

2016年度JBBF競技規則の改訂に伴い男子規定ポーズの変更

2016年7月からIFBB競技規則の改訂に伴い以下のように、男子規定ポーズが変更となります。大会当時に役員並びに審査員から規定ポーズに関して、何回も注意を受けた選手は減点の対象となりますので、ご注意ください。

男子規定7ポーズ



※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るが、斜め前が正しい取り方である。



- ① フロント・ダブルバイセプス
- ② フロント・ラットスプレッド
- ③ サイド・チェスト
- ④ バック・ダブルバイセプス
- ⑤ バック・ラットスプレッド
- ⑥ サイド・トライセプス
- ⑦ アブドミナル・アンド・サイ

フロントダブルバイセップ

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浮かす。

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、両足を床に付けて、どちらのかかとも浮かさない。

バックダブルバイセップ

スタンスは40cm～50cmで、片足を少し斜め後ろに流す。

※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るが、斜め前が正しい取り方である。

