



WNBF JAPAN

~ Classic Physique ~

WNBF JAPAN

WNBF JAPAN Classic Physique

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。

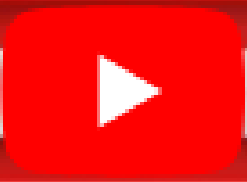




WNBF JAPAN Classic Physique

 **2026 WNBF Classic Physique Update**
WNBF Official



UPI  **E**

CLASSIC PHYSIQUE

Watch on  YouTube



WNBF JAPAN

Classic Physique





WNBF JAPAN
Classic Physique

審査基準

①シンメトリー50%

- ・全身のバランス（上下・前後・左右）を評価
- ・Xフレーム（肩幅と脚の広がり、ウエストの細さ）を重視
- ・筋肉のセパレーションが必要

→ストリーエーションが見える状態

②筋量25%

- ・過度な絞り、硬さ、血管浮きがシンメトリーを損なう場合は減点
- ・張りやバランスを犠牲にした絞りも減点対象

③プレゼンテーション25%

- ・ポージングは「間接的評価（体の魅せ方）」 「直接的評価（技術としてのポージング）」の両面で採点される
- ・ポージングの芸術性、ステージでの存在感、余裕のあるポージング、スムーズなプレアクション、外見（衣装のフィット、タンニング、表情）が評価される

ポージングについて

※ポーズの間違いや修正を、審査員からコールされても修正できない場合は、減点の対象となる。



フロントポーズ

- 正面を向き、上体は直立
- 腕は体側に（接触せず、大きく広げすぎない）
- 広背筋を開いてVテーパーを強調する
- 足は揃えるかやや開き、つま先は前方
- 足裏はフラット（かかとを浮かせない）
- Xフレームと全体のシンメトリーを重視

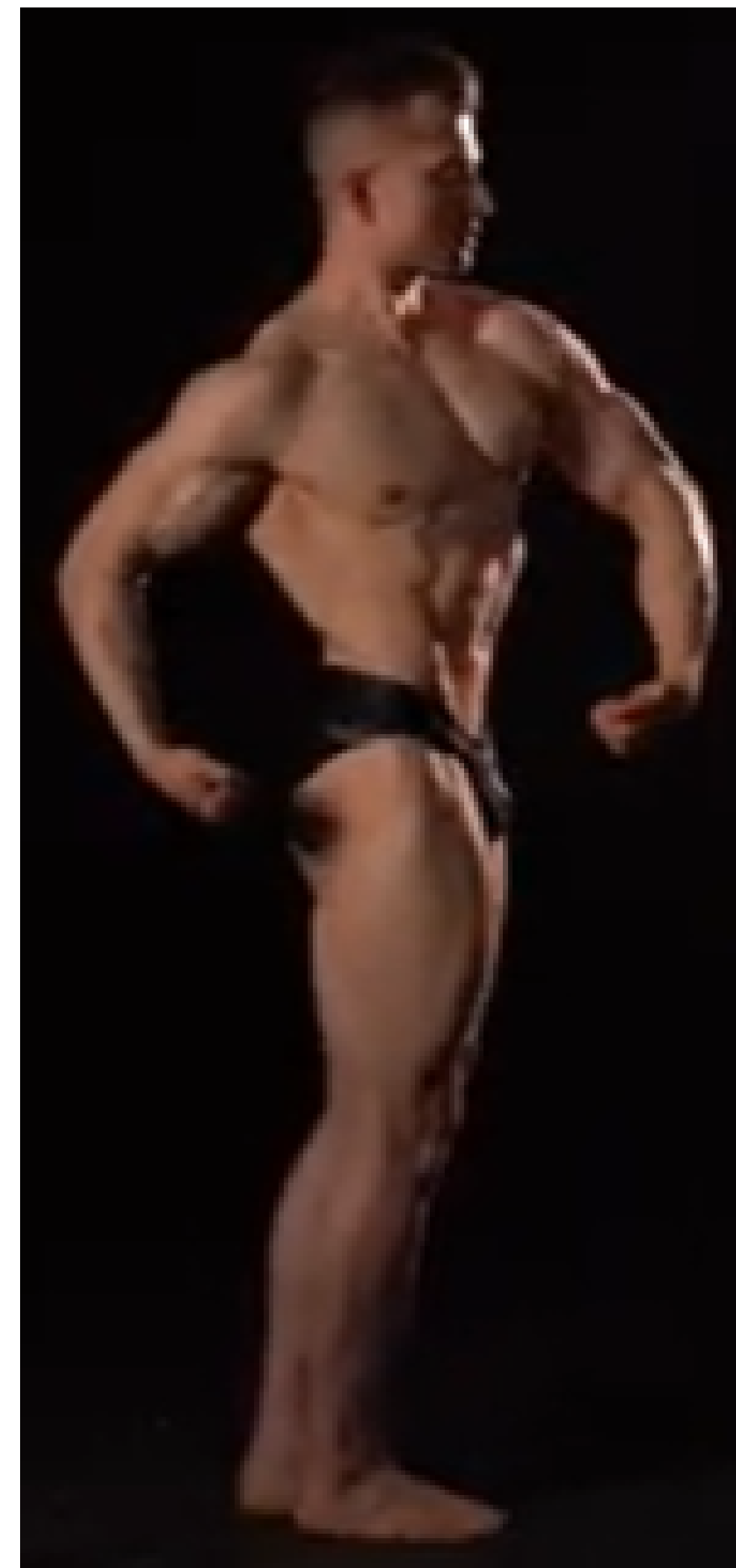
※Vテーパー

肩幅が広く、ウエストが細く見えることで、体がアルファベットのVの形に見えるシルエット



サイドポーズ

- 上体は直立、腕は体側に
- やや上半身をひねり、後部三角筋やVテーパーを見せてもよい
- 足は揃えるか軽く前後にずらす
- 足裏はフラット（かかとを浮かせない）
- 側面からの全体バランスを重視



バックポーズ

- サイドポーズから90度回転し背面を見せる
- 上体は直立、腕は体側に
- 広背筋を広げ、Vテーパーを強調する
- 足は揃えるかやや開く
- 足裏はフラット（かかとを浮かせない）
- 背面からのXフレームとシンメトリーを重視



フロントダブルバイセップス

- 片脚を出す、手を開く、腰をずらすなどして非対称で表現する



サイドチェスト

- 手首を曲げ、拳同士を接触させて腰に当てる
- 手のひらは下向き



サイドトライセップス

- 前方に角度をつける
- ふくらはぎは見せず、片脚の大腿四頭筋を前に出す



ダブルバイセップス

- 片側のふくらはぎとハムストリングを見せる
- 片手は開いてもよい
- 腕の位置はシンメトリーでもアシンメトリーでもよい



アブドミナル&サイ

- 両手は頭の後ろ
- バキュームは必須ではない



自由選択クラシックポーズ（2種）



- 主にプレゼンテーションとして評価される
- ポージング技術を重視
- 例：リアツイストダブルバイセップス、マンティス、アーチャー、ビクトリー、ティーカップ、バキュームなど ※膝をつくポーズは禁止



自由選択クラシック禁止ポーズ

- ラットスプレッド
- クラブ（ハンズオンヒップ）モストマスキュラー
- 他のカテゴリーの規定ポーズ（ボディビルポーズ、メンズフィジークのポーズ）
- 非対称でないボディビルポーズ



Classic Physique

衣装規定について





Classic Physique 衣装規定

- メンズクラシックフィジーク用ポージングトランクス着用
 - 黒のみ可
 - マットまたはライクラ素材
 - 文字やデザインは不可
- トランクスのサイド幅は、2インチ（5.08cm）～4.5インチ（11.43cm）の範囲であること
- 背面は立体的またはフルバック仕様とし、素材がハムストリング上部にかからないこと
- ボディビル用トランクスは使用不可

審査の流れ

プレジヤッジ～ファイナル



【プレジャッジ】規定比較審査

【ファイナル】フリーポーズ

- ・音楽に合わせて選手が自由にポーズを行う
- ・小道具の使用は禁止
- ・芸術性や見せ方が重視される
- ・内容は主にクラシックフィジークポーズで構成し、自由選択クラシックポーズと同じ制限に従う
- ・使用する音楽は編集済みのものを事前に提出し、
下品な表現・人種差別用語・性的内容を含んではならない



【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で待機。

※舞台袖での1ポーズは禁止

(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



【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) フリーポーズ

★の位置(中央)で音楽に合わせて選手が自由にポーズを行う。
芸術性や見せ方が重視される。

終了後、舞台袖にはける。