

男子ボディビル

審査方法

【予選審査】（順位付、上位6名選出）

ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ

比較審査は規定4ポーズ（①フロントダブルバイセップス・③サイドチェスト・  
④バックダブルバイセップス・⑦アブドミナル&サイ）

【決勝審査】（順位付）

ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ

\*ピックアップ及びフリーポーズは行わない

●クォーターターン

\*コスチューム写真は、クラシックフィジークのポージングトランクス。



①フロントポーズ ②サイドポーズ ③バックポーズ ④サイドポーズ

サイドポーズ②、④

- ・ 顔はそれぞれの方向に向く。
- ・ 審査員側に下した腕の手拳は、後ろに反らせない。
- ・ 両足共、踵を床につけ、膝を伸ばして真っ直ぐに立つ。



●規定7ポーズ



①フロントダブルバイセップス ②フロントラットスプレット ③サイドチェスト ④バックダブルバイセップス

- ①フロントダブルバイセップス
  - ・ 片足は横に流す。
  - ・ 肘が肩よりあがり過ぎない。
- ②フロントラットスプレット
- ③イドチェスト
- ④バックダブルバイセップス
  - ・ 左右に十分な足幅をとって、片足を斜め後ろに流し踵をあげる。
  - ・ 背中を後ろに反らせない。
- ⑤バックラットスプレット
- ⑥サイドトライセップス
  - ・ 後ろに引く足は審査員側と反対の脚。
- ⑦アブドミナル&サイ



⑤バックラットスプレット ⑥サイドトライセップス ⑦アブノミナル&サイ



【審査ポイント】

- ・ 究極の筋肉美
- ・ 各部位の筋肉量・ボリューム・密度
- ・ 仕上がりのハードさ
- ・ 上半身下半身左右のバランス
- ・ ポージングセンス
- ・ コスチュームの着こなし・身だしなみ

【コスチューム】

JBBF公認ボディビルポージングトランクス

\*アクセサリ類は禁止（結婚指輪のみ可）


## メンズフィジーク

### 審査方法


【ラウンド1・予選審査】（順位付、上位6名選出）  
ラインナップ～クォーターターン

【ラウンド2・決勝審査】（順位付）  
I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン  
\*ピックアップは行わない


### ●クォーターターン




①フロントポーズ



②サイドポーズ



③バックポーズ



④サイドポーズ

①フロントポーズ

- 腰に当てる手は親指以外の4本の指が見えるように添える。重心は片方の足にのせる。

②サイドポーズ（レフトサイド）

- 左手を腰にあて右足を後ろに引き、骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。極端に上半身を傾けたり正面を向き過ぎたりしない。

③バックポーズ

- 重心は片足にのせ、片方の手を腰にあてる。広背筋や僧帽筋に必要以上に力を入れず、両肩の位置が上がり過ぎたり、上体が反り過ぎたりしない。

④サイドポーズ（ライトサイド）

- 右手を腰にあて左足を後ろに引き、骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。上半身の状態はレフトサイドと同様。

### 【審査ポイント】

- ・全体のトータルパッケージで審査される
- ・全体のアウトライン
- ・肩の丸み、引き締まったウエスト
- ・前面背面共にミッドセクション・ウエストから広がった広背筋
- ・スマートなウォーキングとバランスのとれたポージング
- ・清潔感のある髪型、笑顔、肌質、センスの良いポードショーツ
- ・過度に発達したマッスル感減点の対象になる場合がある
- ・姿勢の悪さやステージ上でのマナーの悪さも減点の対象となる

### 【コスチューム】

- ・ポードショーツタイプで、色・柄は自由
  - ・大腿部の形が見えない、膝に近い腿の箇所で大腿に対して垂直に指2本分以上のゆとりがあるもの（大腿部の形がわかるようなタイトすぎるサーフパンツは不可）
  - ・ワンポイント程度のメーカーマークは可（個人スポンサーなどのロゴは不可）
  - ・サーフパンツへのラインストーン装着は不可
- \*アクセサリ類は禁止（結婚指輪のみ可）

<メンズフィジーク審査ポイント>

★全体のトータルバランス・プロポーションの良さ



<その他>

- ・ポージングが洗練されてる。
- ・ポージングは力みを感じさせない。
- ・ポージングは素早く正確に
- ・表情・コスチューム・センス・姿勢等をトータルして審査される
- ・指2本分が入る程度のゆるみを持ったポードショーツ

# 審査方法とコスチューム規定 等

## ビキニフィットネス

【ラウンド1・予選審査】（順位付、上位6名選出）  
ラインナップ～クォーターターン

【ラウンド2・決勝審査】（順位付）  
Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン

**\*ピックアップ及び3ステップフォワードは行わない**

### ●クォーターターン



- ①フロントポーズ
  - ・ 腰に当てる手は綺麗な形で表現されたしなやかな手先で添える。流す手の指先は真っ直ぐに開いた状態で、腕は身体から少し外側に離れた横へ自然に下す。腰より上に流すポーズは不可。重心は片方の足にのせる。
- ②サイドポーズ（レフトサイド）
  - ・ 右手を腰にあて、両足は揃え、左足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。左手はヒップにかからないよう自然に下す。腕の位置の目安は、ウエストラインより上にならないように。
- ③バックポーズ
  - ・ 重心を片方の足に乗せ、片方の手を腰に当てる。伸ばしているほうの腕は自然に体の横へ下す。腰より上に流すポーズは不可。極端に広背筋や僧帽筋を緊張させない。上体を反り過ぎたり両肩のあげ過ぎに注意。
- ④サイドポーズ（ライトサイド）
  - ・ 左手を腰にあて、両足は揃え、右足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。右手はヒップにかからないよう自然に下す。腕の位置の目安は、ウエストラインより上にならないように。

### ●Iウォークについて（IFBBルールより抜粋）

- ・優美で上品なマナーで
- ・歩くペース(早すぎず遅すぎず)
- ・動きのエlegantさ、ジェスチャー、カリスマ性、チャーミングさを持ち合わせた自然なリズムでラインナップの場所まで自己表現すること

#### 【審査ポイント】

- ・トータルパッケージで評価する
- ・プロポーションの良さだけでなく、トレーニングにより作り上げられた曲線的な美しさ
- ・特に、細くくびれたウエスト、丸みのあるヒップ、しっかり作られた脚
- ・上品で華やかな雰囲気、歩き方や表情も健康的でさわやかなこと
- ・肌の艶・ハリの良さ
- ・過度な筋量や絞り過ぎにより直線的に見えるカラダはマイナス要因になる
- ・ステージ上のごこちない仕草や暗い表情もマイナス要因となる

#### 【コスチューム】

ビキニフィットネス ポージングスイムスーツ

- ・生地の色・素材・デザインは自由
  - \*メッシュ生地等（肌が透けて見える素材）は不可
- ・ボトム前面部の縦幅は、ヘソから股間部の40%以上を覆うこと、サイド（鼠径部）ラインの形状は直線であること（曲線は不可）
- ・ボトムの後ろは、臀部の1/3以上を覆い、お尻の割れ目が見えてはいけない
- ・クロッチ（股）部分は両足の付け根まで完全に覆うこと。
- ・コネクターやチェーンは全て不可。紐部（首・パンツ 脇・胸紐）は全て（共）布製であること
- ・コスチュームの原型イメージを崩す装飾（フリル・レース・リボン等）をしてはならない
- ・当日のコスチュームチェックを受けた2着まで着替えることができるが、決勝と表彰式は同じものを着用すること

#### 【アクセサリ】

- ・ピアス・ブレスレット・指輪・ヘソピアスは任意
- \*ネックレス・アンクレットは不可

#### 【サンダル】

JBBF公認サンダル・ミュール

<ビキニフィットネス審査ポイント>

\*トータルバランスの美しきプロポーション



<その他>

- \*ハムストリングを巻いて膝を曲げない
- \*セリレーションはあるが、ボリューム感を出さない
- \*全体に力み感を出さない



## 審査方法とコスチューム規定 等

### ビギナーズフィットネス

【ラウンド1・予選審査】（順位付、上位6名選出）  
ラインナップ～クォーターターン

【ラウンド2・決勝審査】（順位付）  
規定3ポーズ

#### ●ラウンド1 クォーターターン（規定4ポーズ）



①フロントポーズ ②サイドポーズ（レフトサイド） ③バックポーズ ④サイドポーズ（ライトサイド）

##### ①フロントポーズ

- ・ 片足を軸にもう片方の足を流す。片手は腰、もう一方は斜め下に流す。

##### ②サイドポーズ（レフトサイド）

- ・ 右足を軸に左足は膝を軽く曲げ踵をあげる。右手はウエストにあて左手は後ろに流す。

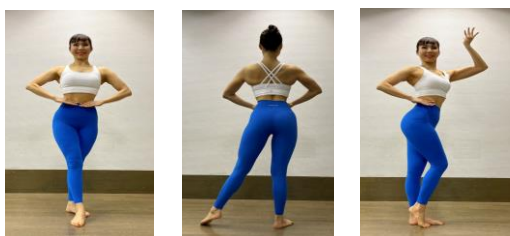
##### ③バックポーズ

- ・ 片足を軸にもう片方の足を流す。片手は腰、もう一方は斜め下に流す。

##### ④サイドポーズ（ライトサイド）

- ・ 左足を軸に右足は膝を軽く曲げ踵をあげる。左手はウエストにあて右手は後ろに流す。

#### ●ラウンド2 規定3ポーズ



①フロントクロスポーズ ②バックオープンポーズ ③フリーポーズ \*一例

##### ①フロントクロスポーズ

- ・ 両足をクロスし、両手の指を伸ばして腰に添える。

##### ②バックオープンポーズ

- ・ 片足を軸にもう片方の足は横に流し、両手の指を伸ばして腰に添える。

##### ③フリーポーズ

- ・ 自由なポーズを1つ取ります。フロント・又はサイド方向で自分をアピールするポーズ。

\* バックポーズは不可。

【審査ポイント】★トレーニングにより健康的にシェイプアップされた体型を評価される

- ・ きれいなアウトライン
- ・ きれいにポーズが取れている
- ・ 姿勢が良い
- ・ 笑顔がチャーミングである
- ・ プリアクションは審査の対象とならない（迅速に次のポーズへ移る）
- ・ 肌の色は審査に影響がない

【コスチューム】\*メッシュ生地等（肌が透けて見える素材）は不可

<トップス>ブラトップ

色：無地・肩ひもと本体の色が違って良い（ベージュ不可）

形：ホルダーネック・Yバックなど背中がしっかり見える形（背中が隠れる形は不可）

<ボトムス>ロング丈レギンス

色：無地（横ラインや柄入りは不可）・同色であればグラデーション入りも可（ベージュ不可）

・ 膝などに切れ目があり、肌が見えるものは不可

<ロゴマーク>

トップス&ボトムスともにメーカーロゴ入りコスチュームは、直径4～5cm程度まで可

<ボディアクセサリー>

アクセサリー着用不可（結婚指輪のみ可）

<ヘアアクセサリー>

髪の毛の色と同色のピンとゴム類のみ可

<足下>

素足（アンクレット不可）

## 【競技運営】

### ★The湘南Style★《本大会限定》

- ・ 各カテゴリ・クラス共に、定員を15名以内とする。
- ・ 予選審査ないしラウンド1においては、参加選手全員に対して順位付けを行う。
- ・ 上位6名（同点者は含める）を選出し、決勝審査ないしラウンド2を行う。
- ・ 決勝審査ないしラウンド2にて6位までを決定し、これを表彰する。
- ・ 男子競技においては各カテゴリ・クラスの優勝者を集い、オーバーオール（無差別）審査を行う。
- ・ オーバーオール審査にて、更に6位までを決定し、これを表彰する。

## 【注意事項】

- ・ 選手、監督等いかなる者も、審査員の判定に抗議したり、再審査を要求する事はできない。
- ・ 審査結果に対し誹謗中傷・不平不満・審査を誘導するような発言や異論を行ってはならない。
- ・ SNS等のネットや動画を通して、上記のような発言や審査結果をアップしてはならない。
- ・ スポーツマンシップに反した行為が認められた場合は失格とする。
- ・ コスチューム規定に違反した場合は、審査委員長または実行委員長の権限で着替えさせることができる。当該指示に従わない場合は、失格または減点とする。
- ・ コスチュームで覆う部分が露出した場合は、審査委員長が中止させ、失格または減点とする。
- ・ 大会当日に、オイル・カラー等を使用したり持ち込んだ場合は失格とする。
- ・ 当日のカラーチェックで色落ちが激しい場合は、拭きとる等、検査員の指導に従う。競技開始前までに修正が完了しない場合は、失格とする。
- ・ 刺青（タトゥー）等は不可。但し、身体のごく一部の場合に限り、当該部分をファンデーション等で隠すことができれば可とする。しかし、隠れた部分は採点することができないので、マイナス要因となる。
- ・ ドーピングテスト（薬物検査）は、任意の者を指名して実施する。指名された選手は、これを受けなければならない。ドーピングテストを拒否した場合は失格とする。