

**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**