車いす男子ボディビル・女子フィジークオープン大会
実　施　要　領

＜クラス＞　オープンカテゴリー

＜出場資格＞

①　下肢に障害があり、車椅子使用の全てのアスリート

②今年度は選手登録不要。また、アンチドーピング講習の受講義務もありませんが、現在過去においてドーピング（禁止薬物の使用）を行っておらず、日本アンチドーピング機構のアンチドーピング規定にしたがって競技を行える限り出場が可能です。また、競技はJBBF競技規程に準じて行います。JBBFの規約、競技規程を遵守しなければなりません。

＜競技方法＞

プレジャッジ
（ピックアップ審査）

出場選手が6名以上の場合は、規定4ポーズを行い6名を選出します。

（1）全選手がゼッケン番号順にステージに並びます。

（2）指示に従い、次の4ポーズを行います。
①フロント　ダブル バイセップス
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（腹筋）

予選審査

規定7ポーズで審査を行う（6名選出）

（1）ピックアップされた選手は全員ステージに並びます。
（2）全選手で次の規程7ポーズを行う
①フロント　ダブル バイセップス
②フロント　ラット　スプレット
③サイド　チェスト
④バック　ダブル　バイセップス
⑤バック　ラットスプレット　⑥サイド　トライセップス　⑦アブドミナル（腹筋）

決勝審査

1分以内のフリーポーズを一人ずつ行い、規定ポーズによる比較は行わない。

＜審査のポイント＞

男子ボディビル

①下肢を除く各部位の筋肉がバランス良く十分に発達していること。②皮下脂肪が適度に除去されかつ健康的であること。③フリーポーズにより筋肉美が表現されていること。

女子フィジーク

①下肢を除く各部位の筋肉がバランス良く十分に発達していること。②皮下脂肪が適度に除去されかつ健康的であること。③フリーポーズでは認められたアクセサリーを使用してより筋肉美が表現されていること。

＜コスチューム＞

男子ボディビル

・ゆったりとした単色の長ズボンを着用。色、素材などは自由。
・スポーツシューズを着用。色、形は自由。

女子フィジーク

・トップスは自由とするが背中の筋肉が見えるものが好ましい。
・ゆったりとした単色の長ズボンを着用。長さ、形、色、素材などは自由。
・スポーツシューズの着用。色、形は自由。

＜アクセサリー＞

男子ボディビル

結婚指輪以外の宝石・アクセサリー等の着用禁止。

女子フィジーク

Ⅰ．決勝及び表彰式では、顎のラインを超えないピアス・イア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・バングル・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。

＜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。髪飾りについてはとくに制限しない。
Ⅱ．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。

＜表彰＞

1位～6位まで表彰します。