

2016オールジャパンメンズフィジーク・ルール

このルールは、IFBBアマチュアメンズフィジークルールに準じたものである

カテゴリー

カテゴリーは、40才以下級①168cm以下級 ②172cm以下級 ③176cm以下級 ④176cm超級の4クラス。40才超級①172cm以下級 ②172cm超級の2クラス。

※出場者が多い場合は、1クラスにつき12名をピックアップする予備審査を行う。

IFBBメンズフィジーク

①170cm以下級 ②174cm以下級 ③178cm以下級 ④178cm超級

コスチューム

※全てのラウンドで服装はボードショーツ (board shorts) で、基準は以下の通りとする。

1. 材質と色は自由。
2. タイトなライクラ (lycra) 素材のショーツは不可。
3. 個人スポンサーのロゴをボードショーツに付けないこと。但し、ナイキ、アディダス、ビラボング等メーカーのロゴは可。
4. 裸足 (履物は不可)。
5. 結婚指輪以外の宝石・アクセサリ類は不可。

ラウンド

1. 予備審査・ピックアップ審査：12名をピックアップ (12名以内の場合は行わない)
2. ラウンドI・予選：12名でクォーターターン
3. ラウンドII・決勝：決勝進出者6名でクォーターターン

予備審査・ピックアップ審査

出場選手が多い場合各クラスを12名に絞るために、予備審査としてピックアップ審査を行う。

- ①挨拶の1ポーズをしてからセンターへ移動し、1ポーズをとった後舞台後方に整列。
- ②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)
- ③左右に分かれてセンターをあける→クォーターターンで比較審査

プレゼンテーション

選手は、上半身裸・裸足でステージに上がる。当日に限らず、オイル・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 (12名の順位付け)

- ① コールされた選手は、挨拶の1ポーズをとったあとLウォーキングでステージ中央へ登場

し、フロントスタンスをとり次に、ハーフターンをしてからバックスタンスをとる（手は片方を腰に添える）。その後舞台後方に移動して整列。

② 6名ずつの組単位(12名以内の場合は全員)でクォーターターン

③ 左右に分かれてセンターをあける→クォーターターンで比較審査

④ 比較審査終了後、選手はナンバー順に整列したあとステージを降りる。

ラウンド2・決勝（決勝進出者6名の順位付け）

① コールされた選手は、挨拶の1ポーズをとったあとLウォーキングでステージ中央へ登場し、フロントスタンスをとり次に、ハーフターンをしてからバックスタンスをとる（手は片方を腰に添える）。その後舞台後方に移動して整列。

② 6名全員でクォーターターン

③ 左右に分かれてセンターをあける→クォーターターンで比較審査

④ 比較審査終了後、選手はナンバー順に整列したあとステージを降りる。

※メンズフィジークのクォーターターンで、サイドポーズのスタンスは、審査員側の足をまげて後方の足をすこし流す。

☆ メンズフィジークの審査基準 ☆

1. 肉体的な観点

審査員は、選手のトータルパッケージをみることから開始して、最初に頭から始めて下へと進んでいき、全体像を把握した上で肌の色艶およびヘアスタイル、顔だちや表情にも考慮する。

全体のコンディションと個々の筋肉が丸く形の良いバランスのとれたつき方をしているかを重視する。

仕上がりは厳しくあるべきだが、過度に発達した筋肉や絞り過ぎは、メンズフィジークの選手には好ましくなく、減点の対象となる。

マッスルをフレックスし過ぎたり、過度に体を誇張することも減点の対象となる。

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が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。