

MUSCLE GATE


GOLD'S GYM JAPAN CUP

2024年～レギンスカテゴリー ルール案内

ウーマンズレギンス/ウーマンズレギンスフィットネス共通ルール

- ◆**出場資格** ・どなたでも参加可能。年齢、経験一切問わず。
- ◆**コスチューム** ・上はスポーツブラ、下はレギンスを着用します。ウエアの種類、メーカーは自由。
 - ・背景と同一化し身体を評価しづらくなならないよう、明るい色のウエアを推奨
 - ・黒並びにダークグレーのみ不可。
 - ・足元はトレーニングシューズを着用します。

NEW ・ソールの高さはかかと中心部が5cm以内


- ◆**競技ルール** ・フロント・バックポーズ2種類のポーズで審査
 - ・片足を軸として、もう片方の足を流して立つ（軸足のかかとを浮かせない）
 - ・ポーズ間のプレアクションは審査対象外
 - ・流す腕は身体から30cm以上離さない
- ◆**審査基準** ・全身バランス良く、適度に筋肉が発達していること
（引き締まったウエスト、Vシェイプ、体脂肪・筋肉量の均衡が取れている）
 - ・トレーニングによって健康的にシェイプされた身体
 - ・トレーニングによって培われた姿勢の良さ、きれいな立ち姿
 - ・健康的で明るいイメージ・表情
 - ・過度なダイエットによる絞り・セパレーション・カットはマイナスの要因
 - ・軸のとれた綺麗で柔らかなポージング
 - ・日焼けの有無は審査に含まない

ウーマンズレギンス <筋肉量の目安>

- NEW** ・筋肉量の目安はビキニフィットネスまで満たない筋肉量
- ・著しく丸みを帯びた肩や上半身とのバランスを超えてしまう大腿部の発達の評価されない
- ・ストリエーションが浮き上がる過度な絞りは必要なし、健康的にシェイプされた身体

ウーマンズレギンスフィットネス <筋肉量の目安>

- NEW** ・筋発達が見られる、美しいアウトラインが最も評価される。
- ・ボディフィットネスや女子フィジークに見られる 皮膚の薄さ、絞りはNG
- ・全身バランス良く発達した筋肉と、バランス良く健康的にシェイプされた身体
- ・その他、筋肉量の目安以外の基準はウーマンズレギンスと同じ