



21. GNBf Deutsche Meisterschaft 2025

Natural Bodybuilding

01. bis 04. Mai 2025

Athleteninformationen

Örtlichkeit

Stadthalle Germersheim

Tournuser Platz 3

76726 Germersheim

Deutschland

Anmeldung

- ❖ **Startgebühren** für die Teilnahme am Wettkampf:
 - Erste Kategorie: 125 €
 - Zweite Kategorie: 85 €
 - Jede weitere Kategorie: 65 €
 - Betreuerpass: 50 €
 - Anti-Doping Gebühr: 40 €
- ❖ 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. Einzige 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.
 - ❖ Sofern Du Gewichtsvorgaben des GNBf-Regelwerkes **nicht** einhalten kannst, wird Dir der Start in einer Kategorie ohne Gewichtsvorgabe **ermöglicht**.
 - ❖ 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 Physique Junior (bis 22 Jahre)
 - Men's Physique Masters (ab 40 Jahre)
 - Men's Physique Open (unterteilt in Klassen nach Größe)
 - Men's Bodybuilding International
 - Men's Bodybuilding Teen (bis 17 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Junior (18 – 22 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Masters (40 - 49 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Grand Masters (50 - 59 Jahre)
 - Men's Bodybuilding Ultra Masters (ab 60 Jahren)
 - Men's Bodybuilding Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)

- Men's Classic Physique International
 - Men's Classic Physique Teen (bis 17 Jahre)
 - Men's Classic Physique Junior (18 – 22 Jahre)
 - Men's Classic Physique Masters (ab 40 Jahren)
 - Men's Classic Physique Open (unterteilt in Klassen nach Körpergröße)
 - ❖ Folgende Frauen-Kategorien werden angeboten:
 - Women's Sport Model
 - Women's Bikini Divas International
 - Women's Bikini Divas Junior (bis 21 Jahre)
 - Women's Bikini Divas Masters (ab 40 Jahre)
 - Women's Bikini Divas Open (unterteilt in Klassen nach Größe)
 - Women's Fitness Figure Open (unterteilt in Klassen nach Größe)
 - Women's Wellness Open
 - Women's Physique Open
 - Women's Bodybuilding Open
 - Women's Athletic Open
 - Women's Sport Model
 - ❖ **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.](#))
 - ❖ 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 Kategorienwechsel leider nicht mehr möglich.
 - ❖ Der **Anmeldeschluss** für die Meisterschaft ist am **Sonntag, den 27.04.2025, 24:00 Uhr.**

Einschreiben

- ❖ Das Einschreiben erfolgt am **Donnerstag, den 01.05.2025, von 11:00 – 21:00 Uhr** in der Stadthalle Germersheim.
- ❖ Das Einschreiben für Athletinnen und Athleten, die ausschließlich am Sonntag starten erfolgt zusätzlich am **Freitag, den 02.05.2025, von 19:30 – 21:30 Uhr** in der Stadthalle Germersheim.

- ❖ Beim Einschreiben werden die Athleten und Athletinnen gewogen (bis auf Unterwäsche unbedeckt) 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 e.V. – Natural Bodybuilding since 2003“ (<https://chat.whatsapp.com/Hlsg4nUBTkHFUIr2SYycUX>) 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 drei Teilen und erstreckt sich über zwei Tage. In der Pause zwischen Part I und Part II muss der Zuschauerbereich der Halle komplett geräumt werden. Sofern Athleten und Athletinnen vormittags und nachmittags starten, dürfen diese selbstverständlich im Athletenbereich verbleiben.
- ❖ Der Zugang zum Athletenbereich 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 e.V. – Natural Bodybuilding since 2003“ (<https://chat.whatsapp.com/Hlsg4nUBTkHFUIr2SYycUX>) veröffentlicht.
- ❖ Der Ablaufplan wird auch im Eingangsbereich der Halle und im Athletenbereich ausgehängt sein.
- ❖ Mit dem Einlassband haben Athleten und Athletinnen zu Teil I, Teil II und Teil III freien Zugang zur Halle.
- ❖ Mit dem Einlassband haben Begleitpersonen zu Teil I, Teil II und Teil III ebenfalls freien Zugang zur Halle
- ❖ Das Einlassband der Athleten und Athletinnen gilt jedoch nur zu dem entsprechenden Teil für den Athletenbereich.

- ❖ Begleitpersonen können mit ihrem Einlassband zu Teil I, Teil II und Teil III den Athletenbereich 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 Athletenbereich 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 Wettkampfverlauf und Verzögerungen werden in der WhatsApp-Gruppe „GNBF e.V. – Natural Bodybuilding since 2003“ 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?!=](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/Pro-Tan-Competition-Tanning-#1-Worldwide-Since-1987-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!
- ❖ Für Athletinnen und Athleten stehen sowohl im Athletenbereich als auch im Eingangsbereich der Veranstaltungshalle **abgeklebte** Toiletten bereit. Bitte nutzt, sobald ihr Tanning aufgetragen habt, **ausschließlich** diese Toiletten!

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 und lebenslanger Sperre bei der GNBf.
- ❖ 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/sites/default/files/2024-09/2025list_en_final_clean_12_september_2024.pdf)
- ❖ Bei Fragen zu Ausnahmegenehmigungen hinsichtlich medizinisch notwendiger Medikationen wendet ihr euch bitte **ausschließlich** an 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.

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

Donnerstag, 01. Mai 2025 (Tag der Arbeit)

11:00 – 21:00 Uhr – Einschreiben

Freitag, 02. Mai 2025

19:30 – 21:30 Uhr – Einschreiben für Athleten und Athletinnen, die ausschließlich am Sonntag starten!

Samstag, 03. Mai 2025

21. Deutsche Meisterschaft Part I, 08:00 – ca. 14:00 Uhr

Men's Athletik Open I

Men's Athletik Open II

Men's Athletik Open Overall

Women's Sport Model

Men's Physique Junior (bis 22 Jahre)

Men's Physique Masters (ab 40 Jahre)

Men's Physique Open I

Men's Physique Open II

Men's Physique Open Overall

Women's Bikini Divas International

Women's Bikini Divas Junior (bis 21 Jahre)

Women's Bikini Divas Masters (ab 40 Jahre)

Women's Bikini Divas Open I

Women's Bikini Divas Open II

Women's Bikini Divas Open Overall

BREAK

Women's Fitness Figure Junior Masters (ab 35 Jahre)

Women's Fitness Figure Open I

Women's Fitness Figure Open II

Women's Fitness Figure Open Overall

Women's Wellness Open

21. Deutsche Meisterschaft Part II, 15:30 – ca. 22:00 Uhr

Women's Physique Open

Women's Bodybuilding Open

Men's Bodybuilding International

Men's Bodybuilding Teen (bis 17 Jahre)

Men's Bodybuilding Junior I (18 – 22 Jahre)

Men's Bodybuilding Junior II (18 - 22 Jahre)

Men's Bodybuilding Junior Overall

Men's Bodybuilding Masters (40 – 49 Jahre)

Men's Bodybuilding Grand Masters (50 – 59 Jahre)

Men's Bodybuilding Ultra Masters (ab 60 Jahre)

Men's Bodybuilding Masters Overall

BREAK

Men's Bodybuilding Open I

Men's Bodybuilding Open II

Men's Bodybuilding Open III

Men's Bodybuilding Open IV

Men's Bodybuilding Open V

Men's Bodybuilding Open VI

Men's Bodybuilding Open Overall

Sonntag, 04. Mai 2025

21. Deutsche Meisterschaft Part III, 09:00 – ca. 15:00 Uhr

Women's Athletic Open

Men's Classic Physique International

Men's Classic Physique Teen I (bis 17 Jahre)

Men's Classic Physique Teen II (bis 17 Jahre)

Men's Classic Physique Teen Overall

Men's Classic Physique Junior I (18 – 22 Jahre)

Men's Classic Physique Junior II (18 – 22 Jahre)

Men's Classic Physique Junior Overall

Men's Classic Physique Masters (ab 40 Jahre)

BREAK

Men's Classic Physique Open I

Men's Classic Physique Open II

Men's Classic Physique Open III

Men's Classic Physique Open IV

Men's Classic Physique Open V

Men's Classic Physique Open VI

Men's Classic Physique Open Overall