

12th Annual Central Japan Bodybuilding & Figure Championships

第12回セントラルジャパンボディビル・フィギュア チャンピオンシップ

お申し込み方法

往復はがきに氏名（ふりがな）、住所、電話番号、メールアドレス、国籍を記入し出場または観覧の希望を明記して郵送してください。

*記入漏れを防ぐ為、大会出場者は必ず一人一枚でお申し込みください。観覧希望のみの場合は家族1枚で受け付けますが、お子様のお名前を含め希望者全員の氏名（ふりがな）を記入してください。

*出場者番号と観覧者番号を分ける為、大会出場者とお連れの方は別々にお申し込みください。

*国籍によっては基地内への立ち入りが認められていない国もあります。事前に確認されたい場合は cjbbfyokota@yahoo.com までお問い合わせください。

返信宛名面に住所、氏名を記入の上、下記まで郵送してください。

〒197-0001

福生市福生横田基地内#689 フィットネスセンター

セントラルジャパン ボディビル大会係

申し込み締切：2010年7月1日（木）必着

*日本の郵便局からの郵便物が横田基地内に届くまでに一週以上かかる場合もありますので、早めに投函してください。7月2日以降に申し込みハガキが届いた場合は登録ができませんので、その場合はメールでお知らせいたします。

*受領した往復ハガキに受付番号、集合時間を記入後返送しますので、当日必ず身分証明証と共にご持参ください。観覧希望で家族1枚で申し込んだ場合は、返信用ハガキに登録した方の名前が記入してありますので必ずご確認ください。ハガキなし、登録の名前なしの場合は基地内に入れません。

*基地の警備態勢が厳しい為、プレジャッジは出場者のみとなります。観覧希望の方は午後のファイナルからの入場とさせていただきます。

*福生駅でバスに乗車する際に返信ハガキと、日本国籍の方は運転免許証、パスポート等の写真付の身分証明証の確認を、日本国籍以外の方は外国人登録証と期限の有効なパスポートの両方を確認させていただきます。

*ゲート入門の際に再度返信ハガキと身分証明証の確認を行います。身分証明証の注意事項をお読み、必ず該当するものをお持ちください。ゲートでの再確認で身分証明証をお持ちでない方は基地内に立ち入れませんので、ご注意ください。

ご不明な点、ご質問等ございましたら cjbbfyokota@yahoo.com までお問い合わせください。

身分証明証についての注意事項（必ずお読みください）

日本国籍の方は以下のいずれかの写真付の身分証明証をお持ちください：

- A. 期限が有効なパスポート
- B. 住基ネットカード（必ず写真付）
- C. 期限が有効な運転免許証（*注意 IC 運転免許証をお持ちの方は2つの暗証番号が必要になります。お忘れの方は古い免許証も一緒にお持ちください。どちらか一つでも忘れたら基地内に入ることができません。）

外国籍の方は以下の両方を必ずお持ちください：

- A. 期限が有効なパスポート
- B. 外国人登録証

上記の条件を満たしていない身分証明証をお持ちの方は、その場で基地内への立ち入りをお断りしますのでご了承ください。

お子様の観覧希望についての必要事項

- A. 中学生以上は学生証が必要。
- B. 小学生以下のお子様は身分証明証は不要。

*18歳未満の方は保護者同伴が条件です。

RULES & INSTRUCTIONS 競技規定

- Posing trunk/suit must be of one color.

ポーキングトランクスは単色であること。

- Oil may be used and applied only in the designated pump room area.

オイルの使用は指定された場所（パンプルームエリア）で行うこと。

- Music must be turned in at the weigh-in. (0900–0915) It must be CD. Music selection must be 90 seconds or less. **Music with profanity is NOT ALLOWED.**

音楽は計量時に提出してください(ブリーフィング終了後 (0900-0915)) CDのみ受付します (テープ不可)。

音楽は90秒以内でお願いします。また競技に不適切な音楽及び歌詞をご遠慮願います。

CDをステーション5の音響担当へ提出してください。

出場者番号がCDに注釈として記入されますので番号をお間違えのないように音響担当へお伝えください。CD提出後は予備審査に備えて待機します。

- The backstage area to include pump up room, locker rooms, and rest rooms are OFF LIMITS to all personnel with the exception of contestants and officials. Friends and family members are not authorized in these areas. No exceptions.

バックステージエリア、パンプアップルーム、ロッカールーム、休憩場は出場者とその関係者以外は立ち入り禁止です。ご家族、友人の方も立ち入りできませんので、ご了承ください。

- Please help us in keeping the Taiyo Recreation Ballroom clean and be sure to pick up after yourselves.

WEIGH-IN & REGISTRATION 計量および参加者登録

Contestant weigh-in is from 0800-0900 only. Failure to weigh in during this time period can result in disqualification. There will be five stations set up to facilitate the weigh-in and registration.

出場者の計量は8：00－9：00の一度限りです。

時間内に計量ができずと参加資格がなくなりますのでご注意ください。

Station One: Registration & Check In

ステーション1：チェックイン&レジストレーション:

You will be expected to check in, fill out information on a pre-set index card, and keep this card with you throughout the registration process until asked to relinquish it to the head judge after the official weigh-in.

チェックインの際、インフォメーションカードに必要事項を記入していただきますが、そのカードは計量後主審判に渡すまではお手元にお持ちください。

Station Two: Weigh In Waiting Area

ステーション2：計量待機

After the completion of the requirements at station one, you will report to the designated staging area (station two) prior to your official weigh-in.

ステーション1での手続きが終了後、ステーション2において待機してください。

Station Three: Official Weigh In

ステーション3：計量

Contestants will be weighed one at a time and in privacy. You will proceed from the waiting area to the weigh in room when an official calls you. Your official weight will be your weight while in your posing trunks only. This weight will be recorded on your information index card and will be kept by the weigh in official.

出場者1名につき一回の計量を個別に行います。審査官の指示がありましたら、計量場所へと移動をお願いします。計量の際は規定の着衣（ポージングトランクス）のみでの計量となります。計量結果はインフォメーションカードに記録され、計量主審判によって保管されます。

Station Four: Contestant briefing (to start at 0900)

ステーション4：出場者ブリーフィング（9：00開始）

After completion of the official weigh in, you will report to station four for contest briefing and instruction. It is at this time that contestants will be given their contest numbers and their weight categories. Any questions will be answered at this time. Numbers will be pinned on the right side of your posing suit.

計量後ステーション4に集合してください。出場者へのブリーフィングを行い、出場者に出場番号及び体重カテゴリーが通知されます。ご質問等ございましたらこの機会にお願いします。番号札はポージングスーツの右側に安全ピンでとめてください。

Station Five: Music Turn In

ステーション5：音楽CDの提出

After completion of the contestant briefing, you will be required to turn in your CD, music ready, to the audio technician at station five. Your contestant number will be annotated on your CD; please be sure to give your correct number to the audio technician. After turning in your CD, please prepare for the start of the prejudging.

***Only top 5 for each class will individual pose to music at the finals.** Those contestants that do not make the Top 5 can pick up their CD's from the DJ after the show.

ブリーフィング終了後、**CD**をステーション5の音響担当へ提出してください。

CDのみ受付です。（テープ不可）

出場者番号がCDに注釈として記入されますので番号をお間違えのないように音響担当へお伝えください。CD提出後は予備審査に備えて待機します。

FIGURE COMPETITION GUIDELINES

女子フィギュア・コンテスト

When judging a figure competition the judges shall assess the athleticism of the physique. This is not a bodybuilding contest. A SMALL DEGREE OF MUSCULARITY WITH SEPARATION IS DESIRED, WITH NO VISIBLE STRIATIONS. The muscle tone should appear firm and round with a small amount of body fat over the muscle, and no excessive leanness. The figure competitions provide alternatives for athletic women who **(a)** Train. **(b)** Do not wish to gain muscle size and vascularity and **(c)** do not have a strong gymnastic / dance background. All Figure and Fitness competitors must have reached their eighteenth (18) birthday by the day of the contest.

女子フィギュアの審査基準：

フィギュアの審査基準は、出場者の体形のを評価するものとします。この競技はボディビル・コンテストと違い、フィギュアでは割れがわずかにあって横紋の見えない筋肉がつき、適度にある筋肉の周りを少量の体脂肪が覆い、痩せ過ぎではない体形が望ましいとされています。トレーニングはするが、筋肉の増強は望んでいない、体操競技やダンスの経験がない方でも出場できます。

フィギュア出場の条件はコンテスト当日に18歳に達していることです。

NUMBERS: Your number should be pinned on the flat plane on your left hip, this way the judges will be able to see it clearly.

出場者番号： 番号は審査員から見えるように、左腰に安全ピンでとめる。

ROUND OF COMPETITION: During the course of the day there is one round of competition as follows: You will be asked to walk individually to the center of the stage, stop while facing the audience, then slowly do a series of 1/4 turns so that the judges can see your physique from all angles. Proceed now to the back of the stage

standing with the other athletes who preceded you on stage. The head judge will call you out by your number in groups of 5-7 athletes for quarter turn comparisons. You may be called out several times to be compared with different competitors, so stay focused and S-M-I-L-E. At the morning prejudging all competitors will be judged in their (2) piece bikini and hi-heels.

ラウンド : 個々にステージのセンターにウォーキングし、審査員に全角度から体形が見えるようにゆっくり 1/4 ずつターンする。個々の審査が終了したらステージ後方に下がり、他の出場者が終わるまでステージ上で待ちます。一人ずつの審査が終了しましたら審査員が番号を呼ぶので、呼ばれた人たちはステージ中央で審査員の指示に従い 1/4 のターンをします。その際笑顔も審査の対象になります。ツーピーススタイルの水着とハイヒールでの参加となります。

SCORING: The scores will be compiled and the athletes will be placed numerically 1st place to last place. At the evening finals all competitors will be introduced and the top 5 will be re-judged and awards will be given at that time 1st through 5th.

審査 : 審査・採点の集計後 1 位から最下位までの順位が決まります。ファイナルでは出場者を全員紹介した後で、上位 5 位が再審査を受け、1 位から 5 位まで表彰されます。

SUITS: Suits may be solid or multi colored – Thong or T back swim suits cannot be worn. V style suits are acceptable and should **cover 50% of the glute area. Two-piece suits may be as follows:**

- a. Metallic
- b. Triangle top or push-up
- c. Have any decorations, i.e. studs, sequins, rhinestones, ribbons, etc.

水着 : 色は一色使いでも多色使いでも可。T-バックやヒップが 50%以上が露出しているものは禁止です。

ツーピースの水着には下記のスタイルも可。

- a. メタリック
- b. 三角型トップまたはプッシュアップ型
- c. 装飾品のついた水着、スタッド スパンコール、リボン

HAIR: There are no rules that say you must wear your hair in any particular style, including up, or down. The judges cannot judge what they cannot see. If your hair is long, be reminded to move it off your back during quarter turns.

ヘア：ヘアースタイルはまとめてもそのまま下ろしても自由ですが、後姿を見せるターンの際は背中に髪がかからないようにしてください。

JEWELRY: Jewelry may be worn, however it should not detract from your overall appearance.

アクセサリ：規制はありませんが、全体の容姿のバランスを損ねるものは避けたほうが良いでしょう。

MAKEUP: The more finished and feminine you appear, the better your overall presentation is. Keep in mind your face makeup should be dark enough to match your body makeup. The judges are looking for the best package of symmetry, stage presence, overall skin tone and femininity.

メイクアップ：メイクアップは体の色に合わせる事が大事です。均整美、ポーズ、メイクアップを含め全体のバランスと女性らしさが審査の対象となります。