

2026 新カテゴリー

# ビーチビキニ



## MUSCLE GATE

誰でも気軽に出場できて新しいカテゴリー  
お気に入りのビキニを着てステージに立ってみませんか

### ◎出場資格

- ・どなたでも参加可、年齢、経験、一切問わず

### ◎コスチューム

- ・ビキニ、サンダル、ミュール、パンプス着用（詳細別途参照）

### ◎競技ルール

- ・フロント、バックの2種類のポーズで審査（詳細別途参照）

### ◎審査基準

- ・ウーマンズレギンスと同一の基準
- ・全身バランスよ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、体脂肪と筋肉量が均等に取れていること  
（著しく丸みを帯びた肩や上半身とバランスを超える大腿部の発達の評価されない）
- ・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、綺麗な立ち姿
- ・健康的で爽やかなイメージ、明るい表情
- ・過度なダイエットによる絞り、セパレーションやカットはマイナスの要因
- ・日焼けの有無は審査に含まない



フロント



バック



コスチューム、競技ルールに関しての詳しい内容はマッスルゲート公式ホームページとインスタグラムを参照ください。

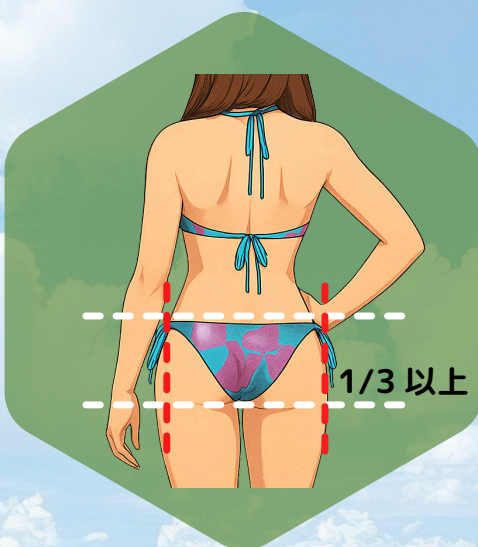
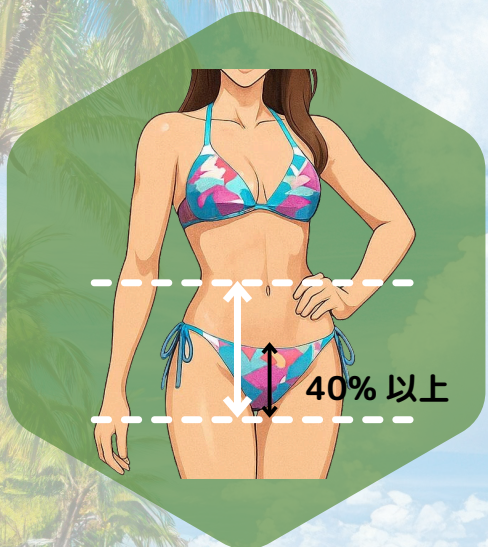




# ビーチビキニ コスチューム規定

## ◎ビキニ

- ・ブラトップは胸の横と下が覆われていること
- ・チューブトップ、スポーツブラ、キャミソールタイプ、身体を隠すような大きなフリル、レース、リボンなどは不可
- ・首紐、パンツ脇、胸脇のコネクターやチェーンは使用不可
- ・紐は首紐と背中紐以外不可、ただしパンツ横にデザインとしてついている紐は可
- ・メーカー自由（ビキニフィットネス競技用不可）
- ・ボトムの縦幅はヘソから股間部の 40% 以上を覆う
- ・臀部の 1/3 以上は覆い、お尻の割れ目が見えてはいけない
- ・Tバック不可



## ◎サンダル、ミュール、パンプス

- ・ビーチサンダル、草履、ポーズをとって踵が浮くものは不可
- ・ヒールの高さは 0cm～12cm 以下
- ・メーカー、形、種類自由

## ◎アクセサリ、ヘアアクセサリ

- ・基本自由
- ・かぶりものは不可
- ・ヘアスタイル自由



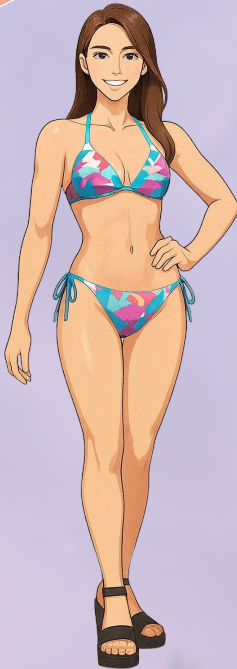




# ビーチビキニ 規定 2 ポーズ

【フロント、バックの 2 種類のポーズで審査】

1



フロント

## 1 フロント

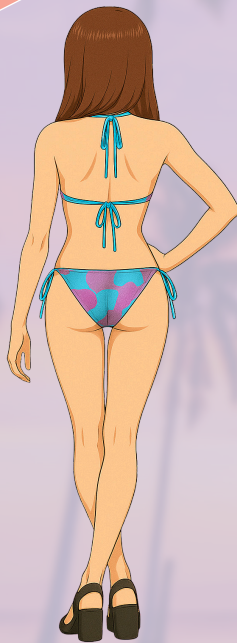
- ・ 正面ポーズ
- ・ 片手は腰 ( 指先は伸ばす、左右自由 )
- ・ 片手は下ろす ( ほぼ真下、左右自由 )
- ・ 脚はクロス ( 左右自由 )

★予選・決勝ともラインナップから  
フロントとバックの比較審査になります

★ポーズ間のプレアクション  
ウォーキングは審査対象外



2



バック

## 2 バック

- ・ 背面ポーズ
- ・ 片手は腰 ( 指先は伸ばす、左右自由 )
- ・ 片手は下ろす ( ほぼ真下、左右自由 )
- ・ 脚はクロス ( 左右自由 )
- ・ 背中が見えること

