

2016年度JBBF競技規則の改訂

この競技規則は、IFBB アマチュールールに準じた最新ものである

1. 男子ボディビルの規定ポーズ

フロントダブルバイセプス

スタンスは40cm～50cmで、片足を少し斜め前に流す。

流した足は、つま先だけを床に付けてかかとをうかす。

フロント&バックラットスプレッド

スタンスの取り方は15cm程度で、両足を床につけて、どちらのかかとも浮かさない。

バックダブルバイセプス

スタンスは40cm～50cmで、片足を少し斜め後ろに流す。

流した足は、つま先だけを床に付けてかかとをうかす。

※ サイドチェスト、サイドトライセプス、アブドミナル&サイについては、従来通りである。

※ ミックスペアのフロントダブルバイセプス、バックダブルバイセプスも男子ボディビルに同じ。

サイドチェストとサイドトライセプスは従来通り。

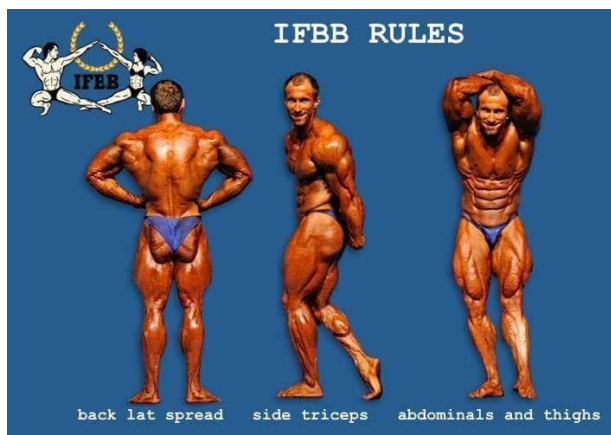
2. メンズフィジーク

クォーターターンの時だけでなく、フロントスタンス、バックスタンスの時も、片手は必ず腰に添えなければならないが、腰に添えた手は、親指を掛けて他の4本は前で揃えること。

平成28年5月6日

JBBF審査委員会・選手強化委員会・女子委員会

以上



「フロントダブルバイセプスで流した足が、写真では斜め後ろになっていますが、斜め前が正しいポーズです。」