

# MUSCLE GATE

## 「メンズタンクトップ」「ウーマンズレギンス」ルールご案内

### ■メンズタンクトップ

#### ◇出場資格

- ・どなたでも参加可能。年齢問わず。

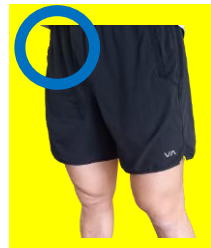
#### ◇コスチューム

- ・タンクトップと短パン着用。ウエアのメーカー、種類は問わず。
- ★タンクトップ・・・色は何色でも可。デザインはワンポイントのみ。ただしゴールドジムネームドロップタンクは使用可。
  - ・・・Yバックタイプのもの限定。Uバックタイプは不可。
  - ・・・タンクトップの裾は短パンに入れること。



- ★短パン・・・色は何色でも可。膝が隠れない長さのものを着用。

膝が隠れない長さのものを着用。膝が隠れてしまうものや、スパッツ、大腿部に密着したものはNG。



- ・トレーニングシューズ着用
- ・アクセサリ着用不可(結婚指輪のみ可)

#### ◇競技ルール

- (審査方法):フロントとバックポーズ2種類で審査
- (ポージング):メンズフィジークのポーズと同じ。
- (審査基準):①服を着た状態で見受けられる全身の筋肉の発達度合い
- ②トレーニングによって培われた姿勢の良さ。きれいな立ち姿。

### ■ウーマンズレギンス

#### ◇出場資格

- ・どなたでも参加可能。年齢問わず。

#### ◇コスチューム

- ・上はスポーツブラ、下はレギンス。  
ウエアの種類、メーカーは問わず。
- ・ウエアの色は**黒並びにダークグレーは不可**。その他の色はOK。  
背景と同一化し身体を評価しづらくなならないよう、  
明るい色のウエアがお勧め。
- ・トレーニングシューズ着用
- ・アクセサリ着用不可(結婚指輪のみ可)



このように明るい色のウエアがお勧め

#### ◇競技ルール

- (審査方法):フロントとバックポーズ2種類で審査
- (ポージング):基本はビキニフィットネスのポーズと同じ。  
ただし ビキニ競技で見られるポーズ間のプレアクションや、ウォーキングは評価対象外。  
純粋にフロントとバックのポーズのみが審査対象。
- (審査基準):①服を着た状態で見受けられる、ほどよく鍛えられた健康的なボディライン。
- ②全身の筋肉の適度な発達度合い。  
※肩が著しく丸みを帯びていたり、大腿部が上半身のバランスを壊すほどの過度な筋発達は評価されない。筋肉の筋が過度に浮き上がるような絞りも必要なし。
- ③トレーニングによって培われた姿勢の良さ。きれいな立ち姿。