



**AUSSCHREIBUNG**  
des 11. Internationalen Austria Cup  
und der 11. Österreichischen Meisterschaften  
und der 3. Österreichischen Neulingsmeisterschaften  
Gesamtpreisgeld € 2.000,00



**11<sup>TH</sup> INTERNATIONAL AUSTRIA CUP  
& NATIONAL AUSTRIAN  
& NEWCOMERS CHAMPIONSHIPS**  
**SONNTAG 25. OKTOBER 2020**  
**12 UHR**

Registrierung und Kontakt  
E-mail [office@abpf.at](mailto:office@abpf.at)

LUGNER CITY  
Wien, Österreich

Abwaage / Körpergrößenmessung  
24. Oktober. 2020 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>  
25. Oktober. 2020 09<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup>

**PREISGELD**  
**€ 2.000,-**



starlight<sup>☆</sup>



aone  
NUTRITION  
FUNCTION FIRST  
[www.aonenutrition.eu](http://www.aonenutrition.eu)

Pro Tan  
SINCE 1987  
SOFTHEELS

TAFISA





Veranstalter: Austrian Bodybuilding & Physique Sports Federation (ABPF)

Wann: Sonntag, den **25. Oktober 2020 um 12 Uhr**

Wo: Showbühne **Lugner City**, 1150 Wien, Gablenzgasse 5-13

Abwaage/Körpergrößenmessung: Samstag, den 24. Oktober 2020 von 18 bis 20 Uhr und Sonntag, den 25. Oktober 2020 von 9 bis 11 Uhr

Kategorien in der geplanten Reihenfolge:

1. Frauen Model Physique Neulinge (nur für Österreicherinnen!)
2. Frauen Juniorinnen Model Physique
3. Frauen Lady Model Physique
4. Frauen Model Physique -160cm/-165cm/-170cm/+170cm Körpergröße
5. Frauen Sport Physique -165cm/+165cm Körpergröße
6. Frauen Athletic Physique -165cm/+165cm Körpergröße
7. Disziplinsiegerinnen der Frauen Model-, Sport- und Athletic Physique
8. Männer Bodybuilding handicapped
9. Männer Junioren Bodybuilding
10. Masters Männer Bodybuilding bis 50 Jahre/über 50 Jahre
11. Männer Sport Physique Neulinge (nur für Österreicher!)
12. Männer Sport Physique -178cm/+178cm Körpergröße
13. Männer Athletic Physique -178cm/+178cm Körpergröße
14. Männer Bodybuilding -80kg/-90kg/-100kg/+100kg Körpergewicht
15. Disziplinsieger der Männer Sport- und Athletic Physique
16. Gesamtsieger der Männer im Bodybuilding

Achtung: Bei weniger als 3 Teilnehmer/innen in einer Kategorie kann es zur Zusammenlegung mit einer anderen Kategorie und bei mehr als 10 Teilnehmer/innen in einer geplanten Kategorie zur Aufteilung in zwei Kategorien kommen, weshalb die endgültige Kategorien- und Reihenfolgefestlegung erst nach der Abwaage erfolgt!

Teilnahme: Startberechtigt ist, wer

-) am Wettkampftag mindestens 16 Jahre alt, als Junior oder Juniorin Jahrgang 1999 oder jünger, als Master Jahrgang 1980 oder älter und als Lady Jahrgang 1990 oder älter ist.

-) als Ausländer ohne Wohnsitz in Österreich die Genehmigung des jeweiligen nationalen WBPF-Verbandes hat.

-) nach endgültiger Entscheidung des Hauptschiedsrichters über die entsprechende Körperentwicklung verfügt.

-) **sich schriftlich** unter Anführung von Vor- und Familiennamen, Geburtsdatum, Körpergröße, geplantem Wettkampfgewicht, geplanter Kategorie(n) und Name des Betreuers (falls gewünscht!) per E-Mail an [office@abpf.at](mailto:office@abpf.at) (Betreff: ANM11IAC+Vor- und Familienname) oder Ausfüllen des Anmeldeformulars auf [www.abpf.at](http://www.abpf.at) **anmeldet** und das **Nengeld bezahlt**. Dieses beträgt bei **Vorausbezahlung** per Banküberweisung und Einlangen auf das Girokonto von ABPF, IBAN AT63 1100 0086 4558 6200 (Bei Zahlungsreferenz: NG + Vor- und Familienname eintragen!) **bis spätestens 25. September 2020 € 50**, ansonsten bei **Barbezahlung** bei der Abwaage/Registrierung **€ 60 pro Kategorie!**

**AUFGRUND VON COVID19 IST DIE TEILNEHMERZAHL BESCHRÄNKT! NUR BEI VORAUSBEZAHLUNG BIS 25. SEPTEMBER IST EIN STARTPLATZ GARANTIIERT!!!**

Achtung: Es ist nur ein Betreuer für einen Athleten möglich. Für das Betreten der Vorbereitungsräumlichkeiten ist eine **Betreuerkarte** notwendig. Diese kostet bei **Vorausbezahlung** auf das Girokonto von ABPF, IBAN AT63 1100 0086 4558 6200 (Bei Zahlungsreferenz: BK + Name des Betreuers eintragen!) **bis spätestens 17. Oktober 2020 € 20**, ansonsten bei **Barbezahlung** bei der Abwaage/Registrierung **€ 25** und wird nur unter Bekanntgabe der Kontaktdaten ausgefolgt! Geld-, Sach- und Ehrenpreise: Jede/r Wettkämpfer/in erhält bei der Abwaage einen in „Jacky's“ Restaurant einzulösenden Essens- und Getränkebon (Diät- oder Normalkost) und bei der Siegeszeremonie eine Teilnahmeurkunde. Die ersten Drei einer Kategorie erhalten eine entsprechende Gold-, Silber- und Bronzemedaille, der/die Dritt- und Zweitplatzierte zusätzlich einen Pokal, der/die Sieger/in eine Statuette. Dazu werden Sachpreise des Sponsors A One Nutrition vergeben. Die **Disziplinsiegerinnen** der Frauen Model-, Sport- und Athletic Physique sowie die **Disziplinsieger** der Männer Sport- und Athletic Physique erhalten ein **Preisgeld** von **je € 300**, der **Gesamtsieger** im Männer Bodybuilding ein **Preisgeld** in Höhe von **€ 500**.

Wettkampfbestimmungen: Es gilt das aktuelle Regelbuch der World Bodybuilding & Physique Sports Federation (WBPF) mit den Ausnahmen, dass nur eine alles entscheidende Wertungs/Finalrunde stattfindet sowie **neue Gewichtslimits** sowohl bei den Männern wie **auch bei den Frauen** gelten (siehe Tabelle am Ende!). Bezüglich der Posingmusik mit einer Maximaldauer von 60 Sekunden gilt, dass die Athleten zusätzlich zur CD (wo die Musik am Anfang sein muß!) auch einen USB-Stick (der nur die Musik und nichts anderes enthält!) verwenden dürfen.

**Antidopingkontrollen** können nach dem WADA-Reglement durchgeführt werden!

Die Verwendung von Dream Tan oder einer anderen Bräunungscreme ist verboten! Athleten, die dennoch Dream Tan verwenden, werden disqualifiziert! ABPF kooperiert mit PROTAN Europe und empfiehlt für einen optimalen Bühnenauftritt deren Produkte und Services zu folgenden Preisen:

- ) Bräunung € 60 (2 Lagen + Nachbesserungen)
- ) Make up € 50 (inklusive Nachbesserungen und künstlichen Wimpern)
- ) Tätowierungsabdeckung € 30
- ) Frisur € 30 (inklusive Nachbesserungen)

Unter dem folgenden Link <https://www.protan-europe.com/book-your-tan/209> wird um eine rechtzeitige Buchung gebeten!

Eintritt: Es gibt nur eine **begrenzte Anzahl von 30 VIP-Karten für je € 50** bei **Vorausbezahlung** auf das Girokonto von ABPF, IBAN AT63 1100 0086 4558 6200 (Bei Zahlungsreferenz: VIP + Name des Käufers eintragen!) **bis spätestens 17. Oktober 2020**, ansonsten bei **Barbezahlung € 60**, welche einen vorderen Sesselsitzplatz und einen Essens- und Getränkegutschein für das Restaurant „Jacky's“ in der Lugner City beinhalten, sowie **50 Sesselsitzplätze zu je € 25**, welche im Vorverkauf bei ABPF, Kanzlei des Präsidenten RA Mag. Axel Bauer in 1040 Wien, Favoritenstraße 26/6, Tel.: +43 1 7105499 Fax: DW 9, E-Mail: office@abpf.at **unter Bekanntgabe der Kontaktdaten** erhältlich sind. **Ansonsten ist KEIN Eintritt/Zutritt möglich (geschlossene Veranstaltung)!!!**

**Diese Veranstaltung ist geistiges Eigentum von ABPF. Foto- und Videoaufnahme im abgesperrten VIP-Bereich sind nur mit Genehmigung des Hauptschiedsrichters möglich. Wird der Wettkampf oder Teile davon für das Fernsehen/Internet aufgezeichnet oder übertragen, so sind alle Mitwirkenden an der Veranstaltung damit einverstanden und erklären zugleich ihren Verzicht auf eine Entschädigung aus diesem Umstand.**

## Maximales Gewicht in kg für alle Physique-Disziplinen

Größe in cm	Männer Athletic (Größe-100)+5%	Männer Sport (Größe-103)+3%	Frauen Athletic (Größe-103)+2%	Frauen Sport (Größe-105)-4%	Frauen Model (Größe-105)-15%
145	49,95	43,26	42,84	38,46	34,78
146	51,06	44,29	43,86	39,42	35,65
147	52,17	45,32	44,88	40,38	36,52
148	53,28	46,35	45,9	41,35	37,39
149	54,39	47,38	46,92	42,31	38,26
150	55,5	48,41	47,94	43,27	39,13
151	56,61	49,44	48,96	44,23	40,00
152	57,72	50,47	49,98	45,19	40,87
153	58,83	51,5	51	46,15	41,74
154	59,94	52,53	52,02	47,12	42,61
155	61,05	53,56	53,04	48,08	43,48
156	62,16	54,59	54,06	49,04	44,35
157	63,27	55,62	55,08	50,00	45,22
158	64,38	56,65	56,1	50,96	46,09
159	65,49	57,68	57,12	51,92	46,96
160	66,6	58,71	58,14	52,88	47,83
161	67,71	59,74	59,16	53,85	48,70
162	68,82	60,77	60,18	54,81	49,57
163	69,93	61,8	61,2	55,77	50,43
164	71,04	62,83	62,22	56,73	51,30
165	72,15	63,86	63,24	57,69	52,17
166	73,26	64,89	64,26	58,65	53,04
167	74,37	65,92	65,28	59,62	53,91
168	75,48	66,95	66,3	60,58	54,78
169	76,59	67,98	67,32	61,54	55,65
170	77,7	69,01	68,34	62,50	56,52
171	78,81	70,04	69,36	63,46	57,39
172	79,92	71,07	70,38	64,42	58,26
173	81,03	72,1	71,4	65,38	59,13
174	82,14	73,13	72,42	66,35	60,00
175	83,25	74,16	73,44	67,31	60,87
176	84,36	75,19	74,46	68,27	61,74
177	85,47	76,22	75,48	69,23	62,61
178	86,58	77,25	76,5	70,19	63,48
179	87,69	78,28	77,52	71,15	64,35
180	88,8	79,31	78,54	72,12	65,22
181	89,91	80,34	79,56	73,08	66,09
182	91,02	81,37	80,58	74,04	66,96
183	92,13	82,4	81,6	75,00	67,83
184	93,24	83,43	82,62	75,96	68,70
185	94,35	84,46	83,64	76,92	69,57
186	95,46	85,49	84,66	77,88	70,43
187	96,57	86,52	85,68	78,85	71,30
188	97,68	87,55	86,7	79,81	72,17
189	98,79	88,58	87,72	80,77	73,04
190	99,9	89,61	88,74	81,73	73,91

Zusätzlich gelten noch folgende Richtlinien für die Hautfaldendicke:



**ABLAUF** des Checks für die Klassenzuordnung in den PHYSIQUE-Kategorien der Frauen und Männer:

1. Erfassen des Körpergewichts und der Körpergröße
2. Messung der Hautfalte am **BAUCH** mittels standardisiertem Kalipper



Bei Unterschreiten des Grenzwertes bei:

- ✓ **Frauen**, welche in einer **MODEL-Physique Kategorie** starten wollen von **8mm** im Bauchbereich
- ✓ **Frauen**, welche in einer **SPORT-Physique Kategorie** starten wollen von **5mm** im Bauchbereich
- ✓ **Männer**, welche in einer **SPORT-Physique Kategorie** starten wollen von **5mm** im Bauchbereich

3. Optionale Messung der Hautfalte an maximal 3 weiteren Stellen (je nach Notwendigkeit) in der folgenden REIHENFOLGE:

a. HÜFTE



Symbolfoto

b. TRIZEPS



Symbolfoto

c. KNIE-Innenseite



Symbolfoto

Im Anschluss wird der Durchschnittswert ermittelt, indem diese **Messwerte addiert** und dann durch die **ANZAHL der Messungen** (maximal 4=1 pro Messpunkt) **dividiert** werden.

**Beispiel:**

7mm (Bauch) + 9mm (Hüfte) + 12mm (Trizeps) + 10mm (KNIE-Innenseite) = 38: 4 = **Ø 12mm**