

東京ボディビル・フィットネス連盟主催大会 進行方法(ボディビル競技)

【クォーターターン&規定ポーズ】

★ クォーターターン



★ 規定7ポーズ



①フロント・ダブル
バイセップス



②フロント
ラットスプレッド



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
スプレッド



⑥サイド
トレイセップ



⑦アブドミナル
アンド・サイ

ピックアップ審査

① ③ ④ ⑦

順位付け審査

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

【大会進行の流れ】

予選ラウンド

① 6～10名のフリーポーズ

主催団体の音楽で6～10名での約50秒のフリーポーズ



② ピックアップ審査(規定4ポーズ)

10～15名で規定4ポーズを取る。

中心から左右に立ち位置を変えて、規程4ポーズを取る。

バックステージに並ぶ、予選通過出来る選手の規定4ポーズによるピックアップ審査



③ 予選通過者の順位付け審査(規定7ポーズ)

規定7ポーズを取る。

中心から左右に立ち位置を変えて、規程7ポーズを取る。

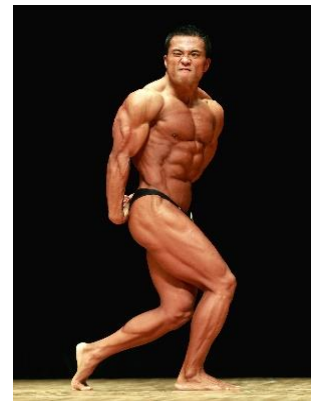
上位からピックアップして、規定7ポーズによる順位付け。



決勝ラウンド

④ ファイナル フリーポーズ

1分間のフリーポーズ審査(自分で作成CD)



⑤ ポーズダウン

自由に
ポーズをとる。



⑥ 表彰式

下位の順位より成績が発表される。

写真協力:アイアンマン誌