



## 5<sup>th</sup> GNBF International German Newcomer Championships 2025

Natural Bodybuilding

02.- 03.10.2025

Athleteninformationen

### Örtlichkeit

Stadthalle Walsrode

Robert-Koch-Straße 1

29664 Walsrode

Deutschland

### Anmeldung

- ❖ Die GNBF *International German Newcomer Championships* sind ein Amateur-Wettkampf.
- ❖ In Übereinstimmung mit dem Regelwerk der INBA – dem internationalen Partnerverband der GNBF e. V. – sind für die *GNBF International German Newcomer Championships* alle Athleten mit deutscher Staatsangehörigkeit 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.
- ❖ Unabhängig von der Platzierung sind Athleten und Athletinnen, die bereits bei einem anderen als der hier aufgeführten Verbände gestartet sind, von einer Teilnahme bei einer GNBF Newcomer Meisterschaft ausgeschlossen:

- INBA-Landesverbände
  - ANBF
  - EVO - League
  - SNBF
- 
- ❖ Bei den GNBf International German Newcomer Championships gibt es bezüglich der Nationalität der Athleten und Athletinnen **keine** Einschränkungen.
  - ❖ Die Anmeldung zur Meisterschaft erfolgt über [www.zbodyfit.com](http://www.zbodyfit.com)
  - ❖ Sofern der Verband eures Landes nicht mit zbodyfit arbeitet, so 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](http://www.gnbf.de) „Jetzt Mitglied werden“) die Voraussetzung für die Freischaltung Eures ZBody-Fit-Accounts.
  - ❖ 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 oben genannte Website.
  - ❖ Startgebühren für die Teilnahme am Wettkampf:
    - Erste Kategorie: 125 €
    - Zweite Kategorie: 90 €
    - Jede weitere Kategorie: 70 €
    - Anti-Doping Gebühr: 40 €
    - Betreuer-Pass:
      - International Newcomer: 35€
      - International German: 50€
      - International Newcomer und International German: 75€
  - ❖ Die **Gebühren** werden nach Registrierung zu der Meisterschaft **und erfolgter 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 bitte ich 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 Kategoriein und Klassen zwar **absagen**, bekommst aber **keine Rückerstattung** Deiner Startgebühr.
  - ❖ Der Betreuerpass kann **ausschließlich** vor Ort in **bar** erworben werden.
  - ❖ Die **angebotenen Männer-Kategorien** könnt ihr dem Ablaufplan/ Time Schedule entnehmen.
  - ❖ Die **angebotenen Frauen-Kategorien** könnt ihr dem Ablaufplan/ Time Schedule entnehmen.
  - ❖ **Die Teilnehmerzahl der GNBf International Newcomer Championships ist begrenzt.**

- Sind die jeweiligen Kategorien voll besetzt, ist **keine weitere Anmeldung möglich**. Wir bieten jedoch die Möglichkeit an, euch auf die **jeweilige Nachrückerliste** zu schreiben. Dazu benötigen wir Name, Größe, Gewicht und E-Mail-Adresse.
  - ❖ Die Wertungskriterien der Klassen bitte genau lesen und bei der Anmeldung beachten (<https://naturalbodybuilding.com/categories> und <https://naturalbodybuilding.eu/2019/09/16/mens-athletic>)
  - ❖ In folgenden Kategorien dürfen die **Finalisten und Finalistinnen** freiwillig eine Kür – welche nicht Bestandteil der Wertung ist – von maximal **60 Sekunden** Dauer vorführen:
    - Men's Bodybuilding
    - Women's Bodybuilding
    - Women's Physique
  - ❖ In den Kategorien **Men's Classic Physique** und **Mixed Pairs** 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 26.09.2025, 24:00 Uhr**.

## Einschreiben

- ❖ Das Einschreiben erfolgt am **Donnerstag, den 02.10.2025 von 10:00 – 20:00** Uhr in der **Stadthalle Walsrode**.
- ❖ Beim Einschreiben werden die Athleten und Athletinnen gewogen (bis auf Unterwäsche unbedeckt) und gemessen, die Startnummern werden vergeben, alle Gebühren werden entrichtet und die Einlassbänder werden verteilt.
- ❖ 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/H1sg4nUBTkHFUIr2SYycUX>) veröffentlicht.
- ❖ 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 International Newcomer Championships* bestehen 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 auf der GNBF-Homepage und in der WhatsApp-Gruppe „GNBF e.V – Natural Bodybuilding since 2003“ 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 Athletenbereich.
- ❖ 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, haltet euch für das Gesamtsiegerstechen (Overall-Winner) der Kategorie 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 Wettkampfverlauf und zeitliche 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.

## Tanning-Service

- ❖ Bei der Meisterschaft ist der Tanning-Service von Pro Tan vor Ort und bei Bedarf im Vorfeld zu buchen ([Pro Tan® Competition Tanning - #1 Worldwide Since 1987 | events \(protan-europe.com\)](https://www.protan-europe.com)) oder [Pro Tan® Competition Tanning - #1 Worldwide Since 1987 | events](https://www.protan-europe.com))
- ❖ 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 Athleten- und 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.](https://www.gnbfeurope.com)
- ❖ 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](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](mailto:m.jablonski@gqs-antidoping.de).

## Tickets

- ❖ Der Ticketverkauf für Zuschauer erfolgt integriert über die GNBf-Homepage.
- ❖ Tickets für den Livestream können unter folgendem Link erworben werden:  
<https://solidsport.com/gnbf-live>

## Qualifikationen

- ❖ 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](mailto: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.
- ❖ GNBf-Partnerstudio für diese Meisterschaft: Aktiv Fitnesstreff, Inhaber Kiro Feldmann, Am Wiethop 9 in 29683 Bad Fallingbostal (<http://www.aktiv-fitnesstreff.de/> und @aktiv\_fitnesstreff\_kiro).

## Kontakte

- ❖ Franz Rehagel (GNBF Wettkampf-Organisation): [wk-orga@gnbf.de](mailto:wk-orga@gnbf.de)
- ❖ Tobias Rehagel (GNBF Wettkampf-Organisation): [wk-orga@gnbf.de](mailto:wk-orga@gnbf.de)
- ❖ Christian Kellenberger (PNBA & Internationale Meisterschaften): [international@gnbf.de](mailto:international@gnbf.de)
- ❖ Daniel Gildner (Headjudge): [jury@gnbf.de](mailto:jury@gnbf.de)
- ❖ Diana Kakos (PNBA Pro Cards): [diana@naturalbodybuilding.com](mailto:diana@naturalbodybuilding.com)
- ❖ Thomas Keller (Presse & Medien): [media@gnbf.de](mailto:media@gnbf.de)
- ❖ Berend Breitenstein (GNBF e.V. Präsident, Ansprechpartner zbodyfit): [berend@gnbf.de](mailto:berend@gnbf.de)





**GNBF e. V - Natural Bodybuilding  
since 2003**

WhatsApp-Gruppe



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

## Time Schedule

Thursday, 2nd October 2025

10:00 – 20:00 Uhr – Einschreiben

Friday, 3rd October 2025

5th International German Newcomer Championships  
Part I, 09:00 – ca. 15:00 Uhr

Men's Athletic Open

Men's Physique Junior (bis 23 Jahre)

Men's Physique Open I

Men's Physique Open II

Women's Bikini Divas Masters (ab 40 Jahre)

Women's Bikini Divas Open

**BREAK**

Men's Bodybuilding Teen (bis 19 Jahre)

Men's Bodybuilding Junior (20 – 23 Jahre)

Men's Bodybuilding Masters (ab 40 Jahre)

Men's Bodybuilding Open I

Men's Bodybuilding Open II

Men's Bodybuilding Open III

Men's Bodybuilding Open IV

Men's Bodybuilding Open Overall

5th International German Newcomer Championships  
Part II, 15:30 – ca. 20:00 Uhr

Women's Wellness

Women's Fitness Figure

Men's Classic Physique Teen (bis 19 Jahre)

Men's Classic Physique Junior I (20 – 23 Jahre)

Men's Classic Physique Junior II (20 – 23 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 Overall

20:15 – 21:30 Uhr – Einschreiben für Athleten die ausschließlich am Sonntag starten & speziell GNBB  
Pro Division