

MUSCLE GATE

ウーマンズレギンスフィットネス ルール案内

◆出場資格

・どなたでも参加可能。年齢、経験等一切問わず。

◆コスチューム

※既存ウーマンズレギンス競技と同じ。

- ・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
- ・アクセサリー着用不可(結婚指輪のみ可)

◆競技ルール

※既存ウーマンズレギンス競技と同じ。

(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。

- ・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。
- ・下げる腕は身体から 30cm 以上離さない(上げすぎない)

(審査基準)

① 全身バランス良く筋肉が発達していること。

→ 特に背中、脚、臀部、肩の筋発達重視。

② 筋量が生み出す美しいアウトライン

→ 背中の広がり、引き締まったウエスト、V シェイプ、丸みのある下半身等。

③ シェイプされた身体。

④ 健康的で明るいイメージ

⑤ きれいな姿勢

⑥ その他

- ・筋肉のストリエーションや、血管が浮きすぎている状態は評価にならない。
- ・過度なダイエットの影響が見られる肌の質感は評価されない。
- ・明らかなトレーニング不足、ダイエット不足は評価されない。
- ・日焼けの有無は審査には含まない。

以上