

2016년 제68회 Mr. & 제11회 Ms. Korea 선발대회

(제15회 한·일 친선 보디빌딩 · 피트니스경기대회 파견 국가대표 선발전)

대 회 개 최 요 강

- ◆ 기간 : 2016. 6. 18. (토) ~ 19 (일)
- ◆ 장소 : 서울 올림픽공원 우리금융아트홀
(구 역도경기장)



(사)대한보디빌딩협회

I. 일반 사항

1. 대회명 : 2016년 제68회 Mr. & 제11회 Ms. Korea 선발대회
(겸 제15회 한·일 친선 보디빌딩·피트니스경기대회 파견 국가대표 선발전)
2. 기 간 : 2016년 6월 18일 (토) ~ 19일 (일)
3. 장 소 : 서울 올림픽공원 우리금융아트홀 (구 역도경기장)
(서울 송파구 올림픽로 424 (방이동 88-2) 소재 / ☎ 02-410-1652)
4. 주 최 : 사단법인 대한보디빌딩협회
5. 주 관 : 사단법인 대한보디빌딩협회

II. 경기 일정

1. 계 측 : 2016년 6월 18일 (토) 11:00
☞ 계측·경기복 확인·선수 번호표 배부
2. 예 선 : 2016년 6월 18일 (토) 14:00
3. 학생부·마스터즈 보디빌딩 결선 : 2016년 6월 19일 (일) 09:30
4. 개회식 : 2016년 6월 19일 (일) 13:00
5. 남 일반부 보디빌딩·피트니스·보디피트니스·비키니 피트니스·남·여 피지크·
클래식 보디빌딩·단체전 결선 : 2016년 6월 19일 (일) 13:30

III. 경기 종별 및 시상 내역

1. 종 별 ☞ 종별 중복 신청 불가능
 - ① 남자 학생부 보디빌딩 (6체급)
: 플라이급(-60kg), 밴텀급(-65kg), 라이트급(-70kg), 웰터급(-75kg),
라이트미들급(-80kg), 헤비급(+80kg)
 - ② 남자 마스터즈 보디빌딩 (2체급)
 - (a) 50세~59세 (1957년 1월 1일 부터 1966년 12월 31일 이전 출생자)
 - (b) 60세 이상 (1956년 12월 31일 이전 출생자)
 - ③ 여자 피지크 (2체급) : -163cm, +163cm

- ④ 여자 보디피트니스 (3체급) : -163cm, -168cm, +168cm
- ⑤ 여자 비키니 피트니스 (2체급) : -163cm, +163cm
- ⑥ 여자 피트니스 (OPEN)
- ⑦ 남자 일반부 보디빌딩 (9체급)
 - : 플라이급(-60kg), 밴텀급(-65kg), 라이트급(-70kg), 웰터급(-75kg),
라이트미들급(-80kg), 미들급(-85kg), 라이트헤비급(-90kg), 헤비급(-100kg)
슈퍼헤비급(+100kg)
- ⑧ 클래식 보디빌딩 (5체급)
 - (a) (-168cm-100) + 0kg까지
 - * 예: (신장 167cm-100) + 0kg = 67kg까지, 67kg 이상은 실격
 - (b) (-171cm-100) + 2kg까지
 - * 예: (신장 169cm-100) + 2kg = 71kg까지, 71kg 이상은 실격
 - (c) (-175cm-100) + 4kg까지
 - * 예: (신장 173cm-100) + 4kg = 77kg까지, 77kg 이상은 실격
 - (d) (-180cm-100) + 6kg까지
 - * 예: (신장 177cm-100) + 6kg = 83kg까지, 83kg 이상은 실격
 - (e) (+180cm-100) + 8kg까지
 - ㉠ [(180cm~190cm)-100] + 8kg까지
 - * 예: (신장 188cm-100) + 8kg = 96kg까지, 96kg 이상은 실격
 - ㉡ [(190cm~198cm)-100] + 9kg까지
 - * 예: (신장 195cm-100) + 9kg = 104kg까지, 104kg 이상은 실격
 - ㉢ (+198ccm-100) + 10kg까지
 - * 예: (신장 199cm-100) + 10kg = 109kg까지, 109kg 이상은 실격
- ⑨ 남자 피지크 (2체급) : -175cm, +175cm
- ⑩ 남자 피트니스 (OPEN)
- ⑪ 보디빌딩 · 피트니스 단체전 : 시 · 도지부별로 4명 이상 8명 이하 출전

2. 시상내역

- ① 2016년도 Mr. & Ms. Korea 대상
 - : 체급에 관계없이 남 보디빌딩 · 여 피지크 최고 득점자에게 수여
 -  **여자 일반부 보디빌딩은 세계연맹(IFBB)과 아시아연맹(AFBF) 종별 폐지**

- ② 전 종별 각 체급 결선 진출자 : 트로피, 상장, 메달 수여
- ③ 단체전 : 1·2·3위까지 트로피 수여

IV. 참가 자격

- 1. 2016년도 선수등록을 필한 자
- 2. 2016년 이전 (제67회) Mr. & (제10회) Ms. Korea 대상을 받지 않은 자
- 3. 참가신청 마감일 기준 징계처벌을 받지 않은 자
- 4. 본 협회 시·도지부의 추천(웹상 승인)을 받은 자로 고등부 출전 선수는 경기대회일 기준 고등학교에 재학 중인 자로서 소속 학교장의 추천을 받은 자

V. 참가 신청

1. 참가 신청 마감 일시

: 2016년 5월 24일 (화) 24:00 마감

* 상기일까지 선수의 웹상 경기대회 참가신청을 말하며, 상기 일 이후에는 웹상 참가 신청이 불가능함

2. 제출 서류 및 참가 신청비

① 참가신청확인서(시·도지부 제출용)

* 「참가신청확인서」는 웹상으로 참가신청 후 출력하여 본인 서명 및 단체장 직인 날인 후 시·도에 제출 (본 협회에 신청서 제출은 생략)

② 대회개최 통보 이후 발급받은 재학 증명서 (고등부 출전선수) 1부

③ 참가 신청비 일금 오만원 (₩ 50,000) 시·도지부 통해 입금

(계좌번호 및 납부 마감일 소속 시·도지부 확인 요망)

④ 음악 CD : 남 일반부 보디빌딩, 남·여 피트니스 결선 진출 선수에 한하며, 미제출시 본 협회에서 준비한 임의의 음악으로 대신함

(결선 경기일 오전 10시부터 11시까지 본부석으로 제출)

3. 재학증명서 제출 : 2016년 5월 26일 (목) 까지 시·도지부 통해 본 협회

4. 대회 신청 정정 기간 : 2016년 6월 8일 (수) 18:00 까지 시·도지부를 통한 공문 신청

5. 제출처 : 사단법인 대한보디빌딩협회

(138-050 서울 송파구 올림픽로 424(방이동 88-2) SK핸드볼경기장 121호)

VI. 대회 경기규정

1. 본 경기대회는 세계보디빌딩·피트니스연맹(IFBB; International Federation of Body building and Fitness) 및 (사)대한보디빌딩협회[KBBF] 경기규정에 의해 실시
2. 본 경기대회의 심판은 국제연맹 심판자격 유효자와 국내 1급 심판자격 유효자로 구성되며, 체급별 심판배정은 당일 발표
3. 경기 진행 중 이의신청 발생 시에는 대회 종료 직후 이의신청 내용을 확인, 필요에 따라 심판위원장(부재시 부위원장) 또는 이의신청 협회에서 해당 체급 해당 선수의 심판 채점지를 열람할 수 있으나, 그 외 어떠한 경우에도 심판 채점지는 열람 불가
4. 경기 당일 칼라크림, 핫스터프, 무색 오일 등의 일체 사용을 금지하며, 적발 시 대회 출전 불가 (사설 경호업체를 통해 현장 적발 시 강제 퇴장 예정)

5. 경기복

① 남자 보디빌딩 및 클래식 보디빌딩

- (a) 깔끔하고 단정한 단색의 무늬가 없는 경기복
- (b) 금·은과 같은 금속물질의 장식과 패딩 착용 금지
- (c) 전면은 덮어 가려져야 하고, 측면은 최소 1cm 이상의 폭
- (d) 결혼반지를 제외한 양말, 안경, 시계, 발목장식, 목걸이 및 장신구, 팔찌, 귀걸이, 머리장식, 산란한 장식, 인공모조품을 착용할 수 없음

② 여자 피지크

- (a) 아래에 명시된 사항을 제외한 비키니의 색상, 섬유, 질감, 장신구 및 스타일은 선수 재량 (투명 비키니 금지)
- (b) 최소 둔부(대둔근)의 1/2 이상과 전면을 가리는 비키니, 끈으로 된 비키니는 엄격하게 금지
- (c) 헤어스타일 자유 선택
- (d) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지 (예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셸프 테닝 제품을 허용) 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 금속 구슬이나 황금빛 컬러링 금지
- (e) 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외한 장신구는 금지. 또한 안경, 시계, 가발 및 인공 모조품을 착용할 수 없음 (단, 인공 유방 확대술 제외)

③ 남자 피지크

- (a) 스포츠 반바지(색상, 재질 자유 선택이나 몸에 달라붙는 스판덱스 재질 착용 불가)
- (b) 결혼반지를 제외한 장신구 착용 불가

(c) 신발 착용 불가

④ 여자 보디피트니스

- (a) 아래에 명시된 사항을 제외한 비키니의 색상, 섬유, 질감, 장신구 및 스타일은 선수 재량 (투명 비키니 금지)
- (b) 최소 둔부(대둔근)의 1/2 이상과 전면을 가리는 비키니, 끈으로 된 비키니는 엄격하게 금지
- (c) 앞굽 두께 1cm 이하, 뒷굽 높이 12cm 이하(플랫폼하이힐 금지)의 하이힐
- (d) 헤어스타일 자유 선택
- (e) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지 (예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셀프 테닝 제품을 허용) 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 금속 구슬이나 황금빛 컬러링 금지
- (f) 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외한 장신구는 금지. 또한 안경, 시계, 가발 및 인공 모조품을 착용할 수 없음 (단, 인공 유방 확대술 제외)

⑤ 여자 비키니 피트니스

- (a) 아래에 명시된 사항을 제외한 비키니의 색상, 섬유, 질감, 장신구 및 스타일은 선수 재량 (투명 비키니 금지)
- (b) 최소 둔부(대둔근)의 1/3 이상을 가리는 컬러 비키니, 끈으로 된 비키니는 엄격하게 금지
- (c) 앞굽 두께 1cm 이하, 뒷굽 높이 12cm 이하(플랫폼하이힐 금지)의 하이힐
- (d) 헤어스타일 자유 선택
- (e) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지 (예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셀프 테닝 제품을 허용) 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 금속 구슬이나 황금빛 컬러링 금지
- (f) 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외하고 양말, 신발, 안경, 시계, 팔찌, 펜던트, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없음

⑥ 남·여 피트니스

- (a) 루 턴 : 자율복

6. 선수 번호표

: 계측을 통과한 출전선수에 한해 배부되며, 경기복 좌측에 부착

Ⅶ. 대회 경기진행

1. 계측

- ① 출전선수 전원 신청체급으로만 계측 참여
 - * 계측 시에 공공기관이나 관공서에서 발행하는 사진이 첨부된 신분증명서 (주민등록증과 운전면허증, 여권, 국가유공자증 또는 학생의 경우 학생증, 사진이 부착된 등록선수 개인별 카드)를 필히 지참할 것
- ② 월체시 한 체급의 월체만 인정 (두 체급이상 월체 및 하체 불가)
 - * 체중 초과시 재계측은 1회에 한하여 전체 계측 종료시까지로 함
- ③ 모든 종별·체급별 참가 선수가 계측 후 3명 미만일 경우 체급을 통합하여 한 개 체급으로 경기대회를 진행할 수 있으며, OPEN 종별 출전선수 수가 1명일 경우 해당 종별 경기 미실시 (통합체급은 대회당일 계측 후 심판장 또는 경기운영위원회에서 결정)
- ④ 경기복·구두 기준에 적합하지 않을 경우 복장 교체 또는 실격처리 가능 (심판장 또는 경기운영위원회 결정)
- ⑤ 계측 종료시 까지 계측 불참은 대회출전 포기로 간주 함

2. 경기진행방법

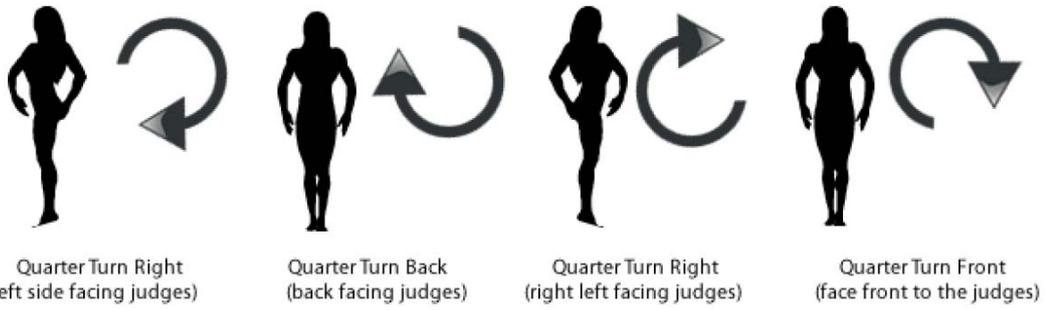
① 보디빌딩 경기

- (a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행
 - (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
 - (2) 규정포즈 심사
 - (3) 비교심사
- (b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top 6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)
 - (1) 개인별 자유포즈 심사 (30초)
 - * 학생부·마스터즈 보디빌딩 결선은 개인별 자유포즈 없이 진행
 - (2) 규정포즈 심사
 - (3) 포즈다운

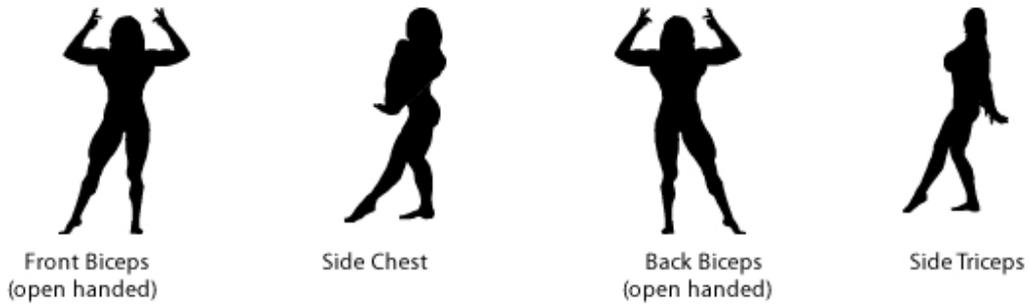
② 여자 피지크 경기

- (a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행
 - (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)

(2) 쿼터 턴



(3) 규정포즈



(4) 비교심사

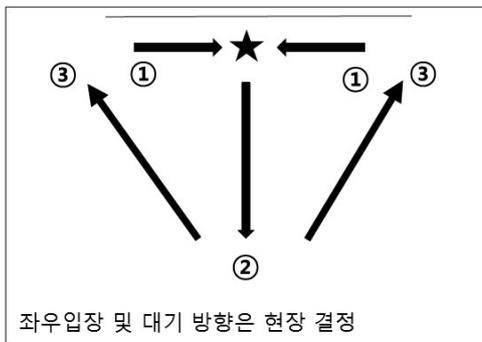
(b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top 6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)

- (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
- (2) 쿼터 턴
- (3) 규정포즈
- (4) 포즈다운

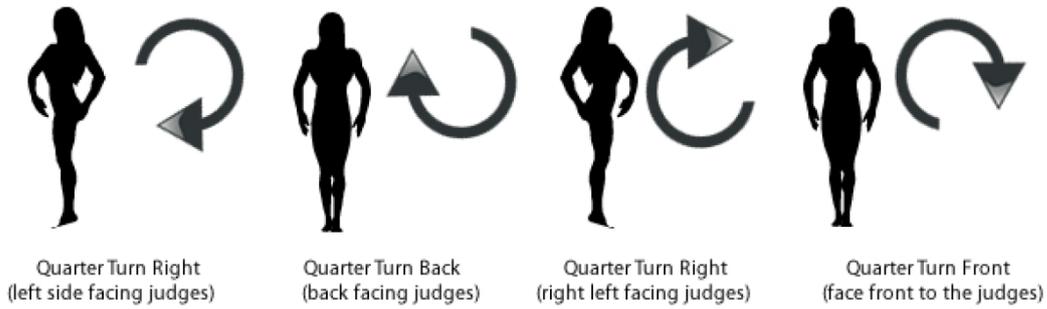
③ 보디피트니스 경기

(a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

(1) L-워킹 (개별 무대 입장)



- (2) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
- (3) 쿼터 턴



(4) 비교심사

(b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top 6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)

(1) L-워킹 (개별 무대 입장)

(2) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)

(3) 쿼터 턴

④ 클래식 보디빌딩 경기

(a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

(1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)

(2) 쿼터 턴

(3) 규정포즈

(4) 비교심사

(b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top 6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)

(1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)

(2) 쿼터 턴

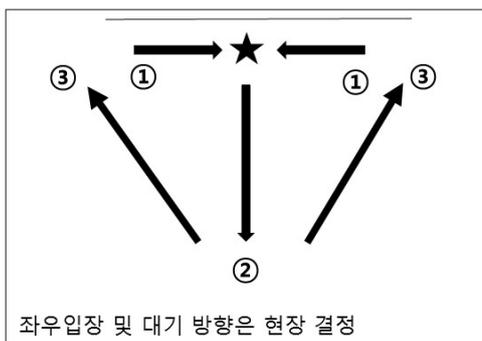
(3) 규정포즈

(4) 포즈다운

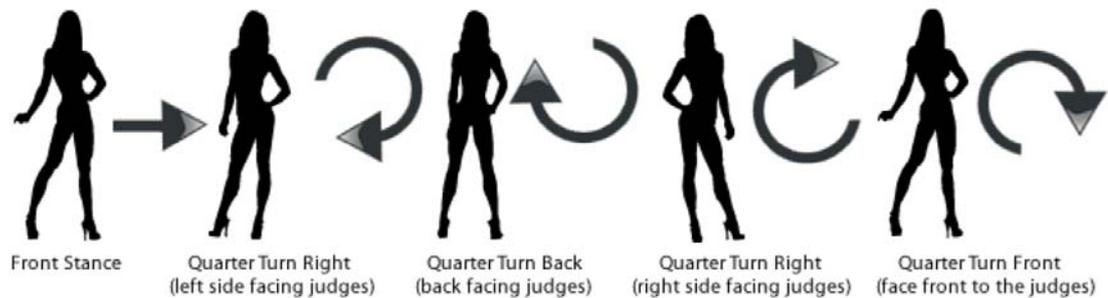
⑤ 여자 비키니 피트니스 경기

(a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

(1) L-워킹 (개별 무대 입장)



- (2) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
- (3) 쿼터 턴



- (4) 비교심사
- (b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top 6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)

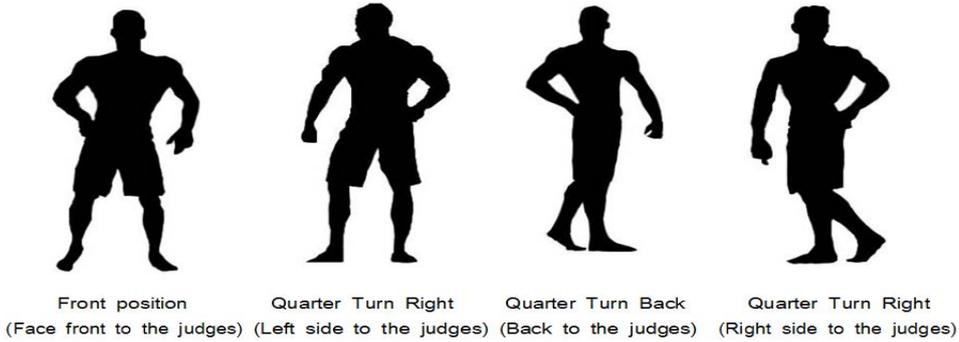
- (1) L-워킹 (개별 무대 입장)
- (2) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
- (3) 쿼터 턴

⑥ 피트니스 경기

- (a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행
 - (1) 선수 소개 (개별 무대 입장)
 - (2) 개인 루틴 (60초)
 - (3) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사) - 출전선수 전원 정렬
- (b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top 6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)
 - (1) 선수 소개 (개별 무대 입장)
 - (2) 개인 루틴 (90초)
 - (3) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사) - 출전선수 전원 정렬

⑦ 남자 피지코 경기

- (a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행
 - (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
 - (2) 쿼터 턴
 - (3) 비교심사
- (b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top 6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)
 - (1) 쿼터 턴 (개별 무대 입장)
 - (2) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
 - (3) 쿼터 턴



⑧ **보디빌딩 · 피트니스 단체전**

(a) **예선** : 3팀 이하 출전시 예선을 실시하지 않으며, 4팀 이상일 경우 예선 진행

(1) 단체 포징 (3분 이내)

(b) **결선**

(1) 단체 포징 (3분 이내)

⑨ **비교심사 방법** : 모든 체급의 비교심사는 상위 5명의 선수 번호를 기재한 심판의 비교 심사지를 집계·통계 후 심판들로부터 가장 많은 지명을 받은 상위의 선수 5명에 대해 1회의 비교심사를 실시

*** 단, 출전선수 8명 이하의 체급은 비교심사 미실시**

⑩ **예선 미실시** : 모든 종별·체급별 계측 후 6명 이하 체급은 예선 미실시

VIII. 도핑검사

1. 세계반도핑규약(WADA Code), 한국도핑방지규정(KADA Code), 검사국제표준 및 세계연맹 도핑방지규정(IFBB Anti-Doping Rules)에 의거 한국도핑방지위원회(KADA)에서 아래와 같은 경기기간중 검사 시행 예정
 - ① 무작위 선정 (Random Selection) 검사
 - ② 등위기준 선정 (Ranked Selection) 검사
 - ③ 표적 (Target) 검사
2. 도핑검사 결과 도핑방지규정을 위반한 경우 메달 및 상장, 점수, 포상의 몰수 등 수반되는 모든 결과와 해당 경기에서 획득한 경기결과가 자동으로 실격(차순위 선수에게 등위 승계 없음)되며, 본 협회 도핑방지규정에 의거 징계
3. 도핑방지규정 위반의 강력한 예방조치와 도핑에 대한 선수 의식 전환을 위하여 본 대회 참가신청 이후 참가선수 전원을 대상으로 한 사전도핑 검사 시행

Ⅸ. 기타 사항

1. 각 시·도지부는 신청 마감기일(해당 선수의 재학증명서 제출 및 웹상 승인) 이후에는 신청 및 시·도지부 승인 진행이 불가능함을 주지하시어 대회 참가를 희망하는 소속 선수의 신청 및 접수 업무에 만전을 기해 주시기 바랍니다.
2. 웹상으로 참가신청을 하는 선수들의 「참가신청확인서」는 본인 서명 및 단체장 직인 날인 후 시·도지부에 제출하되, 본 협회에 신청서 제출은 생략합니다.
3. 계측 시에 공공기관이나 관공서에서 발행하는 사진이 첨부된 신분증명서(주민등록증과 운전면허증, 여권, 국가유공자증 또는 학생증, 사진이 부착된 등록선수 개인별 카드)를 필히 지참하여 주시기 바랍니다.
4. 각 시·도지부는 본 공문을 접수하는 즉시 해당 소속단체장, 체육관 및 보디빌딩 관련 단체에 통지하여 주시기 바랍니다.
5. 경기장 특성상 입석 관람 절대 불가 사전 좌석 예매가 진행 될 예정입니다. 관련 공지 추후 별도 진행됨을 참고 하여 주시기 바랍니다.
6. 제15회 한·일 친선 보디빌딩·피트니스 경기대회 국가대표 선발은 본 대회 경기결과로 일본연맹에서 지정한 체급의 선수 선발 (1위 선수 우선 선발 예정이나 경우에 따라 차순위 파견 가능(예, 체급 1위자 파견 불가의 경우 등), 별도 선발전 신청 없음)
7. 기타 궁금하신 내용은 본 협회(☎ 02-3431-4523)로 문의하여 주시기 바랍니다.