



**WNBF JAPAN**

**～FIGURE～**

**WNBF JAPAN**

# WNBF JAPAN FIGURE

WNBF JAPANはスポーツとしてのボディメイクを支え、  
競技の公平さ、選手の健康の安全性を守るために  
禁止薬物の使用を一切禁止しています。



# WNBF JAPAN FIGURE 審査基準



○体の対称性（シンメトリー）と筋肉の質感が  
均等に評価されるカテゴリ

## 【筋肉量】

ビキニ部門よりは筋肉量が求められるが、  
ボディビルほどの筋肉はもとめられない。  
左右対称に筋肉が発達していることを評価する。

## 【質感】

脂肪がなく、引き締まっていることが重要で、  
筋肉のセパレーションがはっきりしていることが重要。  
血管が浮き出るようなストリーションは評価されない。



※左からWNBFビキニ、フィギュア、ボディビルの選手  
各カテゴリによって求められることが変わる。

# ポージングについて

※ポージング間違いやポーズの修正を審査員にコールされた時に、修正できなかった場合、減点の対象となります。



# フロントポーズ

踵をつけ、つま先を外側に向け、背中を広げVシェイプを強調する。



# サイドポーズ（左右）

体をジャッジ側に35度向け、肩のラインを見せる。  
足は前後に少しずらしても良い。  
長い髪は背中を隠さないように前に流すか、後ろにまとめる。



# バックポーズ

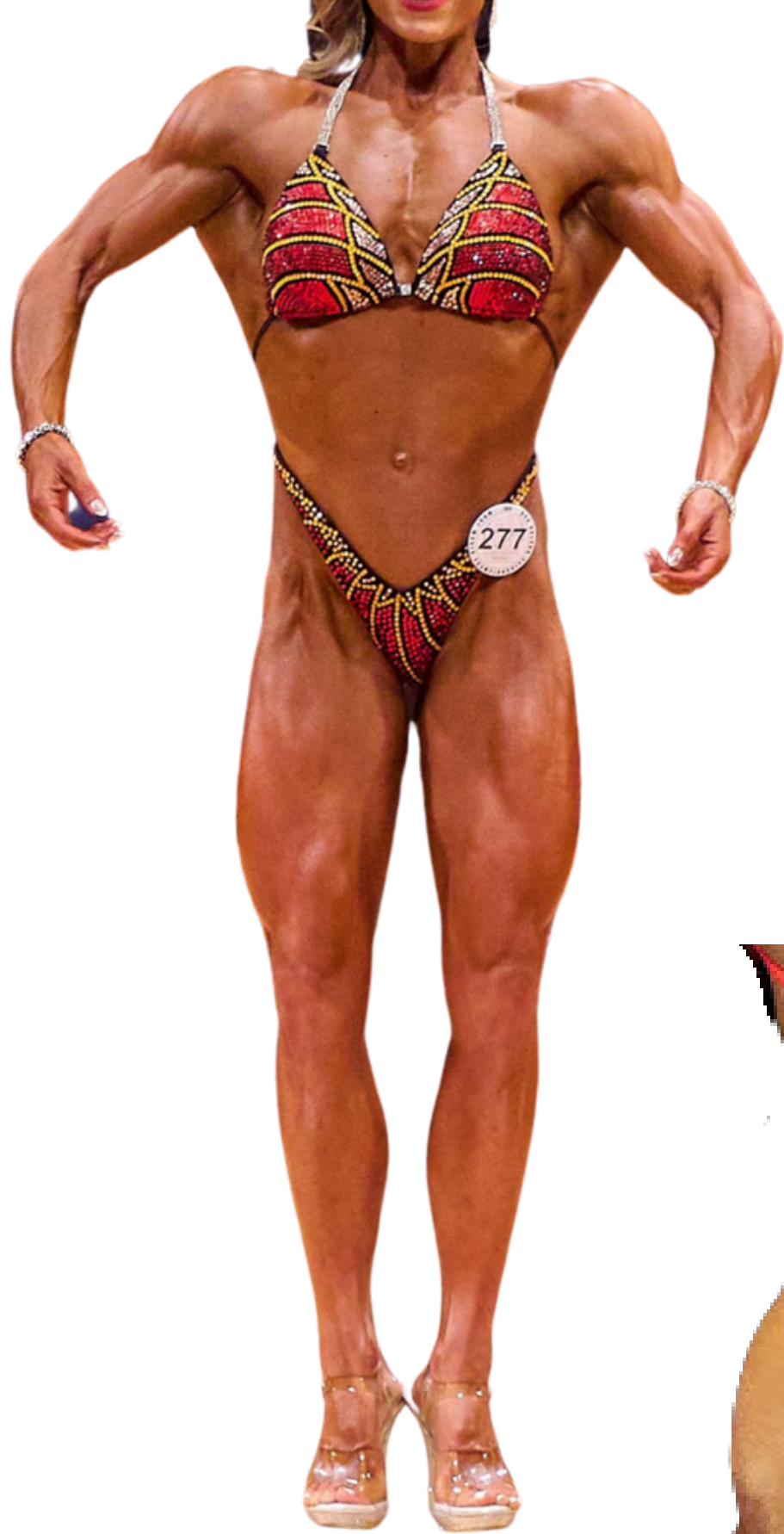
踵を揃え、広背筋を広げて上半身の広がりを見せる。



# FIGURE衣装規定について



# FIGURE衣装規定



## ・ ポージングスーツ

背中で交差してボトムスに繋がるストラップのついたツ  
ーピースのポージングスーツ（Tバック不可）

→生地への装飾はラインストーン、ビーズ、ラメなどの  
装飾が施されていても良い。

# FIGURE衣装規定

## 【ハイヒール】

- ・ 10～14センチの高さのクリアヒールを推奨。  
→規定ヒールなし。



## 【アクセサリ】

- ・ イヤリング、ピアス（耳）、指輪、ブレスレットについては着用可能。体を隠すようなものは減点対象。  
※審査はあくまで体を見るもの。



# 審査の流れ

## プレジヤツジ～ファイナル

※当日の参加人数により動線や待機場所が変更がある場合があります。





## 【プレジャッジ】

(1) ラインナップ  
エントリーNo.と名前を呼ばれたら、  
舞台袖からウォーキングして、  
①から順番に並んでいく。  
自分の待ち場所でフロントポーズ、  
もしくはサイドポーズで待機。

**※舞台袖での1ポーズは禁止**



## FIGURE Prejudge round

Back Line

Front Line

⑩ ⑨ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①

## 【プレジャッジ】

(2) 規定ポーズでのジャッジ  
コールに合わせた規定ポーズでの審査

フロントポーズ、  
サイドポーズ（左右）、  
バックポーズの3ポーズでの審査。



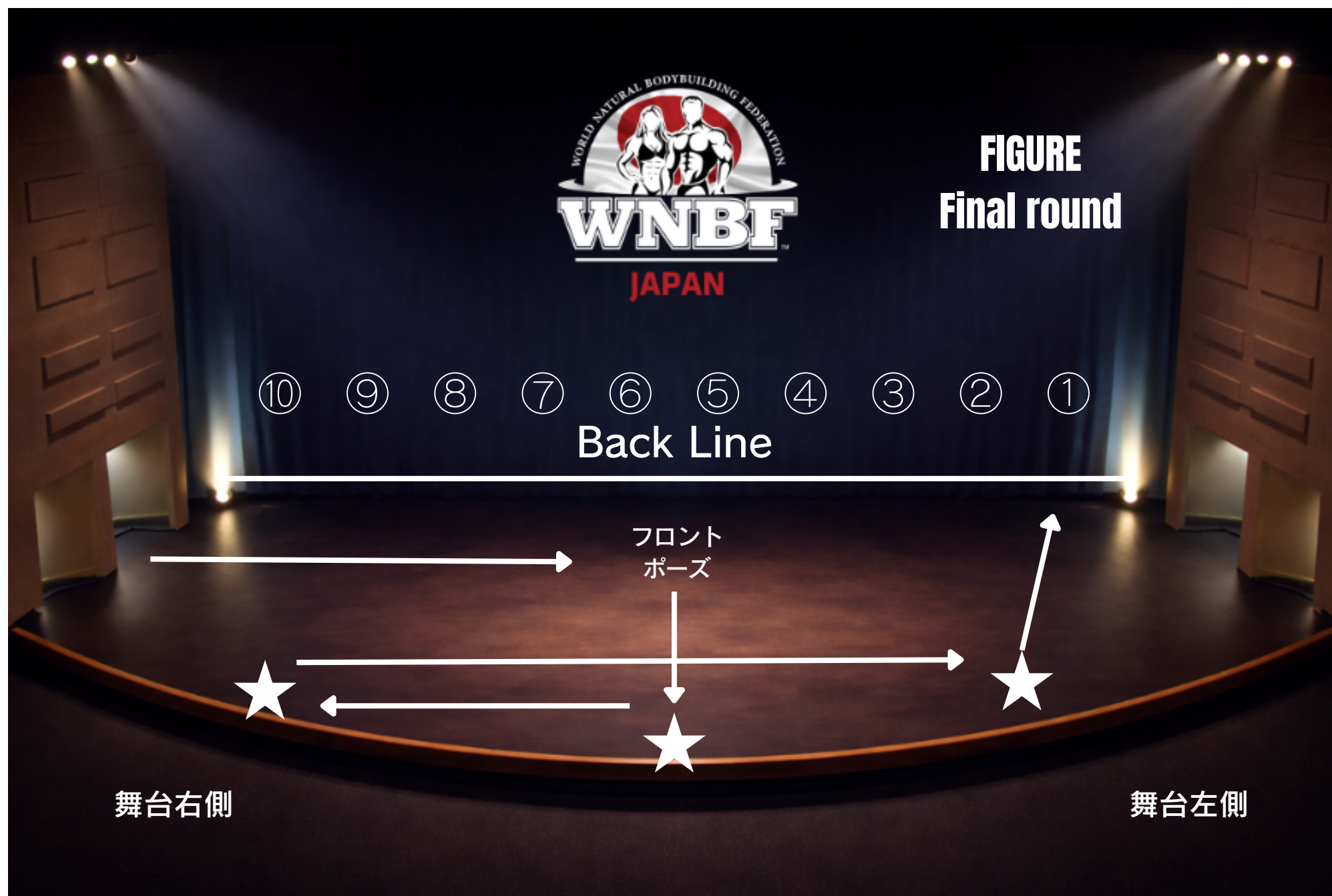


## 【プレジャッジ】

### (3) スイッチ

上位選手を中央になるように選手の順番を入れ替えていく。  
番号を呼ばれた選手は手を挙げて、スイッチする相手選手を確認してから、入れ替わる。

審査終了後、舞台袖にはける。



## 【ファイナル】

### (1) Tウオーク

舞台袖からセンターまでウォーキングをして、センターでフロントポーズをとる。

**※舞台袖での1ポーズは禁止**

センターから審査員方向にウォーキングして、★の位置で一つポーズをとる。

(フロント、サイド、バックのどれかを行う。) ポーズをとったら、舞台右側にウォーキングして★の位置で1ポーズ、舞台左側にウォーキングして★の位置で1ポーズをとる。

ポージング終了後、バックラインの自分の待機場所まで最短距離で戻る。自分の待機場所では、フロントもしくはサイドポーズで待機。

## 【ファイナル】

(2) ラインナップ  
バックラインからフロントラインまで  
ウォーキングを行い、プレジャッジ同様に  
スイッチを含む比較審査を行う。

比較審査終了後、舞台袖にはける。



