

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

フロントポーズ NG ポーズ



INCORRECT FRONT POSE

- Shoulders, hips, and feet are required to face judges
- Both shoes should be on the same line.
- One hand on the hip is correct
- Opposite arm should hang near the hip/thigh not held too far laterally

➤ **POSING PENALTIES** - Athletes will be cautioned by the head judge if they are posing incorrectly. If athletes continue to not pose according to INBF WNBF Criteria, judges will move the athlete down in the line-up

INBF
International Natural Bodybuilding Federation
An Amateur Affiliation of the WNBF

WNBF
World Natural Bodybuilding Federation

- ・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

Bikini

CRITERIA

- SIDE POSE -

- > FITNESS & BALANCE AND PHYSICAL APPEARANCE JUDGED.
- > STAGE PRESENCE CAN BREAK TIES IN THE BIKINI CATEGORY
- > HIPS AND FEET FACE SIDE OF THE STAGE
- > HEEL MAY BE LIFTED TO LIGHTLY FLEX CALF
- > ARM FACING JUDGES SHOULD BE HELD NEAR HIP OR THIGH. SLIGHT LATERAL POSITIONING OF THE ARM IS ALLOWABLE



INBF
INTERNATIONAL NATURAL
BODYBUILDING FEDERATION
An Amateur Affiliation of the WNBFF

WNBFF
PROFESSIONAL

- ・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

Bikini

CRITERIA

- BACK POSE -

- > FEET SHALL BE PLACED AT OR INSIDE SHOULDER WIDTH. HEELS MAY BE TOGETHER OR FEET MAY BE CROSSED
- > LATS FLARED SLIGHTLY FORWARD, HAIR TO THE FRONT MAKING THE BACK VISIBLE
- > HANDS CAN BE PLACED ON HIPS OR QUADS
- > SLIGHT TILTING FORWARD TO STRIKE HAMSTRINGS IS ALLOWABLE. BENDING OVER IS NOT ALLOWED AND WILL BE SCORED DOWN



INTERNATIONAL NATURAL PROFESSIONAL FEDERATION
INBF
An Amateur Affiliation of the W.N.B.F.

INTERNATIONAL NATURAL PROFESSIONAL FEDERATION
W.N.B.F.
PROFESSIONAL

- ・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。