

# MUSCLE GATE

## 「メンズタンクトップ」ルールご案内

### ◇出場資格

- ・どなたでも参加可能。年齢問わず。

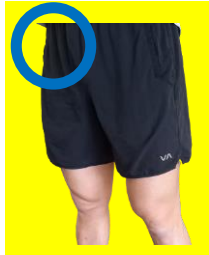
### ◇コスチューム

- ・タンクトップと短パン着用。ウエアのメーカー、種類は問わず。
  - ★タンクトップ・・・色は何色でも可。デザインはワンポイントのみ。ただしゴールドジムネームドロップタンクは使用可。
  - ・・・Yバックタイプのもの限定。Uバックタイプは不可。
  - ・・・タンクトップの裾は短パンに入れること。



- ★短パン・・・色は何色でも可。膝が隠れない長さのものを着用。

膝が隠れない長さのものを着用。膝が隠れてしまうものや、スパッツ、大腿部に密着したものはNG。



- ・トレーニングシューズ着用
- ・アクセサリ着用不可(結婚指輪のみ可)

### ◇競技ルール

(審査方法): フロントとバックポーズ2種類で審査

(ポージング): メンズフィジークのポーズと同じ。

(審査基準): ①服を着た状態で見受けられる全身の筋肉の発達度合い

②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。

