



Wabba Suisse – Rue des Colombes 4 – 1868 Collombey
www.wabbasuisse.ch – info@wabbasuisse.ch

Règlement intérieur de la Wabba Suisse

Rules of Procedure of the Wabba Switzerland (English version at the end)

Présentation de la Wabba Suisse

La Wabba (World Amateur Body Buliding Association) a été fondée en 1976 par le bodybildeur français Serge Nubret. Elle a ouvert la compétition aux athlètes du monde entier. C'est en 1985 que la Wabba Suisse voit le jour, et obtient les plus hautes distinctions internationales depuis 1994. En effet, la Suisse figure parmi les 6 meilleures nations européennes et, depuis 1995, parmi les 7 meilleures mondiales.

La Wabba Suisse est une fédération sportive à but non lucratif. L'argent récolté par le sponsoring, les dons et les cotisations des membres sert à organiser les Championnats nationaux et à financer les voyages de l'équipe nationale afin que nos athlètes défendent les couleurs de la Suisse aux championnats du Monde et d'Univers.

Le but de la Wabba est de développer le bodybuilding et le fitness, d'encourager la camaraderie, d'organiser des réunions, des championnats suisses, et des manifestations dans le cadre de son sport ainsi que la promotion de celui-ci.

La Wabba Suisse est membre de la Wabba international (World Amateur Bodybuilding Association International).

Le Comité

Le Comité se compose de 3 personnes :

- Le Coach National - Responsable pour internationaux - Délégation Suisse, M. Olloz Fernand
- Organisateur – Marketing - Délégation Suisse, M. Lancia Flavio
- Administratrice - Trésorière – Délégation Suisse, Mme Olloz Emmanuelle

Le siège de la Wabba Suisse se trouve à Rue des Colombes 4 1868 Collombey. Pour tout renseignement complémentaire, il faut s'adresser au coach national au 079/476.05.44 ou 079/238.16.76 par mail info@wabbasuisse.ch.

Les Juges

Il est demandé aux juges de se conformer au règlement intérieur de la Wabba Suisse pour le Championnat Suisse. Les juges doivent rester impartiaux et avoir l'esprit sportif dans leurs fonctions.

Les juges seront convoqués à une séance d'information par le comité de la Wabba quelques heures avant le championnat, afin de revoir ensemble le règlement et la distribution du matériel de travail. Si l'organisation le permet, il sera demandé aux juges qui ont des athlètes dans une catégorie de laisser leur place à un autre juge afin de garantir plus de partialité.

Les juges ne doivent pas divulguer les résultats ou les notes du championnat aux athlètes ou aux coachs.

Toute personne qui souhaiterait devenir juge peut en faire la demande auprès du comité. Sa candidature sera examinée à la prochaine réunion du comité. Si la candidature est acceptée, il lui sera proposé de juger en blanc au prochain championnat Suisse. Si ses jugements correspondent à la réalité, cette personne pourra devenir juge national après sa 2ème année consécutive de juge en blanc.

Pour nos juges internationaux, lors des championnats du Monde et Univers, le voyage et l'hôtel leur seront offerts par la Wabba Suisse, ainsi que leur licence internationale en remerciement de leur soutien à l'équipe Suisse.

La Wabba Suisse invite lors de ses championnats des juges étrangers confirmés afin de renforcer les liens internationaux.

Pour la tenue des juges : La Wabba Suisse donnera une cravate à l'effigie de la Wabba, les juges devront porter une chemise blanche avec un jean bleu foncé ou noir ou un pantalon de smoking bleu foncé ou noir.

Sponsors

Tous les dons sont les bienvenus sous diverses formes ; des goodies pour les prix du championnat, des bons d'achat, etc. Les sponsors aident à payer les championnats, à offrir aux athlètes de bonnes conditions et prestations lors des championnats, et la possibilité d'envoyer une équipe avec les athlètes en international.

Lors du championnat, il y a différentes manières de soutenir la Wabba :

- Tenir un stand
- Banderole dans la salle
- Bon cadeau pour les 3 premiers de chaque catégorie
- Dons

Le comité se tient à disposition pour venir discuter avec les sponsors des différentes options.

Les Athlètes

La Wabba Suisse s'investit beaucoup pour ses athlètes et se tient à disposition de ses athlètes en cas de problème. Il sera demandé aux athlètes d'avoir un esprit sportif et de camaraderie lors des championnats nationaux et en international.

La Wabba Suisse se réserve le droit de radier ou suspendre un membre si l'athlète a un comportement irrespectueux et/ou déplacé. La sanction sera discutée lors d'une séance extraordinaire du comité.

Les Athlètes désirant s'inscrire au championnat Suisse doit s'acquitter des frais d'inscriptions au plus tard le jour du championnat, il n'y a **pas de licence pour participer au championnat Suisse**.

Toutes personnes Suisse (résident en Suisse ou à l'étranger) ou ayant un permis de travail en Suisse peuvent faire une demande de licence auprès de la Wabba Suisse pour participer aux Opens Wabba, Monde Wabba et Univers Wabba. La licence pour un athlète se monte à **CHF 100.- pour 1 année de compétition internationale**. Ceci permet d'aider la fédération dans son organisation et l'accompagnement des athlètes aux championnats Monde et Univers.

Fitness – Licence

La licence pour un fitness se monte à CHF 200.- par année.

Les Licences sont à payer le premier mois de chaque année civile. Le fitness s'engage pour un contrat de 1 an dès la signature, et est renouvelé tacitement d'année en année. Le contrat peut être résilié, au plus tard, le dernier mois de l'année civile en cours pour l'année suivante par écrit, par mail info@wabbasuisse.ch ou par courrier Wabba Suisse Rue des Colombes 4 1868 Collombey.

La Salle du Championnat

Ce sont les communes qui nous mettent à disposition une de leur salle lors des championnats. Nous vous demandons de respecter les lieux et les consignes données par le Staff et la commune, afin de garder des relations cordiales avec les communes, et pouvoir réutiliser leurs salles à l'avenir.

Pour des raisons logiques d'hygiène et de bon déroulement du championnat :

- **Les animaux sont interdits dans le backstage et la salle du concours**
- **Il est interdit de fumer ou de vapoter dans le backstage et la salle du concours**
- **Merci de mettre sous silence les portables**
- **Merci de respecter ses voisins et être fair-play**
- **La nourriture est interdite dans la salle du championnat**

Championnats Suisse

Pour les championnats suisses, la Wabba Suisse applique le règlement de la Wabba International. (Copie du règlement en français sur le site www.wabbasuisse.ch)

Le Championnat Suisse se déroule en septembre. La sélection Monde se fera en même temps pour l'année suivante. (par exemple : la sélection Monde faite en 2021, les athlètes sélectionnés participeront au championnat du Monde 2022). Ceci afin de garantir une meilleure préparation des athlètes et de l'organisation du voyage.

L'inscription au championnat Suisse peut se faire dès que la date du championnat Suisse a été mise sur le site internet et les réseaux sociaux.

La Wabba Suisse accepte que les athlètes s'inscrivent pour 2 catégories.

Les athlètes avec des critères de poids et de taille seront pesés et mesurés à l'inscription avec du matériel installé par le staff le jour du championnat. Les athlètes désireux de participer dans la

catégorie **Classic Bodybuilding** devront lors de l'inscription faire la pose **Vacuum** pour confirmer leur place dans cette catégorie.

Seules les catégories des *Miss Fitness* et *Miss Body* ont le posing libre d'une durée d'1 minute. Les athlètes devront amener une clé usb avec une seule musique dessus. (merci de bien vérifier le fonctionnement du matériel avant de le donner, et de mettre votre nom sur le support numérique).

Les athlètes féminines s'inscrivent dans la catégorie qu'elle pense juste pour leur physique. Si vous avez un doute et après discussion avec votre coach, vous pouvez lors de l'inscription demander au chef des juges s'il estime que vous êtes dans la bonne catégorie. -

Il ne sera autorisé que du tan sec pour les championnats nationaux et internationaux. La Wabba Suisse en vend par l'intermédiaire du coach national.

Les athlètes qui se présentent aux championnats doivent être rasés et présentables.

Lors du championnat, il est demandé à tous les athlètes et les coachs :

- **Respecter les lieux et le matériel mis à disposition**
- **Respecter les délimitations et de rester dans les zones indiquées**
- **Ne pas se tanner hors des lieux prévus**
- **Ne pas déchirer les plastiques de protections**
- **Ne pas s'appuyer sur les murs avec le tan**
- **Utiliser les différentes poubelles mise à disposition**
- **Nettoyer sa place au moment du départ, ne rien laisser trainer**
- **Respecter les commodités**
- **Avoir un esprit sportif et de camaraderie**
- **Respecter les jugements**

Tarif championnat

L'inscription au championnat Suisse	L'entrée pour le public
Athlète individuel CHF 50.-	Préjuging CHF 20.-
Pass Coach CHF 10.-	Finale CHF 30.-
2 ^{ème} catégorie CHF 10.-	Combiné CHF 40.-
	Gratuit enfant jusqu'à 15 ans

Les Catégories au Championnat Suisse

Pour les femmes :

- Miss Bikini Model (beauté et élégance)
- Miss Bikini (athlétique et féminine)
- Miss Wellness (physique musclé et féminin mais pas émacié avec fessier/cuisses prononcés)
- Miss Shape (physique musclé et féminin mais pas émacié)
- Miss Fitness (musculature marquée mais féminin)
- Miss Body (musculature bien défini et stries apparentes)

Pour les hommes :

- Men Bodybuilding
Junior (jusqu'à 24 ans, carte d'identité obligatoire)

Short (jusqu'à 170 cm)

Medium (jusqu'à 180 cm)

Tall (dès 180 cm)

Master (dès 40 ans, carte d'identité obligatoire)

Super Master (dès 50 ans, carte d'identité obligatoire)

- Classic Bodybuilding (poids maximum = (grandeur en cm – 100) + 10%) SHORT BLACK
- Atheltic Bodyduilding (poids maximum = (grandeur en cm – 100) + 5%)
- Man Physique
 - Man Physique 0% (poids maximum = grandeur en cm – 100) BERMUDA
 - Man Physique 5% (poids maximum = grandeur en cm – 100) + 5%) BERMUDA
 - Man Physique 10% (poids maximum = (grandeur en cm – 100) + 10%) BERMUDA
- Handysport (avec attestation médical obligatoire)

Championnats Monde et Univers

Les inscriptions au Championnat du Monde et Univers se font jusqu'à une date limite (les dates seront communiquées sur le site www.wabbasuisse.ch et les réseaux sociaux), passé ce délai la Wabba Suisse se réserve le droit de refuser l'inscription.

À noter qu'il sera proposé, pour toutes les catégories, à l'athlète vainqueur de participer au Championnat du Monde de l'année suivante **si l'athlète représente au mieux sa catégorie et qu'il a une chance de finir dans le top 5**. Cela sera décidé par le Coach National le jour du Championnat Suisse lors du « *toutes catégories* ».

Il sera possible pour les athlètes qui ont déjà fait des internationaux de s'inscrire pour une sélection monde indépendamment du championnat Suisse. La date et le lieu seront décidés par le Coach National.

La Sélection pour le Championnat Univers se fait 1 mois avant ce dernier. La date et le lieu seront décidés par le Coach National. Seuls les athlètes ayant déjà fait un championnat du Monde Wabba pourront prétendre participer au championnat Univers. (Le championnat Univers étant un plus haut niveau que le championnat Monde)

Le jour de la sélection, que ce soit pour Monde ou Univers, l'athlète doit se présenter au meilleur de sa forme et faire les poses comme s'il était sur scène. Le coach national tiendra compte qu'il restera des ajustements à faire pour le jour-j.

La Wabba Suisse amènera au Championnat du Monde et Univers les athlètes les plus qualitatifs et représentant le mieux leur catégorie. Il sera demandé aux athlètes la licence Wabba Suisse pour l'international (cf. Les Athlètes)

Il y aura 3 équipes :

- l'équipe A à qui la Wabba Suisse offrira l'inscription, la chambre et le voyage.
- l'équipe B à qui la Wabba Suisse offrira l'inscription et la chambre. L'athlète devra payer le voyage. Cependant, si l'athlète fait premier, la Wabba Suisse lui remboursera le voyage. Selon le lieu du championnat et l'état de la caisse de la Wabba Suisse, il se peut que la fédération ne rembourse qu'une partie du voyage.
- l'équipe C sera composé d'athlètes qui souhaitent participer à un championnat international afin d'évaluer le niveau et de voir où il se situe dans une telle compétition. La Wabba Suisse

organisera le voyage, l'hôtel et l'inscription. L'athlète fera partie de l'équipe mais tout à ses frais. Cependant, si l'athlète fait dans le top 3, la Wabba Suisse lui remboursera la chambre et l'inscription. Selon le lieu du championnat et l'état de la caisse de la Wabba Suisse, il se peut que la fédération ne rembourse que l'inscription.

La Wabba Suisse offre aux athlètes qui vont aux championnats internationaux un t-shirt officiel et une jaquette officielle. Il est possible d'acquérir le bas de training officiel pour CHF 50.-.

La Wabba Suisse organise le transport des athlètes. Pour les accompagnants, des renseignements complémentaires seront rapidement fournis afin que les personnes puissent s'organiser.

Open Wabba – Hercules Olympia

Tous athlètes licenciés auprès de la Wabba Suisse peuvent participer aux Open Wabba Hercules Olympia **pour autant que la licence a été payée pour l'année en cours**. Les athlètes s'inscrivent auprès de leur pays. Ainsi, les athlètes Wabba Suisse devront envoyer un mail à info@wabbasuisse.ch comprenant : nom, prénom, date de naissance, numéro de téléphone et la catégorie dans laquelle ils vont participer. La Wabba Suisse se charge d'inscrire les athlètes Suisse à l'Open et de transmettre les informations et instructions pour l'Open.

La Wabba Suisse ne s'occupe pas de l'organisation du voyage ni de l'hébergement. Les frais de déplacement, d'inscription et d'hôtel sont à la charge de l'athlète.

On demandera aux athlètes qui participent aux Open Wabba Hercules Olympia de nous transmettre leur résultat et nous les mettrons sur notre site et nos pages facebook et instagram.

Rules of Procedure of the Wabba Switzerland

Presentation of the Swiss Wabba

The Wabba (World Amateur Body Building Association) was founded in 1976 by the French bodybuilder Serge Nubret. It opened the competition to athletes from all over the world. The Swiss Wabba was founded in 1985 and has been awarded the highest international distinctions since 1994. Indeed, Switzerland is among the 6 best European nations and, since 1995, among the 7 best in the world.

The Wabba Switzerland is a non-profit sports federation. The money raised through sponsorships, donations and membership fees is used to organise the national championships and to finance the national team's travels so that our athletes can defend Switzerland's colours at the World and Universiade Championships.

The aim of the Wabba is to develop bodybuilding and fitness, to encourage camaraderie, to organize meetings, Swiss championships and events within the framework of its sport as well as to promote it.

Wabba Switzerland is a member of the Wabba International (World Amateur Bodybuilding Association International).

The Committee

The Committee is composed of 3 persons:

- The National Coach - Responsible for internationals - Swiss Delegation, Mr. Olloz Fernand.
- Organizer - Marketing - Swiss Delegation, Mr. Lancia Flavio
- Administrator - Treasurer - Swiss Delegation, Mrs. Olloz Emmanuelle

The headquarters of the Swiss Wabba is located at Rue des Colombes 4 1868 Collombey. For any further information, please contact the national coach at 079/476.05.44 or at 079/238.16.76 or by e-mail info@wabbasuisse.ch.

The Judges

Judges are asked to comply with the Wabba Suisse internal regulations for the Swiss Championship. Judges must remain impartial and have sportsmanship in their duties.

The judges will be summoned to an information session by the Wabba committee a few hours before the championship, in order to jointly review the regulations and the distribution of work material. If the organization allows it, judges who have athletes in a category will be asked to give up their place to another judge in order to ensure more impartiality.

Judges must not disclose championship results or scores to athletes or coaches.

Anyone wishing to become a judge can apply to the committee. His candidacy will be considered at the next committee meeting. If the application is accepted, he will be asked to judge in white at the next Swiss championship. If his judgments correspond to reality, this person will be able to become a national judge after his 2nd consecutive year of judge in white.

For our international judges, during the World and Universe championships, the travel and the hotel will be offered to them by Wabba Switzerland, as well as their international license in thanks for their support to the Swiss team.

Wabba Switzerland invites confirmed foreign judges to its championships in order to strengthen international ties.

For the dress of the judges: The Swiss Wabba will give a tie with the effigy of the Wabba, the judges must wear a white shirt with dark blue or black jeans or dark blue or black tuxedo pants as for the international.

Sponsors

All donations are welcome in various forms; goodies for the championship prizes, vouchers, etc. Sponsors help to pay for the championships, to offer the athletes good conditions and performances during the championships, and the possibility to send a team with the athletes to international competitions.

During the championship, there are different ways to support the Wabba :

- Running a stand
- Banner in the room
- Gift voucher for the top 3 in each category
- Donations

The committee is available to come and discuss the different options with the sponsors.

The Athletes

Wabba Switzerland is committed to its athletes and is available to its athletes in case of problems. Athletes will be asked to have a sense of sportsmanship and camaraderie at national and international championships.

Wabba Switzerland reserves the right to remove or suspend a member if the athlete behaves disrespectfully and/or inappropriately. The sanction will be discussed at a special meeting of the committee.

Athletes wishing to register for the Swiss Championship must pay the registration fee by the day of the championship, there is no license to participate in the Swiss Championship.

All persons in Switzerland (resident in Switzerland or abroad) or with a work permit in Switzerland can apply for a license from Wabba Switzerland to participate in the Opens Wabba, World Wabba and Univers Wabba. The license for an athlete amounts to CHF 100.- for 1 year of international competition. This helps the federation in its organization and the accompaniment of athletes at the World and Universe championships.

Fitness - License

The licence for a fitness centre costs CHF 200 per year.

Licences are payable in the first month of each calendar year. The fitness is committed to a 1 year contract from the signature, and is tacitly renewed from year to year. The contract can be terminated, at the latest, on the last month of the current calendar year for the following year in writing, by email info@wabbasuisse.ch or by post Wabba Switzerland Rue des Colombes 4 1868 Collombey.

The Championship Hall

It is the communes which make one of their rooms available to us during the championships. We ask you to respect the places and the instructions given by the Staff and the commune, in order to keep cordial relations with the communes, and to be able to reuse their rooms in the future.

For logical reasons of hygiene and the smooth running of the championship:

- **Animals are forbidden in the backstage and the competition hall.**
- **Smoking or steaming is not permitted in the backstage area and the contest hall.**
- **Please do not mention mobile phones**
- **Thank you for respecting your neighbors and being fair.**
- **No food is allowed in the championship hall**

Swiss Championships

For the Swiss championships, Wabba Switzerland applies the rules of the Wabba International. (Copy of the regulation in French on www.wabbasuisse.ch)

The Swiss Championship takes place in September. The World selection will be made at the same time for the following year. (for example: the World selection made in 2021, the selected athletes will participate in the World Championship 2022). This is to ensure better preparation of athletes and travel organization.

Registration for the Swiss Championship can be made as soon as the date of the Swiss Championship has been posted on the website and on social networks.

The Swiss Wabba accepts that athletes register for 2 categories.

Athletes with weight and height criteria will be weighed and measured at registration with equipment installed by the staff on the day of the championship. Athletes wishing to participate in the Classic Bodybuilding category will have to do the Vacuum pose to confirm their place in this category.

Only the categories of Miss Fitness, Miss Body and the Couple category have the free 1-minute posing. Athletes will have to bring a CD or a USB key with only one music on it. (Please check the operation of the material before giving it, and put your name on the digital media).

Female athletes fit into the category she thinks is just for their physique. If you have any doubts and after discussion with your coach, you can ask the Chief of Judges if he thinks you are in the right category.

Only dry tan will be allowed for national and international championships. Wabba Switzerland sells them through the national coach.

Athletes running for the championships must be clean and presentable.

During the championship, all athletes and coaches are required:

- **To respect the places and the material made available**
- **To respect the boundaries and to stay within the indicated areas.**
- **Do not get tanned outside of the planned places**
- **Do not tear the protective plastics**
- **Do not lean on the walls with the tan**
- **Use the various bins provided**
- **Clean your place when you leave, don't leave anything lying around.**
- **Respect the conveniences**
- **Have a spirit of sportsmanship and camaraderie**
- **Respecting judgments**

Championship rate

Registration for the Swiss Championship	Entry for the public
Individual athlete CHF 50.-	Prejudging CHF 20.-
Coach Pass CHF 10.-	Final CHF 30.-
2 nd Category CHF 10.-	Combined CHF 40.-
	Free child up to 15 years

Categories at the Swiss Championship

For women:

- Miss Bikini Model (beauty and elegance)
- Miss Bikini (athletic and feminine)
- Miss Wellness (muscular and feminine but not emaciated with pronounced buttocks/thighs)
- Miss Shape (muscular and feminine but not emaciated)
- Miss Fitness (strong but feminine muscles)
- Miss Body (well-defined musculature and visible striae)

For men:

- Men Bodybuilding
 - Junior (up to 24 years old, ID card mandatory)
 - Shorts (up to 170 cm)
 - Medium (up to 180 cm)
 - Tall (from 180 cm)
 - Master's degree (from 40 years old, identity card obligatory)
 - Super Master (from 50 years old, identity card mandatory)
- Classic Bodybuilding (maximum weight = (size in cm - 100) + 10%) SHORT BLACK
- Athletic Bodybuilding (maximum weight = (size in cm - 100) + 5%)
- Man Physique
 - Man Physique 0% (maximum weight = size in cm - 100) BERMUDA
 - Man Physique 5% (maximum weight = size in cm - 100) + 5%) BERMUDA
 - Man Physique 10% (maximum weight = (height in cm - 100) + 10%) BERMUDA
- Handysport (with compulsory medical certificate)

World and Universe Championships

Registrations for the World and Universe Championships are made up to a deadline (the dates will be communicated on the site www.wabbasuisse.ch and social networks), after this deadline the Wabba Switzerland reserves the right to refuse the registration.

Note that for all categories, the winning athlete will be offered to participate in the World Championship the following year if the athlete best represents his category and has a chance of finishing in the top. 5. This will be decided by the National Coach on the day of the Swiss Championship during the "all categories".

It will be possible for athletes who have already done internationals to register for a world selection independently of the Swiss championship. The date and place will be decided by the National Coach.

The Selection for the Universe Championship is made 1 month before the latter. The date and place will be decided by the National Coach. Only athletes who have already done a Wabba World Championship will be able to claim to participate in the Universe Championship. (the Universe championship being a higher level than the World championship)

On selection day, whether for World or Universe, the athlete should appear at their best and do the poses as if they were on stage. The national coach will take into account that there will still be adjustments to be made for the day.

Wabba Switzerland will bring to the World and Universe Championships the most qualitative athletes who best represent their category. Athletes will be asked for the Wabba Suisse license for the international (cf. Athletes)

There will be 3 teams:

- **Team A** to whom Wabba Switzerland will offer registration, accommodation and travel.
- **Team B** to whom Wabba Switzerland will offer registration and accommodation. The athlete will have to pay for the trip. However, if the athlete comes first, Wabba Switzerland will

reimburse him for the trip. Depending on the venue of the championship and the state of the Wabba Switzerland fund, the federation may only reimburse part of the trip.

- **Team C** will be made up of athletes who wish to participate in an international championship in order to assess the level and see where it stands in such a competition. Wabba Switzerland will organize travel, hotel and registration. The athlete will be part of the team but at his own expense. However, if the athlete makes it into the top 3, Wabba Switzerland will reimburse him for the room and registration. Depending on the venue of the championship and the state of the Wabba Switzerland fund, the federation may only reimburse the registration.

The Swiss Wabba offers athletes who go to the international championships an official t-shirt and an official jacket. It is possible to acquire the official training base for CHF 50.-.

Wabba Switzerland organizes the transport of athletes. For accompanying persons, additional information will be provided quickly so that people can organize themselves.

Open Wabba - Hercules Olympia

All athletes licensed from Wabba Switzerland can participate in the Wabba Hercules Olympia Open if **the license has been paid for the current year**. Athletes register with their country. For example, athletes from Wabba Switzerland should send an email to info@wabbasuisse.ch including: name, first name, date of birth, telephone number and category in which they will participate. The Swiss Wabba is in charge of registering Swiss athletes at the Open and transmitting information and instructions for the Open.

Wabba Switzerland does not organize the trip or the accommodation. Travel, registration and hotel costs are the responsibility of the athlete.

Athletes participating in the Olympic Hercules Wabba Open will be asked to provide us with their results and we will post them on our website and on our facebook and instagram pages.

Read and approved by the committee.

Lu et approuvé par le comité.