- bis 168 cm: (Koerpergroesse - 100) (Beispiel max. 68 kg)
- bis 171 cm: (Koerpergroesse - 100) + 2 kg (Beispiel max. 73 kg)
- bis 175 cm: (Koerpergroesse - 100) + 4 kg (Beispiel max. 79 kg)
- bis 180 cm: (Koerpergroesse - 100) + 7 kg (Beispiel max. 87 kg)
- bis 188 cm: (Koerpergroesse - 100) + 9 kg (Beispiel max. 97 kg)
- bis 196 cm: (Koerpergroesse - 100) + 11 kg (Beispiel max. 107 kg)

Kleidung: Gymnastik Shorts (15cm Seitenlänge)

Pflichtposen: Doppelbizeps von vorne, Latissimuspose von vorne, Seitliche Brustpose, Doppelbizeps von hinten, Latissimuspose von hinten, Seitliche Trizepspose, Bauch- und Beine

Regeln kompakt

- **Gewichtslimit:** Berechnung nach Koerpergroesse (z.B. bis 175 cm: Groesse - 100 + 4 kg)
- **Kleidung:** Gymnastikshorts (15cm Seitenlänge erforderlich)
- **Pflichtposen:** 7 Standardposen
- **Kuer:** 60 Sekunden zur eigenen Musik
- **Bewertung:** Klassische Proportionen, Muskulositaet, Konditionierung, Posing
- **Besonderheit:** Gewichtslimit sorgt fuer aesthetischen, klassischen Koerperbau

Classic Physique

Männer · Finale: Top 6 · mit gewerteter Kür

Die Wettkampfkategorie Classic Physique wurde im Jahr 2016 von der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) eingeführt und feierte ihre internationale Einführung bei den IFBB European Championships 2016. Sie entstand als Verbindung zwischen dem klassischen Bodybuilding der vergangenen Jahrzehnte und den modernen Wettkampfkategorien. Ziel war es, eine Kategorie zu schaffen, die den Fokus wieder stärker auf Ästhetik, Symmetrie, Proportionen und eine klassische Körperform legt.

Einteilung

- bis 168 cm: (Körpergröße - 100) + 4 kg (Beispiel max. 72 kg)
- bis 171 cm: (Körpergröße - 100) + 6 kg (Beispiel max. 77 kg)
- bis 175 cm: (Körpergröße - 100) + 8 kg (Beispiel max. 83 kg)
- bis 180 cm: (Körpergröße - 100) + 11 kg (Beispiel max. 91 kg)
- bis 188 cm: (Körpergröße - 100) + 13 kg (Beispiel max. 101 kg)
- bis 196 cm: (Körpergröße - 100) + 15 kg (Beispiel max. 111 kg)

Kleidung: Gymnastik Shorts (15cm Seitenlänge)

Pflichtposen: Vakuumpose, Doppelbizeps von vorne, Seitliche Brustpose, Doppelbizeps von hinten, Seitliche Trizepspose, Bauch- und Beine

Regeln kompakt

- **Gewichtslimit:** Höher als Classic BB (z.B. bis 175 cm: Größe - 100 + 8 kg)
- **Kleidung:** Kurze schwarze Shorts
- **Pflichtposen:** 7 Standardposen + Vacuum Pose
- **Kuer:** 60 Sekunden zur eigenen Musik
- **Bewertung:** Ästhetik, Muskulatur, Konditionierung, Posing
- **Besonderheit:** Mehr Masse als Classic BB erlaubt, aber Ästhetik bleibt entscheidend

Men's Physique

Männer · Finale: Top 6 · ohne Kür

Die Wettkampfkategorie Men's Physique wurde im Jahr 2012 von der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) eingeführt und entwickelte sich seitdem zu einer der weltweit beliebtesten Männerkategorien im Fitness- und Bodybuilding-Sport. Ziel der Einführung war es, eine Kategorie zu schaffen, die einen ästhetischen, athletischen und ausgewogenen Körperbau in den Mittelpunkt stellt, ohne die extreme Muskelmasse klassischer Bodybuilding-Kategorien zu verlangen.

Einteilung

- bis 175 cm: Men's Physique 1
- bis 180 cm: Men's Physique 2

Kleidung: Boardshorts (knielang) bis zur Partealla

Pflichtposen: Frontpose, Rechte Seitenansicht, Rückenpose, Linke Seitenansicht

Hinweis: Bodybuilding Posen sind nicht erlaubt

Regeln kompakt

- **Einteilung:** Nach Koerpergroesse (DBFV: Gewichtslimit Groesse - 100 + 2 kg)
- **Kleidung:** Knielange Boardshorts
- **Posen:** Nur Viertelwendungen (Front, links, Ruecken, rechts)
- **Kuer:** Keine Einzelkuer
- **Bewertung:** V-Taper, Koerperqualitaet, Athletik, Buehnenpraesenz
- **Besonderheit:** Beine werden nicht bewertet. Kein extremes Posing.

Muscular Men's Physique

Männer · Finale: Top 6 · ohne Kür

Die Wettkampfklasse Muscular Men's Physique wurde im Jahr 2016 von der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) eingeführt. Sie entstand aus der Weiterentwicklung der Men's-Physique-Kategorie, um Athleten mit einer etwas ausgeprägteren Muskelentwicklung eine eigene Wettkampfplattform zu bieten.

Einteilung

- Men's Muscular Open

Kleidung: Boardshorts (knielang)

Pflichtposen: Vorderansicht, Rechte Seitenansicht, Rückenansicht, Linke Seitenansicht

Regeln kompakt

- **Einteilung:** Nach Koerpergroesse
- **Kleidung:** Knielange Boardshorts
- **Posen:** Viertelwendungen (Front, links, Ruecken, rechts)
- **Kuer:** Keine Einzelkuer
- **Bewertung:** Muskulositaet, V-Taper, Konditionierung, Buehnenpraesenz
- **Besonderheit:** Mehr Masse als Men's Physique gefordert. Beine nicht bewertet.

Frauen

Bikini Fitness

Frauen · Finale: Top 6 · ohne Kür

Die Wettkampfkategorie **Bikini Fitness** wurde im Jahr 2010 von der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) eingeführt und entwickelte sich seitdem zu einer der weltweit beliebtesten Frauenklassen im Bodybuilding. Ziel der Einführung war es, eine Kategorie zu schaffen, die einen fitten, gesunden und ästhetischen Körperbau in den Mittelpunkt stellt, ohne die extreme Muskelmasse klassischer Bodybuilding-Klassen zu verlangen.

Einteilung

- bis 163 cm: Bikini Fitness 1
- bis 166 cm: Bikini Fitness 2

Kleidung: Zweiteiliger Bikini, High Heels, 3/4 des Gluteus muss bedeckt sein

Pflichtposen: Vorderansicht, Rechte Seitenansicht, Rückenansicht, Linke Seitenansicht

Hinweis: Viertelwendungen und individueller Walk. Groessenklassen: bis 163 cm, bis 169 cm, ueber 169 cm

Regeln kompakt

- **Einteilung:** Nach Koerpergroesse (bis 163 cm / bis 169 cm / ueber 169 cm)
- **Kleidung:** Zweiteiliger Bikini und High Heels
- **Posen:** Viertelwendungen und individueller Walk
- **Kuer:** Keine Pflicht-Kuer, nur Walk und Vergleiche
- **Bewertung:** Koerperform, Styling, Buehnenpraesenz, Gesamteindruck
- **Besonderheit:** Keine extreme Muskulatur oder Definition gewuenscht

Wellness Fitness

Frauen · Finale: Top 6 · ohne Kür

Die Wettkampfkategorie Wellness Fitness wurde im Jahr 2016 von der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) offiziell als neue Frauenklasse anerkannt und entwickelte sich seitdem zu einer der weltweit populärsten Kategorien im Frauen-Bodybuilding. Ziel der Einführung war es, eine Kategorie zu schaffen, die einen athletischen, femininen und kraftvollen Körperbau mit besonderem Fokus auf die Entwicklung des Unterkörpers hervorhebt. Die Klasse richtet sich an Athletinnen, deren Körperstruktur und Muskelentwicklung stärker im Bereich von Gesäß, Hüfte und Beinen ausgeprägt sind, während eine harmonische Oberkörperentwicklung und eine feminine Ästhetik erhalten bleiben.

Einteilung

- bis 163 cm: Welness Fitness open

Kleidung: Zweiteiliger Bikini, High Heels, 3/4 des Gluteus muss bedeckt sein

Pflichtposen: Vorderansicht, Rechte Seitenansicht, Rückenansicht, Linke Seitenansicht

Regeln kompakt

- **Einteilung:** Nach Körpergröße (bis 163 cm / bis 169 cm / über 169 cm)
- **Kleidung:** Zweiteiliger Bikini und High Heels
- **Posen:** Viertelwendungen und individueller Walk
- **Bewertung:** Untere Körperhälfte, Körperform, Styling, Bühnenpräsenz
- **Besonderheit:** Betonung auf athletischem Unterkörper, kräftige Beine und Gesäß

Fit Model

Frauen · Finale: Top 6 · ohne Kür

Fashion-athletischer Look. Die am wenigsten muskuläre Damenkategorie.

Kleidung: Einteiler oder zweiteiliges Outfit, High Heels

Pflichtposen: Front Pose, Back Pose, Left Side, Right Side

Hinweis: Viertelwendungen und Walk. Fashion-orientiert. Ein- oder Zweiteiler erlaubt.

Regeln kompakt

- **Einteilung:** Nach Körpergröße
- **Kleidung:** Einteiler oder Zweiteiler, High Heels
- **Posen:** Viertelwendungen und Walk
- **Bewertung:** Styling, Körperform, Bühnenpräsenz, Hautqualität
- **Besonderheit:** Am wenigsten muskuläre Damenkategorie. Fashion-/Model-Look.

Fitness Figur

Frauen · Finale: Top 6 · ohne Kür

Die Wettkampfkategorie Fitness Figur (Women's Figure / Bodyfitness) wurde im Jahr 2002 von der International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) eingeführt und entwickelte sich zu einer wichtigen Frauenklasse innerhalb des internationalen Fitness- und Bodybuilding-Sports. Ziel der Einführung war es, Athletinnen eine Wettkampfplattform zu bieten, die einen athletischen, gut entwickelten und ästhetischen Körperbau präsentieren möchten, ohne die extreme Muskelmasse klassischer Bodybuilding-Klassen anzustreben.

Einteilung

- bis 165 cm: Fitness Figur 1
- Masters Fitness Figur (ab 35 Jahre)

Kleidung: Zweiteiliger Bikini, High Heels, 3/4 des Gluteus muss bedeckt sein

Pflichtposen: Vorderansicht, Rechte Seitenansicht, Rückenansicht, Linke Seitenansicht

Hinweis: Viertelwendungen. Mehr Muskeldefinition als Bikini, aber weniger als Women's Physique.

Regeln kompakt

- **Einteilung:** Nach Körpergröße
- **Kleidung:** Zweiteiliger Bikini und High Heels
- **Posen:** Viertelwendungen
- **Bewertung:** Muskulatur, Symmetrie, Körperqualität, Bühnenpräsenz
- **Besonderheit:** Mehr Muskelhäute als Bikini. Übergangskategorie zu Women's Physique.

Women's Physique

Frauen · Finale: Top 6 · mit gewerteter Kür

Athletische Muskulatur mit femininen Linien. Die muskuloeseste Damenkategorie.

Kleidung: Zweiteiliger Bikini, barfuß (keine High Heels)

Pflichtposen: Front Double Biceps, Side Chest, Rear Double Biceps, Side Triceps, Front Pose, Back Pose, Left Side, Right Side

Hinweis: Pflichtposen plus Viertelwendungen. Muskuloeseste Damenkategorie.

Regeln kompakt

- **Einteilung:** Nach Körpergröße
- **Kleidung:** Zweiteiliger Bikini, barfuß
- **Pflichtposen:** Front/Rear Double Biceps, Side Chest, Side Triceps + Viertelwendungen
- **Kür:** 60 Sekunden zur eigenen Musik
- **Bewertung:** Muskulatur, Konditionierung, Symmetrie, Posing
- **Besonderheit:** Muskuloeseste Damenkategorie. Feminine Linien trotz hoher Masse gefordert.

Paare / gemischt

Paare

Paare / gemischt · Finale: Top 3 · mit gewerteter Kür

Fit Pairs

Paare / gemischt · Finale: Top 3 · ohne Kür