

# 選手権大会実施規程

## 第1条（目的）

本規程は、公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟（以下「本連盟」という）の目的を遂行するにあたり、日頃の錬磨の結果修得した生命力溢れる造形的な肉体の逞しさや美しさを、より積極的に選手権大会において力強く表現することにより、広く国民の間にボディビルやフィットネスの有効価値を啓蒙し、選手権大会の公正さと適正した認識を与えるために設けるものである。

## 第2条（IFBB 憲章）

本規程は、原則として IFBB 憲章に準じる。

## 第3条（選手権大会）

本連盟主催大会を除き、本連盟は次の選手権大会を承認する。

### （1）ブロック合同選手権大会

#### ① 東日本選手権大会

北海道・東北、関東、東京、北陸甲信越の4ブロック及び日本社会人の合同

#### ② 西日本選手権大会

東海、関西、中国・四国、九州・沖縄の4ブロック及び日本社会人の合同

### （2）ブロック選手権大会

#### ① 北海道・東北選手権大会

北海道 青森 岩手 宮城 秋田 山形 福島

#### ② 関東選手権大会

茨城 栃木 群馬 埼玉 千葉 東京 神奈川

#### ③ 東京選手権大会

東京

#### ④ 北陸甲信越選手権大会

山梨 長野 新潟 富山 石川 福井

#### ⑤ 東海選手権大会

岐阜 静岡 愛知 三重

#### ⑥ 関西選手権大会

滋賀 京都 大阪 兵庫 奈良 和歌山

- ⑦ 中国・四国選手権大会  
鳥取 島根 岡山 広島 山口 徳島 香川 愛媛 高知
- ⑧ 九州・沖縄選手権大会  
福岡 佐賀 長崎 熊本 大分 宮崎 鹿児島 沖縄
- ⑨ 日本社会人選手権大会  
企業クラブ
- (3) 各道府県選手権大会
- (4) 上記以外で本連盟が承認した選手権大会
  - ① 四国選手権大会  
徳島 香川 愛媛 高知
  - ② 日米親善岩国グランプリ
- (5) 上記以外で本連盟が必要と認める大会は、本連盟理事会で審議し、決定する。

#### 第4条 (大会役員)

本連盟及び加盟組織の行う選手権大会には原則として下記の役員を置く。その役割は次のとおりとする。

- |                |   |
|----------------|---|
| (1) 大会会長       | 大会を統括指導する。  |
| (2) 大会実行委員長    | 大会運営に関する一切を把握し指導する。   |
| (3) 審査委員長      | 審査に関する一切の責任を持ち審査員を指導する。<br>但し、本連盟主催大会に限り、審査員を兼ねることはできない。<br>審査委員長は、全ての選手権大会で置かなければならない。 |
| (4) 競技運営委員長    | 競技に関する一切の責任を持ち競技運営委員を指導する。  |
| (5) 審査員        | 規程に従って公正な採点を行うとともに、計量を担当する。   |
| (6) 競技運営員      | 競技運営委員長の指導のもと競技運営を行う。   |
| (7) アンチドーピング委員 | ドーピングテストに関する業務を行う。  |
| (8) 審査集計員      | 採点された審査カードを集計整理する。  |
| (9) 選手係        | 選手の受付・誘導を行う。  |
| (10) 進行係       | 大会の進行を行う。   |
| (11) 報道係       | 報道関係者に対し選手権大会の正しい認識を得る適切な説明を行い積極的な報道を依頼する。  |
| (12) 会場係       | 会場の整理及び、ウォーミングアップ用の器具を配置管理する。   |
| (13) 受付係       | 来賓及び入場者の受付・案内を行う。   |

## 第5条（出場資格・カテゴリー）

各選手権大会の出場資格は、原則として次のとおりとする。

### （1）男子日本ボディビル選手権大会／女子日本フィジーク選手権大会

出場資格は、日本に継続して在住して日本国籍を有し、同年度の日本連盟公認クラブまたは個人登録選手で、下記のいずれかの条件を満たしている者。尚、世界大会の派遣候補選手の選考大会とする。

#### ① 同年度（未実施の場合は前年度）の次の選手権大会で、6位以内の入賞者

- I. 日本クラス別選手権
- II. ジャパン・オープン選手権
- III. 日本女子チャレンジカップ選手権
- IV. ブロック選手権及び社会人選手権の一般の部
- V. 大阪選手権の一般の部

#### ② 同年度（未実施の場合は前年度）の次の選手権大会で、3位以内の入賞者

- I. 日本ジュニア選手権及び日本マスターズ選手権
- II. ブロックのクラス別選手権
- III. 地方連盟選手権の一般の部

#### ③ 過去に次の成績を取めた者で地方連盟が推薦し本連盟が承認した者

- I. 日本ボディビル選手権で12位以内の入賞者
- II. 日本クラス別選手権の各クラス優勝者
- III. ジャパン・オープン選手権の優勝者
- IV. 日本マスターズ選手権の優勝者
- V. 東日本選手権・西日本選手権ブロック選手権・社会人選手権・地方連盟選手権の一般の部の優勝者

### （2）日本クラス別男子ボディビル選手権大会／日本クラス別女子フィジーク選手権大会

出場資格は、日本国籍を有し、同年度の日本連盟公認クラブまたは個人登録選手で、下記のいずれかの条件を満たしている者。尚、アジア選手権の日本代表選手は本選手権大会で選考する。

#### ① I. 過去の日本ボディビル選手権で12位以内の入賞者

- II. 過去の次の選手権大会で6位以内の入賞者
  - i. 日本クラス別選手権の各クラス
  - ii. ジャパン・オープン選手権

- iii. 日本ジュニア選手権及び日本マスターズ選手権
  - iv. 日本女子チャレンジカップ選手権
  - v. ブロック選手権及び社会人選手権並びに大阪選手権の一般の部
  - vi. 各ブロック体重別選手権
  - III. 過去の次の選手権大会で3位以内の入賞者
    - i. 地方連盟選手権の一般の部
    - ii. 地方連盟体重別選手権
- ② カテゴリーは以下のとおりとする。
- I. 男子ボディビルは、55kg 以下級、60kg 以下級（55kg 超）、65kg 以下級（60kg 超）、70kg 以下級（65kg 超）、75kg 以下級（70kg 超）、80kg 以下級（75kg 超）、85kg 以下級（80kg 超）、90kg 以下級（85kg 超）、90kg 超級の9 カテゴリーとする。
  - II. 女子フィジークは、158 cm以下級、163 cm以下級、163 cm超級の3 カテゴリーとする。  
※予選の審査点で決勝進出者6名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。予選の審査点で決勝進出者6名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。

### (3) ジャパンオープン選手権大会

出場資格は、一年以上日本に継続して在住している本連盟公認クラブまたは個人登録選手で、国籍は問わない。

#### ① 男子ボディビル／女子フィジーク

日本選手権及びジャパンオープン選手権で優勝経験の無い者。

#### ② ミックスドペア

男子と女子選手のペア。

#### ③ ミスボディフィットネス

オールジャパン・ミスボディフィットネス選手権及びジャパンオープン選手権で優勝経験の無い者。

※審査はピックアップとクォーターターンの2ラウンドで行われる。カテゴリーはオーバーオールとする。

#### ④ ミスフィットネス

オールジャパン・ミスフィットネス選手権及びジャパンオープン選手権で優勝経験の無い者。

※審査はピックアップ、パフォーマンス、クォーターターンの3ラウンドで行われる。カテゴリーはオーバーオールとする。

(4) 日本ジュニアボディビル選手権大会

出場資格は、日本国籍を有する同年度の本連盟公認クラブまたは個人登録選手で、大会開催年の12月31日現在、16才以上23才以下の者。

- ① 日本に所在する大学在学中の男子学生。但し、大会開催年の12月31日現在、23才以下の者。

(5) 日本マスターズ選手権大会

出場資格は、同年度の本連盟公認クラブまたは個人登録選手で、日本国籍を有し下記のいずれかの条件を満たしている者。

- ① I. 日本ボディビル選手権出場有資格者及び過去の日本マスターズ選手権で12位以内の入賞者。  
II. 同年度及び過去のブロックマスターズ選手権で6位以内の入賞者。  
III. 同年度及び過去の社会人マスターズ選手権大会で6位以内の入賞者。  
IV. 同年度及び過去の地方連盟マスターズ選手権大会で3位以内の入賞者。  
V. マスターズ選手権を未実施の地方連盟の推薦者。

- ② カテゴリーは以下のとおりとする。

I. 男子ボディビル

i. 40才以上級

大会開催年の12月31日現在、40才以上49才以下の者。

ii. 50才以上70kg以下級

50才以上70kg 超級

大会開催年の12月31日現在、50才以上59才以下の者。

iii. 60才以上級

大会開催年の12月31日現在、60才以上64才以下の者。

iv. 65才以上級

大会開催年の12月31日現在、65才以上69才以下の者。

v. 70才以上級

大会開催年の12月31日現在、70才以上74才以下の者。

vi. 75才以上級

大会開催年の12月31日現在、75才以上の者。

II. 女子フィジーク

i. 40才以上級

大会開催年の12月31日現在、40才以上49才以下の者。

ii. 50 才以上級

大会開催年の 12 月 31 日現在、50 才以上の者。

(6) オールジャパンミスフィットネス選手権大会/オールジャパンメンズフィットネス選手権大会

出場資格は、同年度の本連盟公認クラブまたはフィットネス個人登録選手で、日本国籍を有する者。尚、国際選手権大会の日本代表候補選手は本選手権大会で選考する。

- ① カテゴリーは、オーバーオールとする。
- ② 審査はピックアップ、パフォーマンス、クォーターターンの 3 ラウンドで行われる。

(7) オールジャパン・ミスボディフィットネス選手権大会

出場資格は、同年度の本連盟公認クラブまたはフィットネス個人登録選手で、日本国籍を有する者。尚、国際選手権大会の日本代表候補選手は本選手権大会で選考する。

- ① カテゴリーは、158 cm 以下級、163 cm 以下級、163 cm 超級、50 才以上級（身長別なし）、及びジュニア（大会開催年の 12 月 31 日現在、23 才以下、身長別なし）の 5 カテゴリーとする。但し、ダブルエントリーは認めない。
- ② 予選の審査点で決勝進出者 6 名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。

(8) 全国高校生ボディビル選手権大会

出場資格は、同年度の本連盟公認クラブまたは限定登録選手で、下記の全ての条件を満たしている者で国籍は問わない。尚、本大会の上位 6 名は、同日開催の日本ジュニアボディビル選手権大会に出場しなければならない。

- ① 日本に所在する高等学校在学中の男子学生
- ② 大会開催年の 12 月 31 日に 20 才以下の者

(9) 日本クラシックボディビル選手権大会

出場資格は日本国籍を有し、同年度の本連盟公認クラブまたは個人登録選手であること。尚、国際選手権大会の日本代表候補選手は本選手権大会で選考する。

- ① 出場資格は、日本クラス別選手権の出場資格イ. ロ. を満たしている者。（オールジャパンメンズフィジーク各クラス 6 位以内の者）を満たしている者。過去の地方連盟選手権の一般の部 6 位以内の入賞者及び、地方連盟体重別選手権の 3 位以内の入賞者。
- ② カテゴリーは以下のとおりとする。但し、身長的小数点以下は四捨五入とする。
  - 〔165cm 以下級〕 体重は、選手の身長(cm) - 100 以下とする。
  - 〔168cm 以下級〕 体重は、選手の身長(cm) - 100 以下とする。
  - 〔171cm 以下級〕 体重は、選手の身長(cm) - 100 + 2kg 以下とする。
  - 〔175cm 以下級〕 体重は、選手の身長(cm) - 100 + 4kg 以下とする。
  - 〔175cm 超級〕 180cm 以下は、選手の身長(cm) - 100 + 6kg 以下とし、

180cm 超は、選手の身長(cm)－100＋8kg 以下とする。

(10) オールジャパン・メンズフィジーク選手権大会

出場資格は日本国籍を有し、同年度の本連盟公認クラブまたはフィットネス個人登録選手であること。尚、国際選手権大会の日本代表候補選手は本選手権大会で選考する。

- ① 日本メンズフィジーク選手権の審査員は、フィットネス審査員が行う。
- ② 日本メンズフィジーク選手権の審査基準は IFBB ルールに準じる。
- ③ 日本メンズフィジーク選手権の上位選手は、国際大会派遣の対象候補とする。
- ④ カテゴリーは、40 才以下級：168 cm以下級、172 cm以下級、176 cm以下級、176 cm 超級の 4 クラス、40 才超級：172 cm以下級、172 cm超級の 2 クラスとする。
- ⑤ 予選の審査点で決勝進出者 6 名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。
- ⑥ 地方連盟で開催するオープン大会は JBBF 公認として実施する。この出場資格は主催連盟と審査委員会で協議する。

(11) オールジャパン・ビキニフィットネス選手権大会

出場資格は日本国籍を有し、同年度の本連盟公認クラブまたはフィットネス個人登録選手であること。尚、国際選手権大会の日本代表候補選手は本選手権大会で選考する。

- ① オールジャパン・ビキニフィットネス選手権の審査員は、フィットネス審査員が行う。
- ② オールジャパン・ビキニフィットネス選手権の審査基準は IFBB ルールに準じる。
- ③ オールジャパン・ビキニフィットネス選手権の上位選手は、国際大会派遣の対象候補とする。
- ④ カテゴリーは、158 cm以下級、163 cm以下級、163 cm超級とし、各カテゴリーごとに 35 才以下級と 35 才超級の年齢別 2 クラスとする。
- ⑤ 予選の審査点で決勝進出者 6 名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。
- ⑥ 地方連盟で開催するオープン大会は JBBF 公認として実施する。この出場資格は主催連盟と審査委員会で協議する。

(12) 地方連盟主催オープン選手権大会

出場資格は、公認クラブ登録選手、個人登録選手、または限定登録選手のいずれかで、下記の入賞経験の無い者とする。但し、カテゴリーが異なる場合はこの限りでない。

- I. 日本連盟主催選手権大会の 6 位以内の入賞者
- II. 東西日本選手権大会の 3 位以内の入賞者
- III. ブロック選手権大会の各カテゴリー 3 位以内の入賞者
- IV. 地方連盟主催選手権大会の優勝者
- V. 地方連盟主催オープン選手権大会の優勝者

2 選手権大会申込後に出場を辞退した場合でも出場料は返金しない。

## 第6条（オープン大会）

ブロックが実施するオープン大会のカテゴリーは、メンズフィジークとビキニフィットネスについてのみとするが、府県連盟が実施する場合は、すべてのカテゴリーで実施することが出来る。但し、JBBF ルールに準じた地方連盟方式で実施し、選手権大会とは言わず、〇〇オープン大会とする。

## 第7条（日本国籍）

参加資格が日本国籍を有する者とする大会は、所属連盟において国籍を確認し参加申込書に連盟印を捺印すること。

- 2 本連盟主催以外の大会は、日本国籍を有しない者でも出場可能とする。

## 第8条（登録選手）

本連盟および本連盟加盟組織が主催する選手権大会の出場者は、その年度の本連盟登録選手でなければならない。

- 2 オープン大会出場選手は、限定選手登録とする。
- 3 全国高校生選手権大会は、限定選手登録とする。

## 第9条（優勝者の出場禁止）

ジャパン・オープン選手権を除く本連盟主催大会において、優勝者の出場を禁止してはならない。

## 第10条（イレズミ）

総ての選手権大会においてイレズミのある者の出場は禁止する。但し、イレズミが身体のごく一部分の場合に限り、当該部分を包帯・絆創膏・サポーター等により完全に隠すことができれば出場可能とする。しかし、隠れた部分は採点できないので、採点上のマイナス要因となる。

## 第11条（コスチューム・ラウンド）

男子ボディビル選手は本連盟マーク入り公認トランクスを、女子フィジーク選手は本連盟マーク入りのビキニを着用すること。ビキニフィットネス・ミスフィットネス・メンズフィットネス・ミスボディフィットネス・メンズフィジークの選手は、各カテゴリーのルールに定められた水着を着用すること。公認のトランクス（高校生は着用時の脇幅が2 cm以上）は普通の布素材を使用し、ビニールやエナメルで光沢加工した素材やラメのように特殊な光る素材は使用しない。

- 2 男子選手は、過度に臀部が露出したトランクスを着用してはならない。女子選手は、過度に鼠蹊



部や臀部が露出したビキニ（ポージングスーツ）を着用してはならない。違反した選手については、審査委員会または実行委員長の権限により着替えさせることができる。着替えの指示に従わない選手は、失格または減点とする。

3 ポーズ中にトランクスまたはビキニ（ポージングスーツ）で覆うべき部分が露出した選手は、審査委員長がポーズを中止させ、失格または減点とする。

4 各カテゴリーのコスチューム及びラウンド等は、原則として次のとおりとする。

#### （1）女子フィジーク

##### ① コスチューム

I. 本連盟の公認水着

II. 生地の種類は自由だが、シースルー的なイメージの布地は不可。

III. 石など付けることは可能だが、布面積の 1/2 程度にすること。但し、ブラの紐部分に付いたり、コネクターの使用は不可とする。

IV. 本連盟公認水着なら、予選と決勝で変えることは可能。但し、表彰式は決勝と同じものに限る。

##### ② 履物

I. すべてのラウンドで裸足

##### ③ アクセサリー（大振りの物は不可）

I. 決勝及び表彰式では、顎のラインを超えないピアス・イヤリング及びブレスレットの着用は可。但し、ブレスレットは、一連二連は問わないが、合わせた幅が 2 cm以内に限る。

II. ネックレス・バンダ・ヘソピアス等の身体のラインに影響のある物は不可。結婚指輪は可。

##### ④ ヘアスタイル

I. 清潔できちんとスタイリングされていること。髪飾りについてはとくに制限しない。

##### ⑤ ラウンド

I. ピックアップ：クォーターターン→規定 4 ポーズで 12 名選出

II. 予選審査：クォーターターン→規定 4 ポーズで順位づけ

III. 決勝審査：クォーターターン→規定 4 ポーズ→60 秒のポーズダウン

1 人ずつ 30 秒以内のフリーポーズ（マイミュージック）で決勝進出者の順位付

#### （2）ミスボディフィットネス

##### ① コスチューム

I. ピックアップ：カラービキニ（出場選手が 12 名以内の場合は行わない）

- Ⅱ. ラウンド1（予選）：カラービキニ
- Ⅲ. ラウンド2（決勝）：カラービキニ
- Ⅳ. 表彰式：カラービキニ。但し、決勝と同じものに限る。
- Ⅴ. 首紐や胸中央のチェーン及び、シースルー的なイメージの布地は不可  
※カラービキニは2枚まで使用できるが、コスチュームチェックを通過したのものに限る。  
臀部は1/2以上が布で覆われていて鼠蹊部のカットは直線であること。

② 履物

- Ⅰ. ピックアップ、ラウンド1（予選）、ラウンド2（決勝）：ハイヒール
- Ⅱ. ヒールの高さは127mm以下、靴底は10mm以下とする。（ミュールは不可）  
※すべてのラウンド・表彰式で同じ

③ アクセサリー

- Ⅰ. ピックアップ、ラウンド1（予選）、ラウンド2（決勝）、表彰式：可
- Ⅱ. センスが良く危険性がないもの。

④ ヘアースタイル

- Ⅰ. 清潔できちんとスタイリングされていること。

⑤ ラウンド

- Ⅰ. ピックアップ：クォーターターンで12名選出（12名以内の場合は行わない）
- Ⅱ. ラウンド1（予選）：予選進出者Lウォーキング、クォーターターンで順位付
- Ⅲ. ラウンド2（決勝）：Lウォーキング、クォーターターンで決勝進出者6名の順位付  
※予選の審査点で決勝進出者6名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。

(4) ミスフィットネス

① コスチューム

- Ⅰ. ピックアップ：カラービキニ
- Ⅱ. ラウンド1（予選）パフォーマンス：自由
- Ⅲ. ラウンド2（決勝）&表彰式：カラービキニ（同じ物に限る）
- Ⅳ. 臀部は1/2以上が布で覆われていて鼠蹊部のカットは直線であること。
- Ⅴ. カラービキニは2枚まで使用できるが、コスチュームチェックを通過したのものに限る。  
※シースルー的なイメージの布地は不可。

② 履物

- Ⅰ. ピックアップ：ハイヒール（デザインは自由）
- Ⅱ. ラウンド1（予選）パフォーマンス：自由

Ⅲ. ラウンド2（決勝） & 表彰式：ハイヒール（デザインは自由）

※シースルー的なイメージの布地は不可、ヒールの高さは 127mm 以下、靴底は 10mm 以下とする。（ミュールは不可）

③ アクセサリー

I. センスが良く危険性がないもの。

④ ヘアースタイル

I. 清潔できちんとスタイリングされていること。

⑤ ラウンド

I. ピックアップ：12 名以上の場合のみ行う。

Ⅱ. ラウンド1（予選）：予選進出者を 90 秒以内のフリーパフォーマンスで順位付

Ⅲ. ラウンド2（決勝）：予選進出者を L ウォーキング、クォーターターンで順位付

※最終結果はラウンド1とラウンド2の合計点で決定される。最終順位はラウンド1とラウンド2の合計審査点で決定する。

（4）メンズフィットネス

① コスチューム

I. ピックアップ：トランクスタイプで黒色・無地のショートスパッツ

Ⅱ. ラウンド1（予選）パフォーマンス：自由

Ⅲ. ラウンド2（決勝） & 表彰式：トランクスタイプで黒色・無地のショートスパッツ

※シースルー的なイメージの布地は不可

② 履物

I. ピックアップ：裸足

Ⅱ. ラウンド1（予選）パフォーマンス：自由

Ⅲ. ラウンド2（決勝） & 表彰式：裸足

③ アクセサリー

I. センスが良く危険性がないもの。

④ ヘアースタイル

I. 清潔できちんとスタイリングされていること。

⑤ ラウンド

I. ピックアップ：12 名以上の場合のみ行う。

Ⅱ. ラウンド1（予選）：予選進出者 90 秒以内のフリーパフォーマンスで順位付

Ⅲ. ラウンド2（決勝）：予選進出者 L ウォーキング、クォーターターンで順位付

※最終順位はラウンド1とラウンド2の合計審査点で決定する。

## (5) ビキニフィットネス

### ① コスチューム

#### I. カラービキニ

II. 腰周径囲の 2/3 以上が布で覆われていること。G スtringス (Tバック) は禁止。  
ヒップはお尻の割れ目が見えない深さであること。

III. ボディフィットネス・フィットネスで着用しているものでも可。

IV. カラービキニは 2 枚まで使用できるが、コスチュームチェックを通過したものに限る。

V. ラウンド 2 (決勝) と表彰式のビキニは同じものに限る。

※シースルー的なイメージの布地は不可。

### ② 履物 (すべてのラウンド・表彰式で同じ)

I. スタイルや色は自由だが、JBBF 公認ハイヒール。

II. ヒールの高さは 130mm 以下、靴底は 10mm 以下とする。

### ③ アクセサリー

I. センスが良く危険性がないもの。

### ④ ヘアースタイル

I. 清潔できちんとスタイリングされていること。

### ⑤ ラウンド

I. ピックアップ: 12 名選出・クォーターターン (12 名以内の場合は行わない)

II. ラウンド 1 (予選): 予選進出者 L ウォーキング・クォーターターンで順位付

III. ラウンド 2 (決勝): 決勝進出者 6 名 L ウォーキング→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で順位付

※予選の審査点で決勝進出者 6 名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。

## (6) メンズフィジーク

### ① コスチューム

I. ピックアップ、ラウンド 1、ラウンド 2、表彰式: すべて同一のボードショーツ

II. 個人スポンサーのロゴを、ボードショーツにつけることは禁止。但し、ナイキ、アディダス、ビラボン等メーカーロゴはこの限りではない。

III. タイトなライラック素材のものは不可。

### ② 履物

I. すべてのラウンド・表彰式で裸足

### ③ アクセサリー

I. 結婚指輪以外の宝石・アクセサリ等の着用禁止。

④ ヘアスタイル

I. 清潔できちんとスタイリングされていること。

⑤ ラウンド

I. ピックアップ：12名選出・クォーターターン（12名以内の場合は行わない）

II. ラウンド1（予選）：予選進出者12名ウォーキング・クォーターターンで順位付

III. ラウンド2（決勝）：決勝進出者6名ウォーキング・クォーターターンで順位付

※予選の審査点で決勝進出者6名を決定し、最終順位は決勝の審査点のみで決定する。

- 5 (1) コスチュームやアクセサリの修正が必要な場合は、競技開始前までに修正を済ませなければならない。
- (2) コスチュームやアクセサリのチェックが難しい場合は、審査委員長もしくは大会実行委員長の判定を仰がなければならない。
- (3) コスチュームやアクセサリまた、ポージングの規程違反が判明した場合は、ジャッジズミーティングを行ったうえ退場処分や順位の修正もあり得るものとする。

## 第12条（ゼッケン）

選手はゼッケンをトランクス、またはビキニ（ポージングスーツ）の左側に付ける。

- 2 本連盟主催大会のゼッケン番号は、男子選手・女子選手とも1番からの通し番号とする。

## 第13条（オイル）

原則として身体にオイルを塗ることは禁止とする。但し、実行委員長の権限により、事前に審査委員会の承認を得ることによってIFBB規約（過度にオイルを塗ることは厳しく禁じられるが、ボディオイル・スキンケア用の保湿剤を適度に使用することは可能である）に準じることができる。

## 第14条（カラー）

色落ちしないJBBF指定カラーの使用可。

## 第15条（装飾品）

男子選手は、履物・腕時計・指輪（結婚指輪は可）・腕輪・ペンダント・イヤリング・メガネ・髪飾り（リボン・紐を含む）等や外観上の美観を助けるものを身に付けてはならない。但し、髪を束ねるための髪と同色の細い紐や輪ゴム等は可能とする。

## 第 16 条（女性の髪）

プレジャッジにおいて女性の髪は、肩や背筋上部にかかってはならない。

## 第 17 条（禁止ポーズ）

ムーン・ポーズ（前屈して臀部及び後脚部をジャッジに向けるようなポーズ）や床に横になったり寝たりするポーズは IFBB 規程により禁止とする。このポーズを行った選手は、失格とする。

## 第 18 条（薬物検査）

審査委員会より委任された者によって指名された選手は、ドーピングテストを受けなければならない。ドーピングテストを拒否したり 陽性が確定した選手は、その時点で失格とする。

- 2 失格となった選手は授与された賞状・トロフィー・メダル等は、直ちに主催者に返却しなければならない。
- 3 資格停止処分中の選手は、ゲストポージャーや役員活動等、総ての活動を禁止する。
- 4 ドーピングテストにより陽性となった者が、資格停止処分終了後、復帰を希望する場合はドーピングテストを受けて陰性にならなければ選手権大会に出場することはできない。但し、経費は全て本人負担とする。

## 第 19 条（審査員）

選手権大会の審査員は 7 名で、本連盟主催大会は一級以上、ブロック大会（本連盟主催大会及び市町村を含む都道府県大会は除く）は二級以上、都道府県（市町村を含む）大会は三級以上の総て本連盟公認審査員で構成しなければならない。

- 2 予選審査と決勝審査は必ず同一の審査員で行わなければならない。
- 3 審査員は審査中に、飲酒及び写真撮影、他の審査員と話したり、選手を励ましたり、批評してはならない。また、他の審査員の審査票を見たり、他の審査員に見せたりしてはならない。
- 4 審査員は審査開始後、全ての審査が終了するまでは、止むを得ない事情がないかぎり出場選手やその関係者と接触をしてはならない。
- 5 審査員は審査の内容について一切口外してはならない。
- 6 本連盟主催大会の審査員席は、大会当日に抽選で決定する。

## 第 20 条（審査員の服装）

男性審査員は、胸ポケットに JBBF のエンブレムのついた紺のブレザー、JBBF のネクタイ、淡い青か

白のワイシャツ、グレーのスラックス、黒の革靴を着用する。

- 2 女性審査員は、胸ポケットに JBBF のエンブレムのついた紺のブレザー、JBBF のネクタイ、淡い青か白のブラウス、グレーのスカート又はスラックス、黒の靴を着用する。

## 第 21 条（審査委員長）

審査委員長の業務は以下のとおりとする。

- (1) 審査委員長は、スムーズな審査の進行と審査員の監督・指導を行う。
- (2) 審査委員長は、審査員に対して審査に影響を与える行為は行ってはならない。
- (3) 審査委員長の席は、審査に影響を与えないよう審査員席から離れた場所とする。
- (4) 審査委員長は、比較票が類似している場合等は、大会のスムーズな進行のために比較用紙をまとめるよう競技運営委員に指示することができる。また、予選審査において一度も比較されない選手は、審査委員長の判断で比較させることができる。
- (5) 審査委員長は、全てのカテゴリーのピックアップ審査、予選審査、決勝審査のそれぞれの終了時に審査集計員のパソコンを確認し、審査ミスや集計ミスが無いかをチェックする。

## 第 22 条（審査集計員）

- (1) 「集計表シート」に総ての入力を完了後、審査委員長が「集計表シート」に間違いが無いことを確認し、審査委員長の承認をもって順位確定とする。審査委員長の承認なく審査集計委員のみの判断では順位は確定しない。
- (2) 審査集計員は、本規程第 22 条【審査種目・順位付数・入賞数・表彰人数】に基づき集計処理・賞状印刷を行う。審査集計員は、審査委員長の指示がない限り、規程に基づかない処理を行ってはならない。

## 第 23 条（審査種目・順位付数・入賞数・表彰人数）

各選手権大会の審査種目、順位付数、表彰人数は、原則として以下のとおりとする。但し、出場選手が指定人数に満たない場合は出場選手数とする。

- (1) 日本男子ボディビル選手権大会／日本女子フィジーク選手権大会
  - ① 一次ピックアップ（男子ボディビル）・・・前年度 12 位以内入賞選手を除く全選手から 12 名を選出。  
ピックアップ（女子フィジーク）・・・12 名選出
  - ② 二次ピックアップ（男子ボディビル）・・・一次ピックアップで選出された 12 名に一次ピックアップを免除された昨年度の入賞者を合わせた全選手から 12 名を選出。

- ③ 予選審査・・・12名順位付
- ④ 決勝審査・・・12名順位付
- ⑤ 表彰・・・1位～12位表彰/ベストアーティスティック賞男・女各1名/モストマスキュラー賞男子1名

(2) ジャパンオープン選手権大会

【男子ボディビル】

- ① 一次ピックアップ・・・20名選出
- ② 二次ピックアップ・・・12名選出
- ③ 予選審査・・・12名順位付
- ④ 決勝審査・・・12名順位付
- ⑤ 表彰・・・1位～12名表彰

【女子フィジーク】

- ① ピックアップ・・・12名選出
- ② 予選審査・・・12名順位付
- ③ 決勝審査・・・12名順位付
- ④ 表彰・・・1位～12位

【ミックスペア】

- ① ピックアップ・・・6組選出（6組以上出場の場合のみ）
- ② 予選審査・・・6組順位付
- ③ 決勝審査・・・6組順位付
- ④ 表彰・・・1位～3位

【ミスフィットネス/ミスボディフィットネス】

- ① ピックアップ・・・12名選出（12名以上出場の場合のみ）
- ② ラウンド1（予選）・・・12名順位付（ミスフィットネスのラウンド1はパフォーマンスラウンド）
- ③ ラウンド2（決勝）・・・12名順位付
- ④ 表彰・・・1位～12位

(3) 男子日本クラス別ボディビル選手権大会

- ① ピックアップ・・・12名選出（1クラス12名以内の場合は行わない）
- ② 予選審査・・・12名順位付（上位6名を決定）
- ③ 決勝審査（規定ポーズ）・・・6名順位付
- ④ 決勝審査（フリーポーズ）・・・6名順位付
- ⑤ 表彰・・・各クラス1位～6位



女子日本クラス別フィジーク選手権大会

- ① ピックアップ・・・12名選出（1クラス12名以上出場の場合）
- ② 予選審査・・・12名順位付（上位6名を決定）
- ③ 決勝審査・・・6名順位付
- ④ 表彰・・・各クラス1位～6位

(4) 日本マスターズボデビル選手権大会

男子ボデビル／女子フィジーク

- ① ピックアップ・・・12名の選出（1クラス12名以内の場合は行わない）
- ② 予選審査・・・予選出場者の順位付（7位～12位を決定し、開会式終了時に賞状を授与）
- ③ 決勝審査・・・6名順位付
- ④ 表彰・・・各クラス1位～6位／50才以上級オーバーオール優勝1名

(5) 日本クラシックボデビル選手権大会

- ① ピックアップ・・・12名選出（1クラス12名以内の場合は行わない）
- ② 予選審査・・・予選出場者の順位付（上位6名を決定）
- ③ 決勝審査・・・6名順位付
- ④ 表彰・・・各クラス1位～6位／総合優勝1名／ベストアーティスティック賞1名

(6) 日本ジュニアボデビル選手権大会／全国高校生ボデビル選手権大会

- ① ピックアップ・・・12名選出（1クラス12名以内の場合は行わない）
- ② 予選審査・・・12名順位付
- ③ 決勝審査・・・12名順位付
- ④ 表彰・・・1位～12位

(7) オールジャパン・ミス／メンズフィットネス選手権大会

（ブロック・地方選手権を含む：オーバーオール）

- ① ピックアップ・・・12名選出（1クラス12名以内の場合は行わない）
- ② ラウンド1（予選）・・・予選出場者全員パフォーマンスで順位付
- ③ ラウンド2（決勝）・・・予選出場者全員クォーターターンで順位付
- ④ 表彰・・・1位～6位

(8) オールジャパン・ミスボディフィットネス選手権大会（ブロック・地方選手権を含む）

- ① ピックアップ・・・12名選出（1クラス12名以内の場合は行わない）
- ② ラウンドⅠ（予選）・・・予選出場者順位付
- ③ ラウンドⅡ（決勝）・・・決勝進出6名順位付

- ④ 表彰・・・各クラス 1 位～6 位／オーバーオール優勝 1 名
- (9) オールジャパン・メンズフィジーク選手権大会/オールジャパン・ビキニフィットネス選手権大会
  - ① ピックアップ・・・12 名選出（1 クラス 12 名以内の場合は行わない）
  - ② ラウンドⅠ（予選）・・・予選出場者順位付
  - ③ ラウンドⅡ（決勝）・・・決勝進出 6 名順位付
  - ④ 表彰・・・各クラス 1 位～6 位／オーバーオール優勝 1 名

#### 第 24 条（ピックアップ審査方法）

男子ボディビル・女子フィジークで参加選手が多数の場合ピックアップ審査を行う。審査方法は、次のとおりとする。

- (1) すべての選手を番号順にステージに並列させる。
  - (2) いくつかのグループに分けて次の 4 ポーズを行う。
    - ① ダブル バイセップス フロント
    - ② サイド チェスト
    - ③ バック ダブル バイセップス
    - ④ アブドミナル&サイ（女子フィジークとミックスドペアはサイドトライセプス）
  - (3) 審査員は、優秀と判断した選手をピックアップして、審査票にゼッケン No.を記入 する。
  - (4) ピックアップ審査の減点は、ピックアップ数により減点が異なる。
- 2 ピックアップ審査は予選審査進出選手を選出するための審査なので、ボーダーラインの選手のみを比較し、予選審査に進出する可能性の高い選手は比較してはならない。比較は原則として一審査員 1 回～ 2 回とする。
- 3 比較は、一部の審査員に偏ることの無いように出来るだけ全審査員が行わなければならない。他の審査員の比較が少ない場合でも、一審査員が必要以上に比較を繰り返すことは避けなければならない。

#### 第 25 条（予選審査方法）

男子ボディビル・女子フィジーク選手権大会の予選審査の方法は次のとおりとする。

- (1) ピックアップされた選手を全員ステージに並列させる。
- (2) 全員でリクォーターターン（フロント・左サイド・バック・右サイド）を行う。
- (3) 数名または全員で次の規定 7 ポーズを行う。
  - ① ダブル バイセップス フロント
  - ② ラット スプレッド フロント（女子フィジークとミックスドペアは除く）

- ③ サイド チェスト
  - ④ バック ダブル バイセップス
  - ⑤ ラット スプレッド バック（女子フィジークとミックスドペアは除く）
  - ⑥ トライセップス
  - ⑦ アブドミナル&サイ（女子フィジークとミックスドペアは除く）
- (4) 審査員は、原則として 5 名以内の選手を比較することができる。
- (5) 予選審査は、リラックス・ポーズと規定ポーズを合計して採点する。
- (6) 審査員は、順位の入った審査票にゼッケンNo.を記入する。
- 2 審査員が申請した比較用紙に記入された選手番号の順序どおりに選手を並ばせて、原則として指名した審査員の正面で実施する。
- 3 比較は一部の審査員に偏ることの無いようにし、原則として全審査員が一回以上行わなければならない。但し、選手数が少なく何度も比較する必要が無い場合はこの限りでない。

#### **第 26 条（決勝審査方法）**

男子ボディビル・女子フィジーク・ミックスドペア選手権大会の決勝審査の方法は次のとおりとする。

1 分以内のフリーポーズ（女子フィジークは 30 秒以内、ミックスドペアは 90 秒以内）で行い、規定ポーズによる比較は行わない。（日本クラス別選手権は除く） 審査員は、順位の入った審査票にゼッケンNo.を記入する。

#### **第 27 条（抗議）**

審査委員会以外のいかなる立場の者も、審査員の判定に抗議したり再審査を要求することはできない。

#### **第 28 条（退場）**

審査委員会または審査員の 3 分の 2 以上の同意を得れば、スポーツマン・シップに反した選手またはマナーの悪い観客に退場を命じることができる。

- 2 出場カテゴリーの前の審査が終了した時点で、舞台袖集合場所にいない場合は失格とする。

#### **第 29 条（順位決定方法）**

順位決定方法は、審査員が 7 名の場合は、最高順位と最低順位を除き残りの 5 つの順位を合計する。審査員が 9 名の場合は、2 つの最高順位と 2 つの最低順位を除き残りの 5 つの順位を合計する。

- 2 大会開催中に審査員が止むを得ざる事情により退席した場合は、特例処置として退席したカテゴリのみ残りの審査員の最高順位と最低順位を除き残りの順位を合計する。
- 3 特例処置を行った場合は、大会終了後一週間以内に大会実行委員長及び当該審査員は報告書を本連盟審査委員会に提出し承認を得なければならない。

### 第 30 条（同点の順位決定方法）

順位決定にあたり同点が出た場合は、下記の順序に従って決定する。

#### （1）予選審査（決勝審査も準じる）

- ① 同点対象の選手に各審査員が付けた順位を、上位点の選手を 1 位、下位点の選手を 2 位に置き換えて上下カットをしないで集計し、順位を決定する。  
同点が 3 人の場合（4 人以上もこれに準じる）は、順位を 1 位～ 3 位に置き換えて集計し、順位を決定する。
- ② 上記の方法においても同点の場合は、審査員の入れた順位を上下カットせずに集計し順位を決定する。
- ③ 上記の方法においても同点の場合は、最上位の多い選手を上位とする。
- ④ 上記の方法においても同点がある場合は、順位が確定した選手を除いて、残りの選手を①の方法で順位を決定する。
- ⑤ 以上の方法によっても同点の場合は再審査を行う。

#### （2）ミス／メンズフィットネス選手権大会の順位確定

ラウンド 1 とラウンド 2 の合計で順位を決定するが、同点の場合は、ラウンド 2 の上位の選手を上位とする。

#### （3）最終順位の確定

予選審査と決勝審査の合計点が同点の場合は、決勝審査で上位の選手を最終順位の上位とする。国際選手権準拠方式（日本クラス別選手権）は、決勝審査の規定ポーズとフリーポーズの合計で順位を決定するが、同点の場合は、フリーポーズの上位の選手を最終順位の上位とする。

※国際選手権準拠方式（日本クラス別、オールジャパン・ミスボディフィットネス・メンズフィジーク・ビキニフィットネス選手権大会）の最終順位は、決勝の審査点のみで決定する。

### 第 31 条（ドーピングテスト陽性者）

ドーピングテストで陽性者が出た場合の順位確定について

- （1）繰り上げ表彰の対象は 1 位～ 3 位とし、4 位以下の選手に陽性者が出た場合には繰り

上げ表彰の対象とはせず空位とする。

- (2) 繰り上げ表彰の対象となる選手は、原則として同大会においてドーピング検査を受けた選手で、陽性者の次の順位の選手とする。陽性者の次の順位の選手がドーピング検査を受けていない場合は空位とする。

### **第 32 条（複数大会に同時出場の順位）**

合併開催、同時開催など異なる選手権大会において、同時出場選手の順位が逆転する事態が生じた場合、順位の移動等はしてはならない。各選手権大会での審査結果のみを確定順位とする。

### **第 33 条（タイトル）**

男子日本ボディビル選手権及び女子日本フィジーク選手権の部の優勝者には、その年度のミスター日本及びミス日本のタイトルを与える。

- 2 本連盟加盟組織の主催する選手権大会の男子及び女子の部の優勝者には、その年度のミスター及びミズのタイトルを与える。

### **第 34 条（スポンサー紹介の謝礼）**

本連盟主催選手権大会のスポンサーを紹介した者には、その 20%を限度として紹介料を支払うことができる。

### **第 35 条（費用負担）**

本連盟主催選手権大会の主管者負担は、原則として下記のとおりとする。

- (1) 審査員及びアンチドーピング委員の交通費及び宿泊費は主管者負担とする。
- (2) 大会役員の宿泊費は主管者負担とする。
- (3) 但し、本連盟執行部（会長・副会長・専務理事・常務理事）の交通費は、本連盟負担とする。

### **第 36 条（ゲストポージャー）**

国内の選手にゲストポージャーを依頼する場合は、本連盟の登録選手であり、最近のドーピング検査において陰性で、所属連盟の許可を得た選手でなければならない。

- 2 国外の選手にゲストポージャーを依頼する場合は、IFBB 加盟組織の所属選手で、本連盟を窓口として依頼しなければならない。

### 第 37 条（競技会）

選手権大会は総て競技会として運営し、賞品等はあまり高額にならないよう主催者は留意する。

### 第 38 条（審査結果）

大会実行委員長は、選手権大会終了後 1 カ月以内に、審査結果内訳一覧表と大会プログラムを本連盟審査委員会に提出しなければならない。

- 2 審査結果内訳一覧表は、原則として総て一般に公表する。

### 第 39 条（公認競技運営員）

本連盟主催大会の競技運営は、公認競技運営員が担当しなければならない。また、本連盟公認大会の競技運営も公認競技運営員が担当することが望ましい。

- 2 公認競技運営員資格の取得希望者は、所属連盟の承認を得て本連盟競技運営委員会（以下「競技運営委員会」という）に申し込む。但し、所属連盟が無い者で競技運営委員会が認めた場合は、競技運営委員会に直接申し込むことができる。

公認競技運営員の受講資格は、原則として以下の条件を全て満たした者とする。

（1）競技運営業務の経験を有する者。

（2）競技運営業務（事前打合せを含む）にあたり、e-mail を使用して競技運営委員会等との意思疎通をスムーズに行える者。

- 3 申込者の中から競技運営委員会が受講者を決定する。講習は本連盟主催大会で行い、受講者は実行委員補助を兼ね入場料の負担は不要とする。講習を実施する大会は競技運営委員会が定める。
- 4 講習の講師は、競技運営委員会委員及び競技運営委員がその任にあたる。
- 5 競技運営委員会で講習の結果を詳細に検証し、競技運営の技量及び技術を十分に修得したと認められた者は、公認競技運営員として認定する。競技運営委員会委員は、公認競技運営員の有資格者より選考する。

### 第 40 条（規程の遵守）

選手権大会は本規程を遵守して運営されなければならない。

- 2 本規程が遵守されていない場合は、審査委員会において審議し公式大会として認定するか否かを決定する。

**【附 則】**

本規程は、本連盟設立の日より施行する。

**【改 定】**

|             |            |            |             |
|-------------|------------|------------|-------------|
| 1995年3月5日   | 1996年6月2日  | 2000年3月5日  | 2000年6月11日  |
| 2003年3月9日   | 2004年3月6日  | 2004年10月9日 | 2005年10月1日  |
| 2007年3月11日  | 2008年6月15日 | 2009年3月1日  | 2009年6月7日   |
| 2009年10月11日 | 2010年3月14日 | 2010年6月6日  | 2010年10月2日  |
| 2011年3月26日  | 2011年10月9日 | 2012年3月18日 | 2013年10月13日 |
| 2014年3月2日   | 2015年2月22日 | 2015年10月4日 | 2016年3月13日  |
| 2017年3月12日  | 2017年6月3日  | 2018年3月4日  | 2018年6月24日  |