

「マッスルゲート」「ゴールドジムジャパンカップ」 審査の流れ一覧表

第1次ピックアップ審査(20名以上のクラスのみ)	
メンズフィジーク	ラインナップ～フロント・バック～比較審査
ビキニフィットネス	ラインナップ～フロント・バック～比較審査
ボディフィットネス	ラインナップ～比較審査
ウーマンズフィジーク	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査
ボディビル	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査
クラシックフィジーク	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査
第2次ピックアップ審査(13名以上のクラスのみ)	
メンズフィジーク	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ビキニフィットネス	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ボディフィットネス	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ウーマンズフィジーク	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査
ボディビル	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査
クラシックフィジーク	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査
ファイナル I (12位順位付け)	
メンズフィジーク	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ビキニフィットネス	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査(3ステップフォワード)
ボディフィットネス	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ミックスドペア	クォーターターン～規定4ポーズ～比較審査
ウーマンズフィジーク	ラインナップ～クォーターターン～規定4ポーズ～比較審査
ボディビル	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
クラシックフィジーク	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
ファイナル II (6位順位付け)	
メンズフィジーク	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ビキニフィットネス	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ボディフィットネス	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
ミックスドペア	フリーポーズ90秒以内 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
ウーマンズフィジーク	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ
ボディビル	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ
クラシックフィジーク	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ
表彰式	
メンズフィジーク	ラインナップ～順位発表
ビキニフィットネス	ラインナップ～順位発表
ボディフィットネス	ラインナップ～順位発表
ミックスドペア	フリーポーズ90秒以内 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
ウーマンズフィジーク	ラインナップ～順位発表
ボディビル	ラインナップ～順位発表
クラシックフィジーク	ラインナップ～順位発表
オーバーオール	
メンズフィジーク	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
ビキニフィットネス	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン
ボディフィットネス	I ウォーク～ラインナップ～クォーターターン
ミックスドペア	フリーポーズ90秒以内 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
ウーマンズフィジーク	ラインナップ～規定4ポーズ
ボディビル	ラインナップ～規定7ポーズ
クラシックフィジーク	ラインナップ～規定7ポーズ
優勝者発表	
各カテゴリーの優勝者 舞台上	

※進行、並びのその他都合により上記、変更になる場合もございます。あらかじめご了承くださいませ。

※クラシックフィジーク規定4ポーズ(フロントダブルバイセップス⇒サイドチェスト⇒バックダブルバイ⇒バキュームポーズ)

規定7ポーズ(バキュームポーズ⇒フロントダブルバイ⇒サイドチェスト⇒バックダブルバイ⇒サイドトライセップス⇒アブドミナル&サイ⇒クラシックポーズ ⇒ モストマスキュラー以外のフロントポーズ

※Iウォークとは

→ 世界選手権で行われている審査方法です。選手が舞台袖からまっすぐ舞台中央に出てくる方法です

■フリーポーズの音源について

- ・音源はCDご持参のみとさせていただきます。CDに**お名前とカテゴリーを記載の上**、ご持参お願い致します。
- ・複数カテゴリーエントリーの方は、そのカテゴリーごとにCDをご持参ください(同じ曲でも複数ご持参ください)。
- ・トラック、および秒数の指定はお受けできません。頭出しができたCDをお持ちください。