ビキニ規定ポーズ HP用

概要

身体のバランスとアウトライン、適度な筋量、総合的な外観を審査。 過度な筋量、絞り込みは減点対象。

衣装

- ・多色または無地。
- ・ツーピースのビキニを着用。過度な露出は減点対象。
- ・生地への装飾(スタッド、ラインストーン、ビーズ、アップリケ、コネクタ、ストラップ、 ヒップコネクタ)可。
- 上部はまっすぐに結び、下部はアスリートの体格を平らにするビキニカット。
 「Thongs」、「Micro Pro Cut」または「Scoop Cut」は NG。
 INBF/WNBF では、「プロ|カットまたは「ブラジリアン|カットを推奨。
- ・ハイヒール着用。 クリアヒール、10-13 cmの高さ推奨。
- ・アクセサリー着用可。イヤリング、耳ピアス、指輪、ブレスレットのみ。身体を隠すような大きなものは減点対象。

審査基準

- ① 身体のバランス、健康美
- ・丸い肩、白線の見える腹筋、脚の柔らかい線、引き締まった臀部
- ・過度な絞り込み、過度な筋肉量は減点対象
- ② 総合的な外観
- ・ステージ上での表現力
- ・衣装の着こなし、肌色、髪、メイクなど

規定ポーズ

① フロントポーズ



- ・腰とつま先は前方に向け、片足は横に伸ばす。どちらの足でも可。
- ・腰と肩の両方が正面から見えていれば、わずかなねじれは可。
- ・片手は腰の上、もう片方の腕は腰の下に下ろす



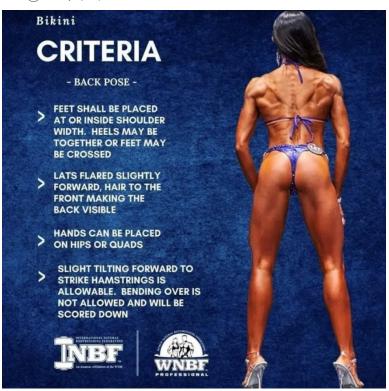
- ・肩、腰、足は正面に向ける。
- ・下ろした腕を、横方向に曲げない

② サイドポーズ



- ・つま先の向きは平行。かかとをゆるやかに上げることは OK。
- ・長い髪は肩の後ろへ。
- ・片手は腰に置き、もう片手は下げる。

③ バックポーズ



- ・脚の間隔をあける。
- ・手の位置は腰、大腿四頭筋。
- ・背中を見せる為、長い髪は前へ。
- ・脚の間隔を広げすぎる、過度に膝を曲げる事は NG。