

# メンズフィジーク 規定4ポーズ



①フロントポーズ



②サイドポーズ (レフトサイド)



③バックポーズ



④サイドポーズ (ライトサイド)

# メンズフィジーク 審査ポイント

・全体のトータルパッケージで審査される。

・全体のアウトライン

・肩の丸み、引き締まったウエスト。前面背面共にミッドセクション・ウエストから広がった広背筋

・スマートなウォーキングとバランスのとれたポージング

・清潔感のある髪型、笑顔、肌質、センスの良いポードショーツ

・過度に発達したマッスル感は減点の対象になる

・姿勢の悪さやステージ上でのマナーの悪さも減点の対象となる