

# ウェルネス

2024年 JBBF新カテゴリ



## ➤ ウェルネス

- ① ピックアップ審査（12名選出※13名以上の場合）クォーターターン
- ② 予選審査（順位付け）Iウォーク～クォーターターン
- ③ 決勝（順位付け）Iウォーク～クォーターターン～3ステップフォワード
- ④ 最終順位は決勝の審査点のみで決定する
- ⑤ 同点が出た場合には同点順位方法に基づき最終順位を決定する

\*予選審査でのIウォークは進行の状況等によりクォーターターンのみの場合もある

# 審査方法 コスチューム 規定

## 審査方法

\* **ピックアップ**・ラインナップ～クォーターターン（12名以下の場合には行わない）

\* **ラウンド1・予選**・I ウォーキング～クォーターターン

\* **ラウンド2・決勝**・I ウォーキング～クォーターターン～スリーステップフォワード

<コスチューム> 色・柄は自由

・**ボトムの後ろは、臀部の1/2以上布で覆う**。前面部のサイドラインは直線であること。  
（曲線ではいけない）・ボトムのサイドは、紐やチェーン不可。ブラトップは紐であること。

<アクセサリ>・自由（但し、ネックレス・アンクレットは不可）

<サンダル>・J B B F 公認サンダル・ミュール







# ウェルネスの規定ポーズ

# ポーズのポイント


・**フロントポーズ**・・・腰にあてる手は綺麗な形で表現されたしなやかな手先で添える。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に下ろす。重心は片方の足に乗せる。



・**サイドポーズ1 (レフトサイド)**・・・右手を腰にあて両足は揃え左足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。左手はヒップにかからないよう自然に降ろす。



・**バックポーズ**・・・重心を片方の足に乗せ、片方の手を腰にあてる。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に下ろす。極端に広背筋や僧帽筋を緊張せず、上体を反り過ぎたり両肩の挙げ過ぎに注意。



・**サイドポーズ2 (ライトサイド)**・・・左手を腰にあて両足は揃え右足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。右手はヒップにかからないよう自然に下ろす。

# ウェルネス審査ポイント

- 「健康的な体格、魅力的にプレゼンテーションされたトータルパッケージ」に重点を置いて見られなければならない
- バランスがとれ左右対称に発達し完成された、アスリートのようなフィジークであること
- 肌の状態、肌のトーン、そして自信と落ち着き、優雅さをもって自分自身を表現できているか
- 縦軸・ポージングは正しくなければならない
- 上半身に比べ臀部、大腿部がやや大きいこと
- 各部位は、メリハリのある外観であること
- 筋肉のセパレーションやストリエーションがないこと

