



CJBBF ボディビル ルール-メンズ

チェックイン-プレジャーシング

- ・競技者はチェックイン、体重を計ります

POSING SUITS

- ・スーツボトムはすべてV字型でなければなりません。
- ・予選と決勝で男子競技者が着用するスーツは、フリンジ、ガラガラ輝く色、または蛍光灯ではない色で明白でなければならない。
- ・午前の予備審査でチェックインの際、確認されます。
- ・競技者は背中をハイキングしたり、前後スプレッド中に両サイドのスーツを引き上げたりして、ポーズスーツのフィット感をする行為はできません。

ポーズのミュージック

- ・ポーズミュージックはファイナルで使用されます。
- ・ポーズミュージックはCDに収録してください。CDにはその音楽1つだけのにしてください
- ・ポーズミュージックは音楽の始まりに合わせる必要があります。
- ・ポーズミュージックの音楽には下品な歌詞が含まれてはいけません。下品な歌詞を含む音楽を使用する競技者は失格となる。



ステージ上

- ・予選中に、競技者は結婚指輪以外のジュエリーを着用することはできません。髪の毛の装飾も禁止です。
- ・ステージ上に眼鏡、小道具、またはガムは許可されていません。
- ・「ムーンポーズ」を行っている競技者は失格となります。
- ・床に横たわることは禁止です。
- ・ぶつかったり、押しあったりすることは禁止です、それらの行為が発覚場合 関係する第1者と第2者は失格とみなされます
- ・競技者の番号は、スーツの左側につけます。

競技者の健康

- ・軽い混乱、過度のけいれんを経験していると思われる競技者は、競争することはできません。
- ・健康上の理由から不適格となった競技者は EMT によって確認されなければならず、EMT からアドバイスを受けた場合、最寄りの病院に行く必要があります。
- ・EMT または病院での評価を拒否した競技者は、発生日から 1 年間参加はできません。



CJBBF メンズボディビルディングウエイクラス

ライト - 最大 $154\frac{1}{4}$

ミドル級 - $154\frac{1}{4}$ ～ $176\frac{1}{4}$

ライトヘビーウェイト - 176 以上～ $198\frac{1}{4}$

ヘビー級 - $198\frac{1}{4}$ 以上

ポジショニングラウンドのための予備審査 男性の競争者

審判員は、サイズ、対称性、筋肉質のバランスである NPC 「トータルパッケージ」 に従って競技者をスコアリングします。

リラックスしたラウンド

- ・足を平らに保つ
- ・両かかとをつけ保つ
- ・両脇に腕を保つ
- ・体をくねらさない
- ・頭は足先と同じ方向に向ける



個人ラウンド

- ・準備ができれば開始します - ヘッドジャッジからのサインはありません。
- ・最大で 60 秒、残りが 10 秒になると警告します
- ・60 秒すべてを使用する義務はありません。
- ・床に横たわることはできません。

指示ラウンド

- ・フロントダブル バイセプ
- ・フロントラットスプレッド
- ・サイドチェスト
- ・サイドトライセプト
- ・リアダブルバイセプ
- ・リアラットスプレッド
- ・アブドミナル/脚
- ・モーストマスキュラー 最筋肉質

競技者は、CJBBF 議長からの適切な承認を得て、他に参加可能になります