**女子フィジーク・ルール**

東京都北区ボディビル・フィットネス連盟編

（このルールは、IFBBアマチュアウーマンズフィジークルールを北区大会用に改変したものである）

女子フィジーク選手権は、今日のボディビルディングとは異なり、肉体美だけでなく、スポーティで健康的で、また知性も兼ね備えているかが審査されるスポーツ競技である。

**カテゴリー（ 階級）：なし**

**コスチューム**

全てのラウンドで服装はツーピースのビキニで、基準は以下の通りとする。

1. 無地で透けないもの。素材は布地（プラスティック、ゴム、またこれらに似た素材は不可）。色は自由。
2. パンツのサイドは2cm以上とし、臀部の1/2と前全面は覆われていなければならない。**（公認品着用のこと）**
3. 装飾品、フリル、レース模様は不可。
4. 履物は不可（はだし）。
5. 予選では、結婚指輪以外のアクセサリー（髪飾り含む）着用禁止。
6. 決勝・表彰式での装飾掛。（ピアス・イヤリングはアゴのラインを超えない長さの物。ブレスレットは合わせて２ｃｍ以内の幅。髪飾り可。結婚指輪を除く上記以外のアクセサリーは不可）
7. 当日に限らず、オイル・連盟指定品以外のカラー類の使用は禁止とし、違反した場合は失格とする。

**ラウンド１・予選審査（クォーターターン及び規定4ポーズ）**

・上位6名のみラウンド2・決勝へ進む。

**予選のプレゼンテーション**

・選手全員がステージに揃ったら一斉にクォーターターンして右側を向く（審査員に対して左側を見せる）。

・クォーターターンして後ろを向く（審査員に対して背中を見せる）。

・クォーターターンして右側を向く（審査員に対して右側を見せる）。

・クォーターターンして正面を向く（審査員に対して前側を見せる）。

・フロントバイセプス（オープンハンド）

・サイドチェスト

・バックバイセプス（オープンハンド）

・サイドトライセプス

**ラウンド２・決勝（規定4ポーズ及びポーズダウン）：**

・得点の2/3を占める

**ラウンド2・決勝のプレゼンテーション**

・選手全員がステージに揃ったら一斉に規定4ポーズ（フロントバイセプス、サイドチェスト、バックバイセプス、サイドトライセプス）を行う。

・その後一斉に**60秒の**ポーズダウンを行う。ただし、ポーズダウンは評価には含まれない。

**ラウンド２・決勝（フリーポーズ）：**

・得点の1/3を占める

**ラウンド3・決勝のプレゼンテーション**

・30秒間以下のフリーポーズを行う。

・バランスの良い肉体美とフリーポーズの両方で評価される

**審査基準（全てのラウンドに共通）**

１．肉体的な観点

○女性らしく、スポーティでバランスの良い肉体美

○髪の毛、顔だち

○個々の筋肉のバランスの良いつき方、ディフィニション、スタイル、しなやかさ、品格、スポーティな動き、そして滑らかで芸術的で洗練されたポージングといったような全体的なパフォーマンス、その表現方法

○肌の色合いやコンディション

○ステージ上でスポーツマンらしい清々しさを表現できているか

２．ステージマナーと人格

審査員は、選手のステージ態度に落ち着きと品の良さがあるかにも注目し、その人柄が観客に伝わり、ステージ上で自信を持ってパフォーマンスをしているかをみなければならない。

ウォーキングやターンの動作また、ポーズを決めたときに、スポーツマンらしい清々しさを表現できているかも重要な要素となる。

選手は、常にスポーツマンシップとアマチュア精神にのっとったステージマナーに徹しなければならない。

**ポージング**

↓下記の資料をご確認ください。

