

Central Japan's Bodybuilding & Figure Championship

10月2日（日曜日）

米海軍横須賀基地

時間: プレジャッジ-0900 開始 (公開審査)

ファイナル-1500 開始

場所: 米海軍横須賀基地内 フリートシアター

大会参加費: ¥5,000

【競技者はベースに入るための別紙案内を良く読んで下さい。】

ディビジョン

Women's figure

カテゴリーは一つ

Women's Bodybuilding

Lightweight—125lbs(56 kg)未満

Heavyweight —125 lbs (56 kg) 以上

Men's Masters

カテゴリーは一つ 35歳以上

Men's Open

Bantamweight; under 143lbs(65 kg以下)

Lightweight; 144lbs-154lbs(66-69 kg)

Middleweight: 155lbs-175lbs(70-79 kg)

Light Heavyweight: 176lbs-196lbs(80-89 kg)

Heavyweight: 197lbs & Over(90 kg以上)

***ディビジョンは参加の人数により変更する場合があります。

表彰

総合優勝 メンズ、ウーマンズ 各一名

ベストポーザー (フィギュアを除く)

メンズ、ウーマンズ 各一名

1位～3位 各カテゴリー

1位～3位 ウーマンズフィギュア

参加者全員に記念Tシャツとメダルを差し上げます

参加資格

全ての SOFA の方とベースに入ることが出来る日本在住の方すべて

申し込みについて

参加申し込み締め切り、9月23日、金曜日まで。

参加希望者は別紙の申し込み用紙に必要事項を記入の上、yoshie.flowe.ja@fe.navy.milまで、メールにて送信ください。必ず確認のメールをお送りしますので返信がない場合はエントリーされてない場合もありますので、電話にてお問い合わせお願い致します。

また、ご不明な点、質問等ございましたら、046-896-4486、フロウまでメール又はお電話ください



ボディビル ルール説明

- ◆ トランクスやビキニは単色であること
- ◆ 女性の場合は、プレジャッジの時には単色のビキニでなければならぬが、最終審査ではプリントやフリンジ、レース、スパンコールなどの装飾がついているビキニも可とする。
- ◆ Tバックの着用不可。
- ◆ オイルは、パンブルームでのみ使用すること。
- ◆ 使用する音楽は、登録・計量時に提出すること (0800-0900) CDに録音したもので、90秒以内のもの。英語の音楽を使用する場合、汚い言葉の入っているものは使用不可。
- ◆ パンブルーム、ロッカールーム、トイレなどを含んだ、バックステージエリアには、選手と審査員を除いて立ち入り禁止。競技者の家族や友達は入れません。
- ◆ 会場となるフリートシアターは、きれいに使用すること。

登録と計量

競技者の登録と計量は、朝8時から9時までの間です。この時間内に計量できなかった場合、失格となるかもしれませんので注意してください。登録と計量を行うのに、5つのステーションを用意しており、以下の通りです。

ステーション1：登録とチェックイン

チェックインして、指定されたインデックスカードに必要な事柄を記入して、そのカードは、計量が終わるまで自分で管理し、言われたら、ヘッドジャッジに渡してください。

ステーション2：計量、ステージエリア

ステーション1が終わったら、計量の自分の番が回って来るまでステージエリア（ステーション2）で待機してください。

ステーション3：審判員との計量

競技者は一人づつ個室にて行います。審査員に呼ばれたら、ステージエリアから計量する部屋に移ってください。公式の体重は、ポージング用のトランクスのみ着用で、この体重がインデックスカードに記入されます。

ウーマンズ フィギュアのN.P.C.審査基準

フィギュア競技を審査する時、審査員は、引き締まったフィジークを評価します。これはボディビルではないので、筋肉の別れや、筋があり評価の対象にはなりません。

筋肉のトーンは、堅く引き締まっているながら丸みをおびていること。筋肉周りの脂肪は少量であるかを見ます。フィギュア競技は、トレーニングする女性にとってボディビルの競技に必要な筋肉のサイズや血管を大きくしたりせずに出来る、もう1つのコンテストです。

全てのフィギュアの競技者は、大会当日に満18歳の誕生日を迎えていかなければなりません。

コンテスト番号：

コンテスト番号は、腰辺り左側に、審査員から良く見える場所にピンで留めてください。

プレジャッジ：

ツーピースの水着とハイヒールを着用します。競技者は、呼ばれたら一人づつステージの中央に歩いていき、観客の方を向いて立ち、その後、審査委員が全てのアングルからフィジークが見えるように、サイドターンをします。終わったら、他の競技者とステージの後ろに立って待ち、その後、ヘッドジャッジが何人かの番号を一度前に呼んで、比較し審査します。

ファイナル：

ツーピースの水着とハイヒールを着用します。全ての競技者を紹介し、上位5人が再び審査されます。

水着：

ステーション4：競技者への最終説明(9時開始)

計量が終わったらステーション4に移り、最終説明を聞きます。この時に、競技者はコンテスト番号をもらい、カテゴリーを知られます。もし質問等あれば、この時に聞いてください。コンテスト番号は、ポージングのトランクス/ビキニの右側にピンで留めてください。

ステーション5：音楽提出

最終説明が終わったら、あなたのコンテスト番号をCDに書いて、ステーション5にいる音楽担当者にCDを提出してください。CDを渡したら、プレジャッジの準備を始めてください。

プレジャッジとファイナルでのポージングについて

リラックス

規定	リラックス
フロントダブルバイセップ	両足を地面につける
フロントラットスプレッド	両方のカカトをあわせる
サイドチェスト	両手は脇につけておく
サイドトライセップ	体をひねったりはしない。
リアラットスプレッド	頭と足は常に同じ方向を向いてなければならぬ。
アプドミナルアンドサイ	個人 (ファイナルのみ)
モストマスクュラー (男性のみ)	最高60秒。 床に寝たりしない。

プレジャッジとファイナルのスケジュール

Women's Figure

Women's Bodybuilding

Men's Masters

Men's Open

**競技者の人数によって何人の人がファイナルでポーズをするかが決まります

単色もしくは多色、ツーピースであれば、どんなスタイルでも構いませんが、Tバックの着用は不可です。お尻の約50%を水着で覆っていないければなりません

ヘアスタイル：

髪の毛は基本的に自由で、アップスタイルでも下ろしても構いませんが、審査員は、髪の毛で見えない部分は採点が出来ませんので審査員がバックの審査をする際（バックターン）の時は、髪の毛を前にしてください

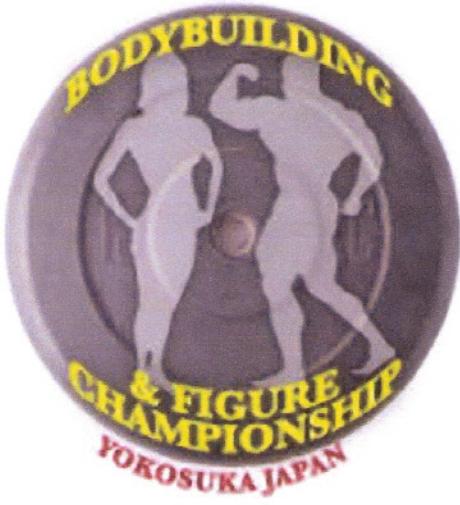
アクセサリー：

基本的には何を付けても構いませんが、邪魔にならないようにしてください

メイクアップ：

より引き締まった、女性らしいフィジークがより良いプレゼンテーションになります。お化粧は体の肌の色となるべく合わせるように心掛けましょう。審査員は、美しさ、全てが均等に発達していて、バランスの取れたプロポーションであること、良いスキントーン、そして何よりも女性らしいかを採点しています。





Central Japan's
Bodybuilding & Figure
Championship
2010年10月2日(日曜日)
横須賀米海軍基地

時間: プレジャッジ - 9am (公開審査)
ファイナル - 3pm
場所: フリートシアター
大会参加費: 5000 円

参加申込書

名前

カテゴリー (○をしてください)
**Masters · Men's Open · Women's Figure ·
Women's Bodybuilding**

年齢 _____ 生年月日 _____

職業 _____

国籍 _____

住所 _____

Eメールアドレス _____

電話番号 _____

権利放棄: 私は、このイベントに参加するにあたって、いかなる怪我を負ったとしても、横須賀米海軍基地、アメリカ合衆国と日本の政府、それぞれの政府職員、イベントで使用される設備、そして、スポンサーなどを訴えるなどの、全ての権利を放棄します。(参加者が18歳未満の場合は、保護者がサインすること)

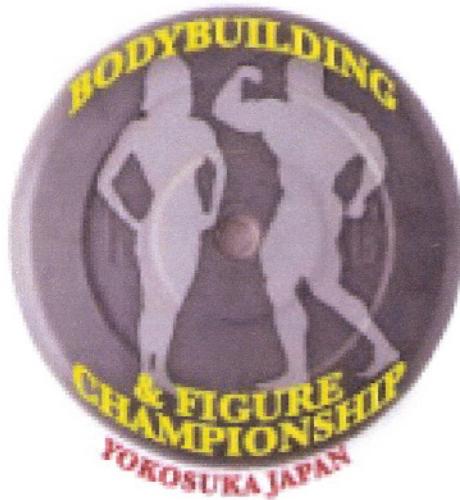
サイン _____
日付 _____



- 参加申し込み締め切り 9月23日 金曜日まで。
- 参加費用は当日現金にてお支払い下さい。おつりの出ないように用意お願い致します。
- この参加申込書に必要事項を記入の上
yoshie.flowe.ja@fe.navy.milまで返信してください

- 必ず確認のメールをお送りしますので返信がない場合はエントリーされていない場合もありますので、電話にてお問い合わせお願い致します。
- またご不明な点、質問等ありましたら 046-896-4486 フロウまでメール又はお電話お願いします。

Central Japan's
Bodybuilding & Figure Championship
 2011年10月2日（日曜日）
 横須賀米海軍基地



時間: プレジャッジ - **9am** (公開審査)
 ファイナル - **3pm**
 場所: フリートシアター

観戦希望申し込み書

観戦希望の方は以下に必要事項を記入の上 Yoshie.flowe.ja@fe.navy.mil まで返信お願い致します。
 プレジャッジからご覧になりたい方は 7時、ファイナルのみの観戦の方は 13時を選択してください。
 必ず詳細のメールとエスコート番号をお送りしますので、返信がない場合は必ず電話にて問い合わせてください。
 不明な点、質問等がありましたらメール又は 046-896-4486 フロウまでご連絡下さい。

氏名 〔ローマ字で記入〕	生年月日 〔西暦で〕	国籍	現住所	どちらかを選択
				7時 13時

