



WNBF JAPAN

~BIKINI~

WNBF JAPAN

WNBF JAPAN BIKINI

WNBF JAPANはスポーツとしてのボディメイクを支援、
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 BIKINI

審査基準



①身体の全体的なバランス・フォルム

- ・ 臀部、背中、肩の発達が重要視
- ・ ボディラインの曲線（Xフレーム）を重要視
- ・ 筋肉のセパレーションが必要だが、
ストリエーションが強すぎると評価されない。

※過度な筋肉量や絞り込みはカテゴリ違い。
フィギュアやボディビルに分類される。

②トータルパッケージ

- ・ ポージングやステーキング、ウォーキング
- ・ 衣装の着こなし、カラーリング、メイク、髪艶etc

※長すぎる、派手すぎるプレアクションはNG



※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

※ポーズの間違いやポーズの修正を審査員にコールされても修正できない場合は減点の対象になります。



フロントポーズ

- (腰と足) ステージの正面に脚を向けること。
- (脚) 片方の脚を横に出す。左右どちらでも可。
- (手) 片方の手は腰におく。
- (反対の腕) リラックスさせ、腰から17~25cm以内で保持。





HANDS ARE HELD TOO FAR FROM THE HIP | ONE LEG MUST BE TO TH

サイドポーズ

- (腰と足) ステージの横サイドに向ける。
- (足の運び) どちらの足を前に出しても良い。
どちらの踵を浮かせても良い。
- (手) 片手は腰におく。
- (反対の腕) リラックスさせ、腰から17~25cm以内で保持。
- (上半身) 審査員の方へ35度捻じる。

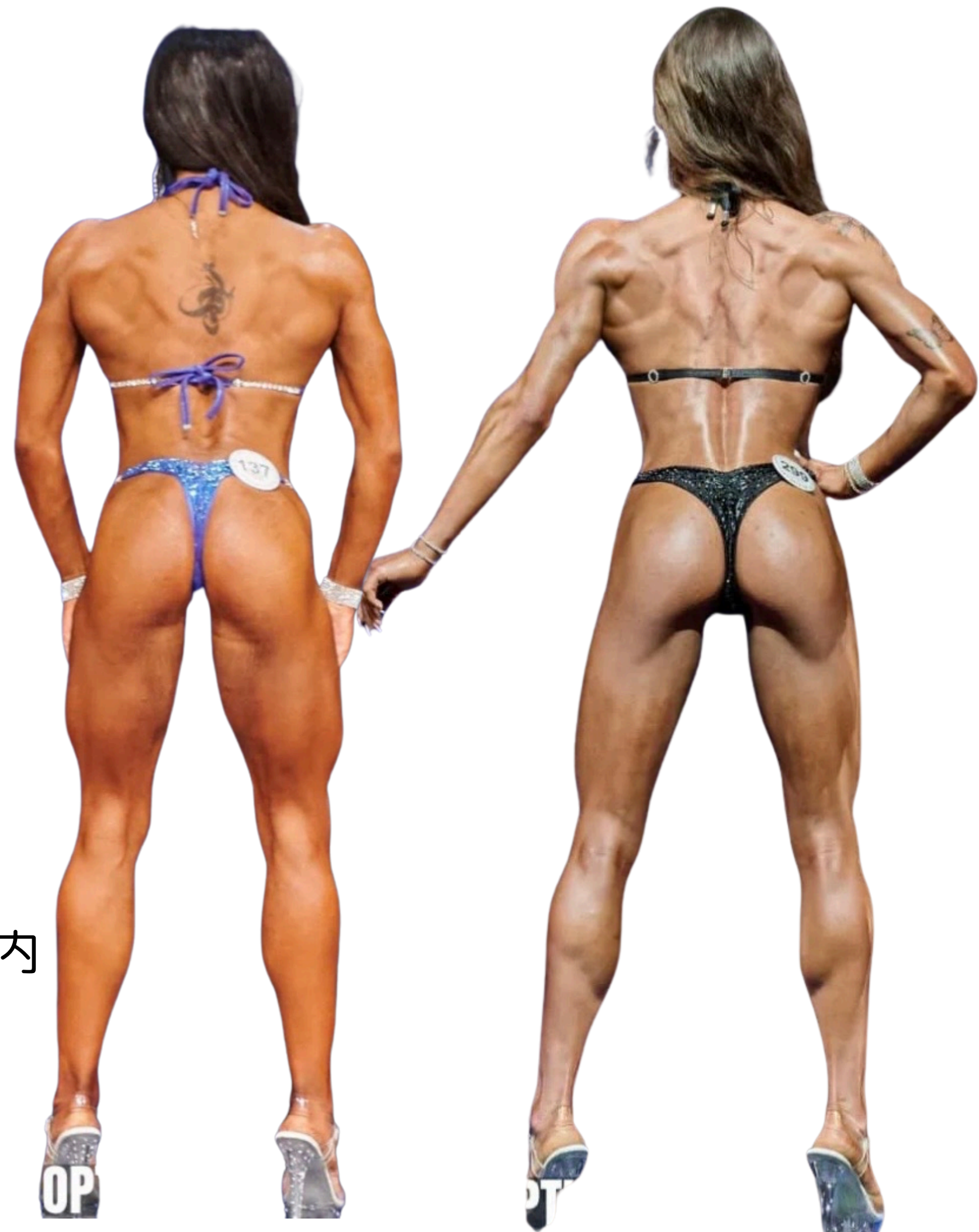




HANDS ARE HELD TOO FAR FROM THE HIP

バックポーズ

- (足の位置) 両足は肩幅～それより狭い幅で立つ。
- (髪の毛) 背中がはっきり見えるよう
髪の毛は前に流すこと。
- (前傾姿勢) ハムストリングスを強調するために
わずかに体を傾けることは許容される。
体の前傾が強すぎる場合は、減点の対象。
- (手の位置) 両手の場合…両手は腰もしくは太もも。
片手の場合…片方は腰に置き、反対の腕は
リラックスさせ、17～25cm以内





HANDS ARE HELD TOO FAR FROM THE HIP | NO TWO HANDS ON THE

BIKINI衣装規定について



BIKINI衣装規定

【ビキニ】

- ツーピースビキニの着用。
→生地への装飾はスタッド、ラインストーン、ビーズ、アップリケ、コネクタ、ストラップ、ヒップコネクタなど可)。
- songs、micro pro cut、scoop cutは着用禁止。
→WNBF/INBFでは、プロカットまたはブラジリアンカットを推奨。

※ラウンド型のビキニ、三角ビキニ、どちらも着用可能です。



BIKINI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

プレジヤッジ～ファイナル





【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



【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ポーズでの審査を行います。

規定ポーズの流れは次へ▶▶▶



規定ポーズの一連の流れ

コールに合わせた規定ポーズでの審査が行われます。※流れは決まっていますが、審査員が比較したいポーズがある場合、例外の流れもあります。コールに合わせたポーズをとってください。

①フロントラインで審査開始

フロントポーズ→サイドポーズ→バックポーズ→サイドポーズ→フロントポーズ

※ここまで4分の1ずつ回転（クォーターターンのコール）

※ここから2分の1ずつ回転（ターンライトのコール）

②フロントポーズ→バックポーズ→バックラインまで歩く（ウォークトゥザバックライン）→バックポーズ→フロントポーズ→フロントラインに戻る（ウォークトゥザフロントライン）→フロントポーズで待機

タイブレイク（体の評価だけでは、順位をつけづらく同点）の場合に、**ウォーキングを審査の対象**とします。



【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) Lウォーク

舞台袖からセンターまでウォーキングして、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2~3つの規定ポーズを行う。

(フロント、サイド、バックのどれかを行うが、順番・構成は自由。)

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。