

[경기규정 및 의상]

1. Muscle 경기 진행 방식

1라운드 자연미심사

라인업 상태에서 오른쪽으로 4번 돌며 근육 대칭의 균형미 전체적인 조화를 기준으로 심사한다.

2라운드 규정포즈 심사

IFBB 보디빌딩 남성 규정포즈

1. Front Double Biceps (전면 이두근 포즈)

선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 수평을 이루고, 두 팔꿈치를 올려든다. 두 손은 주먹을 쥐는다.

이 포즈에서 제일 중요한 근육 부위는 이두박근과 전완근이다.

이두박근 부위의 근육을 힘껏 수축해야 한다.

2. Front Lat Spread (전면 광배근 포즈)

선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 손을 주먹 쥐거나 편채로 허리쪽에 두고 광배근을 힘껏 편다.

동시에 선수는 반드시 전면 근육의 이완과 수축을 조절할 수 있어야 한다.

3. Side Chest (측면 가슴 포즈)

선수는 우측 또는 좌측의 자신 있는 가슴 근육쪽을 선택하여 연기한다. 한쪽 다리를 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다.

선수는 가슴을 제끼고, 심판에게 보여 지는 쪽 팔을 힘껏 꺾고, 이두박근을 수축하여 울퉁불퉁하게 한다. 동시에 다리의 근육을 수축한다.

특히 이두박근과 종아리 근육을 수축한다.

4. Back Double Biceps (후면 이두근 포즈)

선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 팔과 팔목부분을 Front Doble Biceps 동작과 똑같이 한다.

한쪽 다리를 발 앞으로 착지하고, 발꿈치를 쳐든다. 팔과 어깨, 등 근육을 수축하고 허벅다리, 종아리도 힘껏 수축한다.

5. Back Lat Spread (후면 광배근 포즈)

선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 손을 허리쪽에 놓고 팔꿈치를 편다. 광배근을 가능한 힘껏 펴고, 종아리도 힘껏 수축한다.

6. Triceps (측면 삼두근 포즈)

선수는 자신의 어느 한쪽 팔의 삼두 부분을 택하여 연기한다. 우측 또는 좌측으로 심판을 향해 서고 두 손을 몸 뒤쪽에 놓는다.

심판을 향한 쪽의 다리는 반드시 조금 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다.

선수는 앞에 있는 손을 힘껏 수축하고 근육을 과시한다.

삼두근과 전신을 착지한다.

7. Abdoninal & Thighs (복직근과 다리포즈)

선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한 쪽 다리는 앞으로 빼고, 그 다음 복부 근육을 수축하고 몸을 약간 앞으로 하여 손을 깎지낀 채 머리 뒤로 올리는 동작을 취한다. 동시에 앞으로 뺀 다리 근육을 수축한다.

3라운드 비교심사

2라운드 규정포즈를 마치고 라인업 상태에서 심사위원이 호명하는 선수는 앞으로 나와서 비교포즈 심사를 실시한다.

※ 보디빌딩 트렁크 반드시 착용 (검정색)

2. Sport Model 경기진행 방식 및 의상

Sport Model은 1라운드 스포츠웨어 심사로 진행이 되며 근육 중심으로 심사하기보다 전체적인 몸의 균형과 자연스러운 포즈 등 본인의 매력 및 어필할 수 있는 여러 부분을 심사합니다(보디빌딩포즈 제외). 2라운드 비교심사로 진행합니다.

복장의 경우 남성은 삼각이나 짧은 사각 수영복 여성의 경우 탑에 스포츠팬츠만 허용합니다. 그 외의 컨셉복장은 허용하지 않으며, 규정을 어기고 컨셉복장을 착용시 감점 및 참가거부를 통보 받을 수 있는점 주의해주시기 바랍니다. (신발의 경우는 자유롭게 선택하셔도 무방합니다.)

Sport Model 규정 포즈(남,녀 동일)

(규정포즈는 선수 개인 입장후 무대 중앙에서 개인포즈를 마치고 라인업 상태에서 실시)

1번자세(정면을 바라본 가장 자신있는 자세를 취한다.)

2번자세(우향우 하여 가장 자신있는 좌측 포즈를 취한다.)

3번자세(우향우 하여 가장 자신있는 후면 포즈를 취한다.)

4번자세(우향우 하여 가장 자신있는 우측 포즈를 취한다.)

※ 심사기준; 1. 건강미 2. 신체비율 3. 스포츠컨셉 표현력 4. 컨디셔닝

3. Bikini Model 경기진행 방식 및 의상

Bikini Model은 1라운드 Bikini 심사로 진행이 되며 아름다운 여성의 라인을 중점적으로 심사합니다. 액세서리 및 힐 높이의 제한이 없습니다. 복장은 비키니

Bikini Model 규정포즈

(규정포즈는 선수 개인 입장후 무대 중앙에서 개인포즈를 마치고 라인업 상태에서 실시)

1번자세(정면을 바라본 가장 자신 있는 자세를 취한다.)

2번자세(뒤로 돌아 가장 자신 있는 포즈를 취한다.)

(심사위원의 요청에 따라서 측면 포즈도 심사를 할 수도 있습니다.)

※ 심사기준; 1. 여성미 2. 신체비율 3. 여성의 아름다움 표현력 4. 균형미

4. Physique 경기진행 방식 및 의상

상체와 종아리 위주로 심사를 하며 Fitness Model 보다 더 컨디셔닝을 중점적으로 심사합니다.

복장은 무릎까지 내려오는 비치 트렁크 반바지만 허용하며 신발 및 액세서리 착용은 금지합니다.

Physique 규정포즈

(단체로 입장하여 바로 라인업을 한 후 규정포즈를 시작합니다.)

1번자세(정면을 바라본 가장 자신있는 자세를 취한다.)

2번자세(뒤로 돌아 가장 자신있는 후면 포즈를 취한다.)

(심사위원의 요청에 따라서 측면 포즈도 심사를 할 수도 있습니다.)

※ 심사기준; 1. 균형미 2. 컨디셔닝 3. 근육크기 4. 신체비율