

2020年2月15日  
JBBF 競技ルール委員会

## JBBF 新カテゴリー・クラシックフィジーク

2020年よりJBBFにおいて、クラシックフィジーク競技がボディビル競技の新カテゴリーとして開催される予定であり、つきましては、IFBBクラシックフィジークの競技ルールを基本としてJBBFのクラシックフィジークルールの提案をします。

なお、JBBF主催大会は下記内容を基本として開催しますが、県オープン大会等は、主催連盟の事情により少々のアレンジは承認されるものとする。

### クラシックフィジークの概要

男子ボディビル競技の一種目として行われるもので、コスチュームは横幅15cm以上のショートショーツを着用し、ボディビルのポーズで競技を行う種目である。この競技の規定ポーズには、バキュームポーズとクラシックポーズと言う新しい規定ポーズがあり、特にバキュームポーズの完成度が重要視される。

求められるフィジークは、ウエストが細くVシェイプなシルエット、そして上半身・下半身共に丸くボリュームのある筋肉がもとめられる。もちろんしっかりとした仕上がりが評価されるのは、メンズボディビル、メンズフィジーク同様である。

クラス分け（オーバーオールのみで開催する際も下記基準にて計測を実施する。）

- 168 cm以下（身長-100）+4kg
  - 171 cm以下（身長-100）+6kg
  - 175 cm以下（身長-100）+8kg
  - 175 cm超（身長-100）+11kg
- ※新競技のため、当面出場資格制限は設けない。

### コスチューム

- ・横幅が着用時15cm以上で、股下は大腿上部が確認できる長さのショーツ。（股下が長すぎないこと）
  - ・黒単色のショートショーツ（JBBF公認品マーク入りを制作準備中）。
  - ・ショーツへの装飾並びにパッド等の張付け挿入は禁止とする。
- ※JBBF主催大会以外では、出来る限り黒単色ショートショーツ（公認品以外）の着用が望ましい。  
ショーツに個人的なロゴ等の使用は禁止とするが、メーカー等のロゴはその限りではない。  
※目下JBBF公認品を急ぎ制作調整中で、進捗状況は改めてご案内致します。

ラウンド（ピックアップと予選では、初めに全選手バキュームポーズのみのチェックを行う）

- ① **ピックアップ**：（12名以下の場合には行わない）バキュームポーズ→規定4ポーズ→比較  
（フロント・ダブルバイセップス、サイドチェスト、バック・ダブルバイセップス、バキュームポーズ）
- ② **予選**：（予選進出者の順位付け）バキュームポーズ→リラククス4ポーズ→規定7ポーズ→比較  
（フロント・ダブルバイセップス、サイドチェスト、バック・ダブルバイセップス、サイドトライセップス、バキュームポーズ、アブドミナル&サイ、クラシックポーズ）
- ③ **決勝・ラウンド1**：（6名の順位付け）リラククス4ポーズ→規定7ポーズ→約60秒ポーズダウン
- ④ **決勝・ラウンド2**：（6名の順位付け）一人ずつ個人の選曲に合わせた60秒以下のフリーポーズ
- ⑤ 6名の選手ラインアップ→競技終了～退場

## クラシックフィジークのポージングとコスチューム

### <バキュームポーズ>



・しっかりとお腹を凹ませる

### <クラシックポーズ>



- ・マスキュラー以外のフロントポーズ
- ・ポーズは自ら決めた1ポーズのみ



### <コスチューム>

- ・黒単色のショートショーツ
- ・横幅が着用時に15cm以上
- ・股下は大腿上部が確認できる長さ
- ・ショーツへの装飾品、パッドの張付け禁止
- ・JBBF公認品を急ぎ制作中、進捗状況はHPにて