

## 2016日本女子フィジーク・ルール

このルールは、IFBB アマチュアウイメンズフィジークルールに準ずる

### カテゴリー

**女子日本フィジーク、日本マスターズ女子フィジーク、ジャパンオープン女子フィジーク、日本女子チャレンジカップフィジークはオーバーオール。但し、日本マスターズ女子フィジークは40才以上級と50以上級の2階級。**

#### 日本クラス別女子フィジーク

- ①158cm以下級 ②163cm以下級 ③163cm超級

※出場者数が多い場合は、1クラスにつき12名のピックアップ審査を行う。

#### IFBBウイメンズフィジーク

- ①163cm以下級 ②163cm超級

### コスチューム（全てのラウンド共通・裸足）

1. 本連盟公認のビキニ（色や柄は自由である）。
2. IFBB **規程**に準ずるもので、臀部の3/4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）は厳禁とする。
3. 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。
4. 大会当日のコスチュームチェックで、**JBBF規程**に反するものは使用できない。
5. 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。
6. 本連盟公認ビキニなら、予選と決勝で変えることは可。**但し、決勝と表彰式は同一のビキニでなければならない。**

### ラウンド

1. ピックアップ審査：12名を選出（12名以内の場合は行わない）
2. ラウンドI・予選：クォーターターン、規定4ポーズ（12名の順位付け）
3. ラウンドII・決勝：クォーターターン、規定4ポーズ、60秒間のフリーポーズ
4. 1人30秒間のフリーポーズ（マイミュージック）

### プレゼンテーション

**ピックアップ**：12名をピックアップ

出場選手が多い場合各クラスを12名に絞るためにピックアップ審査を実施する。選手は、コールされた順に登場し、舞台後方に整列する。

1. 全員もしくはグループ単位でクォーターターン（左右入れ替え）
2. 全員もしくは組単位で規定4ポーズをとる（左右入れ替え）
  - ①ダブルバイセプスフロント ②サイドチェスト
  - ③ダブルバイセプスバック ④サイドトライセプス
3. 比較審査→全員整列後退場

**ラウンドI・予選**：12名（ピックアップ審査通過者）の順位付け

選手は、コールされた順に登場し、舞台後方に整列する。

1. 全員でクォーターターン→左右入れ替えて再度クォーターターン
2. 一組ずつ規定4ポーズをとる（左右入れ替えもあり）
  - ①ダブルバイセプスフロント ②サイドチェスト
  - ③ダブルバイセプスバック ④サイドトライセプス
3. 全員を左右に分けてセンターをあける→比較審査→全員整列後退場

**ラウンドII・決勝**：決勝進出者6名の順位付け（ジャパンオープン女子フィジーク・日本女子チャレンジカップフィジークは12名）

1. 6名全員で規定4ポーズ（左右入れ替えて再度規定4ポーズ）
2. 全員同時に60秒間のフリーポーズでレベルチェック→退場
3. 1名ずつ30秒間のフリーポーズ（マイミュージック）
4. 全員がラインナップして終了→退場

**表彰式**：全員ゼッケン順に整列後ポーズダウン→6位から順に発表→1位から表彰

## ☆ 女子フィジークのポージング ☆

### 規定ポーズ

#### ①ダブルバイセプスフロント

両手拳は握らずに開き、スタンスを大きくとり、片足をやや斜め前方に流し、もう一方の足は膝を少し曲げて姿勢を安定させる。

#### ②サイドチェスト

審査員側の足は膝を曲げないで前に出し、後方の足は膝をまげて低い姿勢をとる。両腕は伸ばして、手首内側を密着させるか手首で交差させる。

下半身は審査員に向かって真横に向けなければならない。

#### ③ダブルバイセプスバック

両手拳は握らずに開き、スタンスを大きくとり、片足をやや斜め後方に流し、もう一方の足は膝を少し曲げて姿勢を安定させる。

#### ④サイドトライセプス

審査員側の足は膝を曲げないで前に出し、後方の足は膝をまげて低い姿勢をとる。

腕は従来のサイドトライセプスと同じであるが、拳は握らず、手のひらを下に向けて手首を反らす。

下半身は審査員に向かって真横に向けなければならない。

### フリーポーズ

フリーポーズで行うポージングも、規定ポーズに準じた形のポーズを取り入れて、より女性らしさを表現しなければならない。ダブルバイセブスでは拳を握らずまた、マスキュラーポーズや腹筋を協調するようなポーズはどちらかと云えばフィジークらしさを表現するポーズとみなされない傾向にある。

体の仕上がりについては女子ボディビルと特にかわるころはないが、過度に発達したマッスルは敬遠される傾向にあり、あくまでも全体のバランスが重視される。