**フィットネスビキニのルール**

東京都北区ボディビル・フィットネス連盟編

カテゴリー

・オープンフィットネスビキニ

※このルールは、IFBBアマチュアフィットネスビキニルールに準ずる

**コスチューム（全てのラウンド・表彰式で共通）**

１．ビキニはツーピースで、センスが良ければいかなる色や柄も自由である。

２．JBBFフィットネスビキニ規定に準ずるもので、臀部の1/3以上が布で覆われていなければならない。規定に反するものまた、Ｇストリングス（Ｔバック）パンツは厳禁とする。

３．　ミスフィットネスやミスボディフィットネスで着用しているビキニも可（臀部の3/4が布で覆われるもの）。

４．　規定に則したものであるか不安な場合は、事前に連盟へ問い合わせるか講習会などでチェックを申請すること。

**ハイヒール**

スタイルや色は自由だが、プラットフォーム・ハイヒールは厳禁。

ヒールの高さは130mm以下、靴底の厚さは10mm以下とする。

**アクセサリー**

センスが良ければ宝石類の装着は可。ただし、危険性のないものにかぎる。

**その他**

大会実行委員長・審査委員長・審査員は、選手の服装が基準を満たしているかの判定をする権限を有する。

**髪型**

髪型は清潔できちんとスタイリングされていなければならない。

**日焼け**

日焼けは自然で健康的なもので、北区連盟指定品のみセルフカラーリング使用可。

**ラウンド**

１．予備審査（ピックアップ審査）

２．ラウンド１・予選（**Ｌウォー-キング**・クォーターターン）

３．ラウンド２・決勝（Tウォーキング、クォーターターン、スリーステップフォワード）

**予備審査（ピックアップ審査）**

参加選手が多い場合は、各クラスを１２名に絞るために予備審査としてピックアップ審査を実施する。プレゼンテーションはラウンド１・予選と同じであるが、ラインナップするまでのＬウォーキングは省略。

1. コールされた順に1名ずつ挨拶の1ポーズをとった後、舞台後方に整列。
2. 全員もしくは組単位でクォーターターン→並び替えて再度クォーターターン。
3. 左右に分かれてセンターをあける。引き続きクォーターターンで比較審査。
4. 比較審査終了後、全員ナンバー順に整列後ステージを下りる。

１．審査員は、プロポーション、バランス、各部の形および肌の色つやの程度を見て選手のトータルパッケージを審査する。

２．各クラス１２名を選出する（同点が出た場合は、該当する選手を読んで再審査をして決定する）。

３．上位１２名のみラウンド１・予選へ進む。

**ラウンド１・予選審査（クォーターターン）**

１．１位から１２位の順位を付ける。同点が出た場合、同点決勝を行って順位を確定する。

２．７人の審査員のなかで、最高点と最低点をカットする。残りの合計スコアで“ラウンド１サブスコア”と“ラウンド１・予選の”順位が決定する。

**ラウンド１・予選のプレゼンテーション**

**※フロントスタンスとバックスタンスをとった時に、必要以上に前傾姿勢をとってバストやヒップを強調することは禁止とする。**

１．**Ｌウォーキング：**ナンバー順に１名ずつ下手から登場し、まず挨拶のポーズをして舞台中央に向かって歩き、その位置から4/1クォーターターンをして前方に向かう。指定されたところまで進んだらフロントスタンスから１ポーズをとる。そのあとハーフターンをして舞台後方自分の立ち位置につく

２．均等に２つのグループへ分れ、ステージ後方にスタンバイ。ステージの右側に１グループ、左側にもう１グループとなる。中央部分は比較審査が見やすいように空ける。

３．ナンバー順に最大６人のグループで、各グループが中央ステージに移動して同時にクォーターターンを行ない、その後比較審査に移る。

４．一度の比較審査に指名するのは３名から５名で、不適切な指名があった場合審査委員長は、リクエストを拒否または修正することが出来る。

５．比較審査は、各審査員のリクエストによりステージ中央で以下のように行われる。

フロントスタンス：選手は片手を腰にあて、片脚を少し斜め前方へ出して立つ。

クォーターターン

**クォーターターンライト**：フロントスタンスから最初に、1/4クォーターターンをして審査員に左側を向けて立つ。上半身は少し審査員側へ向け、顔は審査員の方向。左手を左腰へあて、脚は自由なスタンスをとる。

**クォーターターンバック**：選手は、次のクォーターターンを右に1/4行い、審査員に向かって後ろ向きに立つ。足幅は３０ｃｍ以下で片手は腰に、もう一方の手は体のサイドにリラックスした状態で下す。選手は上半身を審査員側へ向けてはならない。

**クォーターターンライト**：次に右へ1/4クォーターターンをし、審査員側へ右サイドを向けて立つ。上半身は少し審査員側へ向け、顔は審査員の方向。右手を右腰へあて、脚は自由なスタンスをとる。

**クォーターターンフロント**：最後は右へ1/4クォーターターンをしてフロントスタンスに戻る。

７．比較審査の回数は審査委員長が決定するが、全ての選手は少なくとも一回の比較審査を受けることになる。

８．比較審査が終了後、選手はナンバー順に一列に整列し、そのあとステージを降りる。

**※選手は、ステージ上でガムやキャンディを口にしてはならない。**

**ラウンド２・決勝審査（Ｔウォーク・クォーターターン・スリーステップフォワード）**

１．審査員は、１位から６位までの順位をつける。順位を重複しないように注意する。

２．７人の審査員のうち、最高点と最低点はカットされ、残りのスコアで“ラウンド２・決勝のスコア”と最終順位が決定する。

３．ラウンド２で同点の場合、同点決勝をして順位を決定する。

**ラウンド２・決勝のプレゼンテーション**

**※フロントスタンスとバックスタンスをとった時に、必要以上に前傾姿勢をとってバストやヒップを強調することは禁止とする。**

１．上位６名の選手がひとりひとりナンバー順にステージへ呼ばれ、Tウォーキングを行う。

・選手は、コールされた順に一名ずつ舞台下手から登場し、挨拶の１ポーズをとった

あと指定された位置まで進みフロントスタンスをとる**（Ｌウォーキング）**。

・次に右へ1/4クォーターターンし、ステージのサイドへ５歩進んで止まった位置でフロントとバックそれぞれ１ポーズをとる。

・次に右へ4/1クォーターターンし、ステージの逆サイドへ１０歩進んで止まった位置でフロントとバックそれぞれ１ポーズをとってからセンターに戻る。

・Ｔウォーキングが終了したら、ハーフターンをしてステージの後方へ移動し、自分の立ち位置に並んでラインナップの状態をとる。

２．６名の決勝進出者は、ナンバー順に一列でステージ前方中央へ移動する。競技運営委員長またはＭＣの指示で、６名全員で同時にクォーターターンをし、フロントスタンスにもどってから今度はハーフターンをしてバックスタンスになる。

フロントスタンスとクォーターターンについては、フィットネスビキニ予選のプレゼンテーションを参照のこと

３．バックハーフターンが終わったら、引き続きスリーステップフォワードに移る。

**スリーステップフォワード**

スリーステップフォワード：競技運営委員長またはＭＣの指示に従い、選手全員３歩前に進んでステージ後方へ行き、決められた位置でバックスタンスをとる。

クォーターターンライト：次に右へ1/4クォーターターンをし、審査員側へ右サイドを向けて立つ。上半身は少し審査員側に向けて、顔は審査員の方向。右手は右腰へ

あてて脚は自由なスタンスをとる。

クォーターターンフロント：次に右へ1/4クォーターターンをし、最後はフロントス

タンスをとる。

スリーステップフォワード：競技運営委員長またはＭＣの指示に従い、選手は３歩前に進んでステージ前方へ移動し、止った位置でフロントスタンスをとって終了。

４．全選手ナンバー順に並んでステージを降りる。

* **フィットネスビキニの審査のポイント ☆**

**※フィットネスビキニの表現方法は、Ｌウォーキング・クォーターターン・Ｔウォーキン**

**グ・スリーステップフォワードそして、フロントスタンス及びバックスタンスをとった**

**時のバランス等全てが審査対象とされる。**

１．　全体的な印象を見ることから開始し、髪の毛や顔だち、肉体的な発達状態、バランスのとれたプロポーション、肌の色つや、態度に自信や落ち着きがみられるか、女性らしく優雅で健康的か等が審査される。

２．　全体的にみて生まれつきだけでなく、スポーツや食事療法の努力の跡が見られることも重要で、体の各部は脂肪が少なく、程よく引き締まって見栄えの良い仕上がりが評価される。

３．　筋肉の割れ目や筋が見えるような極端に筋肉質であったり、過度に固すぎたりまた、絞りすぎたりした場合は減点の対象となる。

４．　肌の色や滑らかさも審査の対象とされるので、肌の色は健康的で、セルライトができるだけ少ないのが望ましい。

５．　フィットネスビキニでは、顔だち、ヘアースタイル、メークアップは、“トータルパッケージ”を審査するうえで重要な要素となる。

６．　選手は、プレゼンテーション全体をとおして、ステージに上がった瞬間から降りるまでのあいだ審査の対象となっていることを自覚すること。

７．　フィットネスビキニの選手は、“トータルパッケージ”として健康的であり、スポーティであり、女性らしさと品の良さを持っていることが重視される。

８．　フィットネスビキニは、ミスフィットネスやミスボディフィットネスとは別の観点から審査をしなければならない。まず体全体のバランスの良さが重視されるために、ミスフィットネスやミスボディフィットネスで見られるような筋肉の割れ目、鮮明さ、体脂肪の低さまたは固さ、絞り過ぎ等は減点の対象となる。

**ポージング**

↓以下の資料をご確認ください。

