

# 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

本大会は、下肢に障害があり車椅子を使用している全てのトレーニング愛好者が参加できる競技会です。

- <クラス> **今大会では、クラス分けは行いませんが、障害部位を明記して頂き、審査の参考とさせていただきます。**
- <出場資格> 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10名以上の場合は、規定4ポーズを行い10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ダブル バイセップス フロント  
②サイド チェスト  
③ダブル バイセップス バック  
④サイド トライセップス
- 予選審査  
規定5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)全選手でクォーターターン(フロント・左サイド・バック・右サイド)  
(3)全選手で次の規程5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ダブル バイセップス バック  
④サイド トライセップス  
⑤アブドミナル(体幹が使用できるクラスのみ)
- 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  
・長ズボンまたは短パンを着用。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中の筋肉が見えるものが好ましい。  
・長ズボンまたは短パンを着用。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2cm以内に限る。  
Ⅱ. ネックレス・バンダナ・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。