

誰でも楽しく参加できる  
第3回「E-MUSCLE GATE」開催のご案内

ボディコンテスト入門用大会として日本各地で開催されている「マッスルゲート」のオンラインイベント「e-MUSCLE GATE」の第3回大会です。

コンテストを会場ではなく、WEB上で行うボディコンテストです。コンテストに出たことがない方はもちろん、ジムに通ったことがない方、自宅でトレーニングをしている方でもお気軽にご参加いただけるイベントです。多くの方の出場（投稿）をお待ちしております。

日 時	応募（投稿）・・・告知開始から～7月20日（月）まで。 結果発表・・・7月31日（金）（予定）
会 場	マッスルゲート公式Instagram上
主 催	MUSCLE GATE 実行委員会
協 賛	月刊アイアンマン 月刊ボディビルディング
競技種目	メンズフィジーク／ビキニフィットネス／ボディフィットネス（フィギュア） ボディビル／ウーマンズフィジーク／クラシックフィジーク ※各競技に下記カテゴリーあり。 ※参加人数によりカテゴリーを統合する場合がございます。 ※申し込み時に身長のご記入をお願いいたします。
カテゴリー	一般／ノービス（コンテスト未経験）／マスターズ（カレンダーイヤー40歳以上）
審査員	MUSCLE GATE 実行委員選定審判員
階 級	男女共階級区分なしのオーバーオール。 <u>※出場人数により身長による区分けをする場合がございます。</u>
服 装	服装の規定は別紙コスチューム案内をご確認ください。
審 査	フロントポーズとバックポーズの写真2枚および、フロントポーズからバックポーズの動画（20秒以内）で審査。（※トレーニング動画も歓迎） ※ボディビルとウーマンズフィジークの写真、動画のポーズはダブルバイセップス、バックダブルバイセップスの2つ。 ※クラシックフィジークの写真、動画のポーズはバキュームポーズとクラシックポーズの2つ、
表 彰	上位入賞者にGGPサプリメントプレゼント（予定）
出場資格	原則どなたでも参加可能。コンテスト初めての方も大歓迎。 選手ご自身がInstagramの開設が必須。 ※身体にタトゥー（縦×横15cm以上）がある場合出場不可。 タトゥーが縦×横15cm以内の場合でも、露出はしないように必ずサポーターやシャツ、テーピング等で隠すことを条件とします。

出場方法 選手は下記の項目を自身のInstagramに投稿する。  
投稿は告知開始から～7月20日（月）まで。

- ① お名前（フルネーム）
- ② 写真と動画の掲載
  - ・写真・・・フロントポーズとバックポーズの2枚
  - ・動画1・フロントポーズ→バックポーズ→の流れ。合計20秒以内で。
  - ・動画2・トレーニングの様子の動画10秒以内（必須ではありません）
    - ※ 頭から足先まですべて映るように撮影する。
    - ※ 「ボディビル」「ウーマンズフィジーク」の写真のポーズはフロント、バックともに『ダブルバイセップス』ポーズ。
    - ※ 「ボディビル」「ウーマンズフィジーク」の動画は『フロントリラックス』→『ダブルバイセップス』→『バックダブルバイセップス』の流れで撮影する。各ポーズ数秒静止で一連の流れを動画で撮影。合計20秒以内で。
    - ※ 「クラシックフィジーク」の写真のポーズは『バキュームポーズ』と『クラシックポーズ』。
    - ※ 「クラシックフィジーク」の動画のポーズは『フロントリラックス』→『バキュームポーズ』→『クラシックポーズ』。
- ③ メンションをつける イベント名 → 「@muscle\_gate」
- ④ ハッシュタグをつける
  - ① 出場競技 → 「#メンズフィジーク」「#ビキニ」「#ボディフィットネス」「#ボディビル」「#ウーマンズフィジーク」「#クラシックフィジーク」のいずれか。
  - ② 出場カテゴリ → 「#ノービス」「#マスターズ40歳以上」「#一般」のいずれか。
  - ③ 身長 → 「〇〇cm」と記載
  - ④ 年齢 → 満年齢記載 ※マスターズ応募のみ

※③身長は選手数によっては年齢区分を増やすこともありますのでご記入ください。

※複数の競技、カテゴリーの出場も可能です。

各自の投稿をメンション及びハッシュタグを参考に、主催側がマッスルゲート公式Instagramに掲載することで出場完了となる。

- その他
- ・本大会はどなたでもお気軽に参加ができる非公式大会です。
  - ・お申し込み後、運営上の理由で出場をご遠慮いただく（マッスルゲート公式インスタグラムへの投稿をしない）場合もございます。
  - ・エントリー（投稿）後、公式インスタグラムに2日以上投稿が反映されていない場合は、お手数ですが公式インスタグラムあてにDMにてお知らせください。
  - ・ご自身のインスタグラムの設定によっては、こちらでエントリー（投稿）が反映されない場合がございます。エントリー時には設定状況をご確認ください。
  - ・本大会の申込みにあたって取得した個人情報は、大会関連業務遂行に利用致します。
  - ・本大会の写真、映像は印刷媒体、テレビ放送、インターネット配信等の各種媒体において使用される場合があります。あらかじめご了承下さい。

問い合わせ 〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-20 3F

MUSCLE GATE実行委員会

TEL : 03-6660-5100

Email : [info@musclegate.jp](mailto:info@musclegate.jp)