




SBS *Sports*
Mr & Ms KOREA

개 최 요 강

(사)대한보디빌딩협회

I. 일반 사항

1. 대회명: SBS스포츠 Mr. & Ms. Korea
2. 기 간: 2020년 10월 16일(금) ~ 18일(일)
3. 장 소: 서울 상암 SBS프리즘타워(서울특별시 마포구 상암산로 82 SBS 프리즘 타워(상암동 1607-1))
4. 주 최:   
5. 주 관: (사)대한보디빌딩협회
6. 후 원: 문화체육관광부, 국민체육진흥공단, 대한체육회, (주)오리온

II. 경기 일정

* 코로나-19로 인해 계측, 경기 시간이 체급별로 상이함

1. 계 측: 2020년 10월 16일(금) ~ 17일(토) ☞ **계측, 경기복 확인**
2. 경기(예·결선), 시상: 2020년 10월 17일(토) ~ 18일(일) ☞ **경기 당일 선수 번호표 배부**
 - * 16일 계측한 선수는 17일 경기, 17일 계측한 선수는 18일 경기
 - * 체급별 계측 및 경기 시간은 10. 14.(수) 이전, 본 협회 홈페이지를 통해 공지

III. 경기 종별 및 시상 내역

1. 종 별 ☞ **모든 종별 중복 신청 불가능**

[전문선수]

- ① 남자 19세 이하 보디빌딩 (6체급)
 - : 플라이급(-60kg), 밴텀급(-65kg), 라이트급(-70kg), 웰터급(-75kg), 라이트미들급(-80kg), 헤비급(+80kg)
- ② 남자 마스터즈 보디빌딩 (2체급)
 - (a) 50세~59세 (1962년 1월 1일 부터 1971년 12월 31일 이전 출생자)
 - (b) 60세 이상 (1961년 12월 31일 이전 출생자)
- ③ 여자 피지크 (2체급): -163cm, +163cm
- ④ 여자 보디피트니스 (2체급): -163cm, +163cm
- ⑤ 여자 비키니 피트니스 (2체급): -163cm, +163cm
- ⑥ 남자 일반부 보디빌딩 (8체급)
 - : 플라이급(-60kg), 밴텀급(-65kg), 라이트급(-70kg), 웰터급(-75kg), 라이트미들급(-80kg), 미들급(-85kg), 라이트헤비급(-90kg), 헤비급(+90kg)
- ⑦ 남자 피지크 (2체급): -175cm, +175cm

⑧ 남자 클래식 보디빌딩 (5체급): -168cm, -171cm, -175cm, -180cm, +180cm

남자 클래식보디빌딩 체급 및 체중 제한		
신장	체중 제한	예시
-168cm	[신장-100]+0kg	[167cm-100]+0kg=67kg까지, 67kg 초과는 실격
-171cm	[신장-100]+2kg	[169cm-100]+2kg=71kg까지, 71kg 초과는 실격
-175cm	[신장-100]+4kg	[173cm-100]+4kg=77kg까지, 77kg 초과는 실격
-180cm	[신장-100]+7kg	[176cm-100]+7kg=83kg까지, 83kg 초과는 실격
-188cm	[신장-100]+9kg	[187cm-100]+9kg=96kg까지, 96kg 초과는 실격
-196cm	[신장-100]+11kg	[195cm-100]+11kg=106kg까지, 106kg 초과는 실격
+196cm	[신장-100]+13kg	[200cm-100]+13kg=113kg까지, 113kg 초과는 실격

⑨ 남자 클래식 피지크 (2체급): -175cm, +175cm

남자 클래식 피지크 신장에 따른 체중 제한		
신장	체중 제한	예시
-168cm	[신장-100]+4kg	[167cm-100]+4kg=71kg까지, 71kg 초과는 실격
-171cm	[신장-100]+6kg	[170cm-100]+6kg=76kg까지, 76kg 초과는 실격
-175cm	[신장-100]+8kg	[173cm-100]+8kg=81kg까지, 81kg 초과는 실격
-180cm	[신장-100]+11kg	[176cm-100]+11kg=87kg까지, 87kg 초과는 실격
-188cm	[신장-100]+13kg	[185cm-100]+13kg=98kg까지, 98kg 초과는 실격
-196cm	[신장-100]+15kg	[195cm-100]+15kg=110kg까지, 110kg 초과는 실격
+196cm	[신장-100]+17kg	[200cm-100]+17kg=117kg까지, 117kg 초과는 실격

⑩ 19세 이하 클래식보디빌딩 (2체급): -171cm, +171cm

19세 이하 클래식보디빌딩 신장에 따른 체중 제한		
신장	체중 제한	예시
-162cm	[신장-100]-3kg	[161cm-100]-3kg=58kg까지, 58kg 초과는 실격
-165cm	[신장-100]-2kg	[163cm-100]-2kg=61kg까지, 61kg 초과는 실격
-168cm	[신장-100]-1kg	[167cm-100]-1kg=66kg까지, 66kg 초과는 실격
-171cm	[신장-100]+0kg	[169cm-100]+0kg=69kg까지, 69kg 초과는 실격
-175cm	[신장-100]+1kg	[173cm-100]+1kg=74kg까지, 74kg 초과는 실격
-180cm	[신장-100]+3kg	[176cm-100]+3kg=79kg까지, 79kg 초과는 실격
-188cm	[신장-100]+5kg	[185cm-100]+5kg=90kg까지, 90kg 초과는 실격
-196cm	[신장-100]+6kg	[195cm-100]+6kg=101kg까지, 101kg 초과는 실격
+196cm	[신장-100]+7kg	[200cm-100]+7kg=107kg까지, 107kg 초과는 실격

[동호인 선수]

- ① 남자 일반부 보디빌딩 (9체급): -25세 -70kg급, -25세 +70kg급, -30세 -70kg급, -30세 +70kg급, -35세급, -40세급, -50세급, -65세급, +65세급
- ② 남자 뷰티바디 (2체급): -175cm, +175cm
- ③ 남자 피지크 (2체급): -175cm, +175cm
- ④ 여자 피지크 (2체급): -163cm, +163cm
- ⑤ 여자 보디피트니스 (2체급): -163cm, +163cm
- ⑥ 여자 비키니 피트니스 (2체급): -163cm, +163cm
- ⑦ 여자 뷰티바디 (2체급): -163cm, +163cm

2. 시상내역

- ① 2020년도 Mr. & Ms. Korea 대상
: 체급에 관계없이 전문체육인 중 남 보디빌딩·여 피지크 최고 득점자에게 수여
- ② 전 종별 각 체급 1위 ~ 3위: 코리아버튼, 메달, 상장 수여
전 종별 각 체급 4위 ~ 6위: 메달, 상장 수여

Ⅳ. 참가 자격 (전문, 동호인 선수 공통)

- 1. 2020년 선수등록을 필한 자
 - 본 협회 홈페이지 공지사항(<http://bodybuilding.sports.or.kr/notice.php>) 중 「2020년도 경기인(선수·지도자·심판) 등록안내(수정)」의 절차를 따라 선수등록을 마쳐야 함
- 2. 역대 Mr. & Ms. Korea 대상을 받지 않은 자
- 3. 참가신청 마감일 기준 징계 처벌을 받지 않은 자(마감일 기준 징계가 종료된 자)
- 4. [전문선수]
 - 본 협회 시·도지부의 추천(웹상 승인)을 받은 자
 - 19세 이하 출전 선수 중 경기대회일 기준 고등학교에 재학 중인 자는 소속 학교장의 추천을 받아야 함. 고등학교에 재학 중이지 않은 자는 별도로 제출하지 않음
- [동호인 선수]
 - 본 협회 시·도지부의 추천을 받은 자

V. 참가 신청

[전문선수]

- 1. 참가 신청 웹페이지 및 신청 마감 일시
 - ① 참가신청 웹 페이지: <https://app.sports.or.kr/app/bd/>
 - ② 마감일: 2020년 10월 7일(수) 18:00
 - * 상기일은 선수의 웹상 대회참가신청을 말하며, 마감일 이후 참가 신청 불가능
 - ③ 대회 신청 정정 기간: 2020년 10월 8일(목) 13:00 까지 시·도지부를 통한 공문 신청
- 2. 제출 서류(소속 시·도지부로 제출)
 - ① 참가신청확인서(시·도지부 제출용)
 - ② 개인정보 수집·활용동의서 [별첨 3]
 - ③ 한국도핑방지위원회 온라인 도핑방지교육 이수증

* 코로나-19로 인해 대면 도핑방지교육 대신 한국도핑방지위원회의 '온라인 도핑방지 교육'으로 대체합니다.

* 이수증 발급방법은 (별첨 4) 파일 참고바랍니다.

④ 대회개최 통보 게시 이후 발급받은 재학 증명서(19세 이하 선수) 1부(재학 중인 선수만 제출)

⑤ 대회 출전을 위한 학교장 확인서(19세 이하 선수) 1부 (별첨 1) (재학 중인 선수만 제출)

* 「참가신청확인서」는 웹상으로 참가신청 후 출력하여 본인 서명 및 단체장 직인 날인 후 소속 시·도지부에 제출

* 19세 이하 선수 중 고등학교 재학중인 선수의 경우는 참가신청확인서와 함께 「재학 증명서」 및 「학교장 확인서」 소속 시·도지부에 제출, 고등학교에 재학 중이지 않은 선수는 별도로 제출하지 않음

* 시·도지부 별 참가신청 마감일이 상이할 수 있으니 필히 확인 요망

3. 음악 USB: 남 일반부 보디빌딩 결선 진출 선수에 한하여 재생하며, 미제출 시 본 협회에서 준비한 임의의 음악으로 대신함(코로나-19로 인해 경기장 출입이 자유롭지 않아 계속 시 제출해야 함)

[동호인 선수]

1. 참가신청 마감

① 참가신청 마감일: 2020년 10월 7일(수) 18:00 * 마감일 이후 참가 신청 불가능

② 대회 신청 정정 기간: 2020년 10월 8일(목) 13:00 까지 시·도지부를 통한 공문 신청

2. 제출 서류(소속 시·도지부로 제출)

① 참가신청서(시·도지부 제출용) (별첨 2)

② 개인정보 수집·활용동의서 (별첨 3)

[공통]

1. 참가신청비

① 신청비: 금150,000원(금일십오만원)

② 입금처: 소속 시·도지부 계좌번호 확인 후 시·도지부로 입금

* 참가신청 마감일 이후에는 환불 불가

* 코로나-19로 인한 출전 불가 선수는 참가신청비 환불 예정

2. 코로나-19 관련 사항은 개최요강 내 IX. 기타사항 참고

3. 시·도지부 공지: 시·도지부 웹상 승인 및 대회신청 정정 공문, 재학증명서, 학교장확인

서, 도핑방지교육 이수증, 동호인 참가신청서, 개인정보 수집·이용동의서 제출, 참가신청비 입금 마감 2020년 10월 8일(목) 18:00

VI. 대회 경기규정

1. 본 경기대회는 세계보디빌딩·피트니스연맹(IFBB : International Federation of Body building and Fitness) 및 (사)대한보디빌딩협회(KBBF : Korean Bodybuilding and Fitness Federation) 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(부재 시 부위원장) 또는 이의신청 협회에서 해당 체급 해당 선수의 심판 채점지를 열람할 수 있으나, 그 이외 어떠한 경우에도 심판 채점지는 열람 불가
4. 경기 당일 칼라크림, 핫스터프, 무색 오일 등의 일체 사용을 금지하며, 적발 시 대회 출전 불가

5. 경기복

① 남자 보디빌딩 및 클래식 보디빌딩

- : (a) 단색의 투명하지 않고 깔끔하며 단정한 경기복
- (b) 트렁크는 색상, 섬유, 질감 및 스타일은 선수들의 재량으로 선택할 수 있지만, 최소 대둔근의 3/4를 가려야하며, 전면은 덮어 가려져야 하고, 측면은 최소 1cm 이상의 폭이어야 함. 트렁크 안에 패딩 넣는 것 금지
- (c) 결혼반지를 제외한 신발, 안경, 시계, 팔찌, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없고, 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
- (d) 예선 및 결선에서의 소품 사용 금지
- (e) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셀프 태닝 제품은 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
- (f) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수도 있음

② 여자 피지크

- : (a) 아래 명시된 사항을 제외한 비키니의 색상, 섬유, 질감, 장신구 및 스타일은 선수 재량(투명 비키니 금지)
- (b) 최소 대둔근(둔부)의 1/2 이상과 전면을 가리는 비키니여야하며, 끈으로 된 비키니는 엄격하게 금지

- (c) 신발 착용 금지
- (d) 헤어스타일 자유 선택
- (e) 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외하고 신발, 안경, 시계, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없고(단, 인공 유방 확대술 제외) 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
- (f) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셀프 태닝 제품은 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
- (g) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수도 있음 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격

③ 남자 피지크

- : (a) 깔끔하고 단정한 투명하지 않은 느슨한 긴 반바지, 색상 및 섬유는 선수의 재량, 기하학적인 패턴은 가능하지만 문자가 새겨져 있거나 볼록한 장식은 불가. 반바지는 다리 위쪽을 다 덮어야 하며 슬개골 위쪽 부분 아래까지 내려와야 하고 트렁크 안쪽에 패드 사용하는 것 금지
- (b) 달라붙지 않는 신축성(라이크라)이 좋은 반바지
 - (c) 결혼반지를 제외한 신발, 안경, 시계, 팔찌, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품 등 사용 금지하고 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
 - (d) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셀프 태닝 제품은 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
 - (e) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수 있음

④ 여자 보디피트니스

- : (a) 아래 명시된 사항을 제외한 비키니의 색상, 섬유, 질감, 장신구 및 스타일은 선수 재량(투명 비키니 금지)
- (b) 앞굽 두께 1cm 이하, 뒷굽 높이 12cm 이하(플랫폼하이힐 금지)의 하이힐
 - (c) 최소 대둔근(둔부)의 1/2 이상과 전면을 가리는 비키니여야하며, 끈으로 된 비키니는 엄격하게 금지
 - (d) 헤어스타일 자유 선택
 - (e) 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외하고 신발, 안경, 시계, 목걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없고(단, 인공 유방 확대술 제외) 임플란트 또는

액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격

- (f) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셸프 태닝 제품은 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
- (g) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수도 있음

⑤ 여자 비키니 피트니스

- : (a) 아래 명시된 사항을 제외한 비키니의 색상, 섬유, 질감, 장신구 및 스타일은 선수 재량(투명 비키니 금지)
- (b) 앞굽 두께 1cm 이하, 뒷굽 높이 12cm 이하(플랫폼하이힐 금지)의 하이힐
 - (c) 최소 대둔근(둔부)의 1/3 이상과 전면을 가리는 비키니여야하며, 끈으로 된 비키니는 엄격하게 금지
 - (d) 헤어스타일 자유 선택
 - (e) 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외하고 신발, 안경, 시계, 목걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없고(단, 인공 유방 확대술 제외) 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
 - (f) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셸프 태닝 제품을 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
 - (g) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수도 있음

⑥ 남자 클래식 피지크

- : (a) 단색의 투명하지 않은 체조 반바지를 착용해야하며 측면의 폭은 최소 15cm. 반바지는 대둔근 및 전면 전체를 덮어 가려야 하나 위쪽 다리를 보이는 것은 허용. 반바지에 장식품을 달거나 안쪽에 패드 사용하는 것 금지
- (b) 결혼반지를 제외한 신발, 안경, 시계, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품 등 사용 금지하고 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
 - (c) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셸프 태닝 제품은 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
 - (d) 예선 및 결선에서의 소품 사용 금지
 - (e) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수 있음

⑦ 남자 뷰티바디

- (a) 1부는 스포츠러닝셔츠와 반바지, 운동화
- (b) 1부 경기 시 보조용품 착용 가능함
- (c) 2부는 청바지에 하얀 셔츠로 하고 신발은 자유롭게 함
- (d) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이 나 셀프 태닝 제품은 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
- (e) 결혼반지를 제외한 신발, 안경, 시계, 팔찌, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없고, 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
- (f) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수도 있음

⑧ 여자 뷰티바디

- (a) 1부는 탑, 반바지, 운동화
- (b) 2부는 청바지에 하얀 셔츠로 하고 신발은 자유롭게 함
- (c) 헤어스타일은 자유이며 보조용품 착용 가능함
- (d) 지워 질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지(예선 24시간 전 사용한 인공 착색이 나 셀프 태닝 제품은 허용)하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용 되는 광택·광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
- (e) 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외하고 양말, 신발, 안경, 시계, 목걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없음(단, 인공 유방 확대술 제외) 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
- (f) 복장이 적합하지 않을 경우 실격처리 될 수도 있음

6. 선수 번호표

: 계측을 통과한 선수에 한해 경기 당일에 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 월체 시 한 체급의 월체만 인정 (두 체급이상 월체 및 하체 불가)

* 체중 초과 시 재계측은 1회에 한하여 전체 계측 종료 시까지로 함

③ 모든 종별·체급별 참가 선수가 계측 후 3명 미만일 경우 체급을 통합하여 한 개 체급으로 경기대회를 진행할 수 있으며, OPEN 종별은 출전 선수 수가 1명일 경우 해당 종별 경기는 미 실시(통합체급은 대회당일 계측 후 심판장 또는 경기운영 위원회에서 결정)

④ 경기복·구두 기준에 적합하지 않을 경우 복장 교체 또는 실격처리 가능(심판장 또는 경기운영위원회 결정)

⑤ 계측 종료 시까지 계측 불참은 대회출전 포기로 간주 하며, 계측을 통과 한 후 본 경기에 출전 하지 않은 선수는 대회 참가로 인정 하지 않음

2. 경기진행방법

① 보디빌딩

(a) 예선: 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

(1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)

(2) 규정포즈 심사



Front Double Biceps



Front Lat Spread



Side Chest



Back Double Biceps



Back Lat Spread



Side Triceps



Abdominals and Thighs

(3) 비교심사

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

(1) 개인별 자유포즈 심사 (30초)

* 19세 이하·마스터즈 보디빌딩 결선은 개인별 자유포즈 없이 진행

- (2) 규정포즈 심사
- (3) 포즈다운

② 여자 피지크

(a) 예선: 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

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



Front Position



Quarter Turn Right
(left side to the judges)



Quarter Turn Back



Quarter Turn Right
(right side to the judges)

- (3) 규정포즈



Front Double Biceps



Side Chest



Back Double Biceps



Side Triceps

- (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

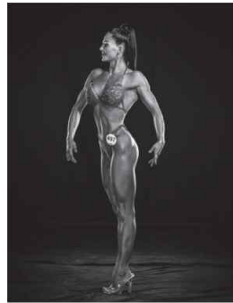
③ 여자 보디피트니스

(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



Front position



Quarter Turn Right
(left side to the judges)



Quarter Turn Back



Quarter Turn Right
(right side to the judges)

(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

(a) 예선: 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

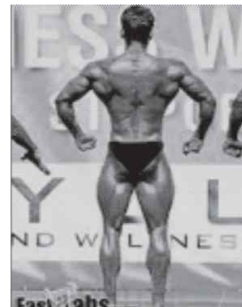
- (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
- (2) 쿼터 턴



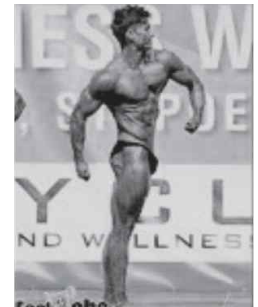
Front Position



Quarter Turn Right
(left side to the judges)



Quarter Turn Back



Quarter Turn Right
(right side to the judges)

(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

(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



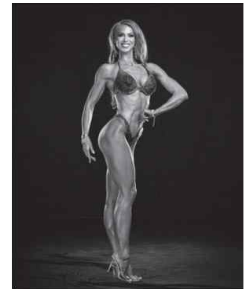
Front Position



Quarter turn right
(left side to the judges)



Quarter turn back



Quarter turn right
(right side to the judges)

- (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 남자 피지크

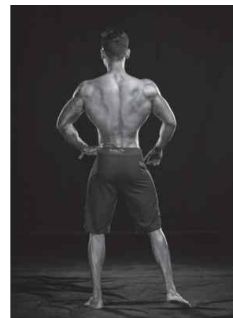
- (a) 예선: 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행
 - (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
 - (2) 쿼터 턴



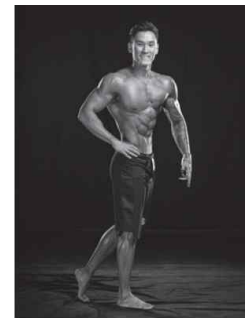
Front position



Quarter Turn Right
(left side)



Quarter Turn Back



Quarter Turn Right
(right side)

- (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

⑦ 남자 클래식 피지크

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

(2) 규정포즈



Front Double Biceps



Side Chest



Back Double Biceps



Side Triceps



Vacuum Pose



Abdominals and Thighs



Classic Pose of Athlete' choice

(3) 비교심사

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

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

⑧ **남자, 여자 뷰티바디**

(a) **예선:** 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

- (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
- (2) 규정포즈
- (3) 비교심사

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

- (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)
- (2) 규정포즈 심사

⑧ **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

⑨ **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(차 순위 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 온라인 도핑방지교육 및 전원 또는 무작위 선정 검사시행
4. 동호인 선수는 도핑검사를 실시하지 않음

Ⅸ. 기타 사항

1. 모든 종별의 중복 출전은 불가합니다.
2. 각 시·도지부는 신청 마감기일(해당 선수의 재학증명서·학교장확인서 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.
3. 전문선수의 경우 웹상으로 참가신청을 하며 「참가신청확인서」는 본인 서명 및 단체장 직인 날인 후 시·도지부에 제출하되, 본 협회에 신청서 제출은 생략합니다. 동호인 역시 [별첨 2]의 「참가신청서」 작성, 본인 서명 후 시·도지부에 제출하며 본 협회로의 제출은 생략합니다.
4. 전문선수의 경우 19세 이하 출전 선수 중 경기대회일 기준 고등학교에 재학 중인 자는 필히 소속 학교장의 추천을 받아야 합니다. 고등학교에 재학 중이지 않은 자는 별도로 제출하지 않으며 V. 참가신청의 제출 서류를 모두 제출 시 대회 참가가 가능합니다.
5. 계측 시에 공공기관이나 관공서에서 발행하는 사진이 첨부된 신분증명서(주민등록증과 운전면허증, 여권, 국가유공자증 또는 학생증, 사진이 부착된 등록선수 개인별 카드)를 필히 지참하여 주시기 바랍니다.
6. 각 시·도지부는 본 공문을 접수하는 즉시 해당 소속단체장, 체육관 및 보디빌딩 관련 단체에 통지하여 주시기 바랍니다.
7. **대회 참가 시 모든 참가자는 영상이 촬영될 수 있으며 외부에 공개 될 수 있습니다.**

또한 홍보 및 마케팅을 위해 초상권 사용 권리와 저작권 사용 권리를 대한보디빌딩협회, (주)에스비에스미디어넷, (주)아시아피트니스프로모터에게 부여하며, 영상 및 사진이 활용될 수 있음에 동의한 것으로 간주하오니 이 점 참고하여 주시기 바랍니다.

8. 대회 참가 시 모든 참가자는 주최기관의 개인정보수집, 이용, 활용에 동의함으로 간주합니다. 이는 피트니스 산업 및 피트니스 상품에 대한 홍보/마케팅 등의 정보를 제공의 목적으로 제3자(공동주최-(주)에스비에스미디어넷, (주)아시아피트니스프로모터))에게 개인정보 공유 및 활용에 동의하며, 이름, 전화번호, 주소, 성별, 메일주소, 참가종목 등 제공에 동의함으로 간주하오니 이 점 참고하여 주시기 바랍니다.

9. 코로나-19 관련 안내사항

- 질병관리본부의 행동지침 및 안내에 따라 대회 개최 날짜가 변경 혹은 취소될 수 있습니다.
- 무관중, 무서포터 경기로 진행합니다.
- 선수만 입장 가능합니다. (서포터, 가족, 감독, 코치 등 일체 입장 불가)
- 경기장 입장 시 체온 측정을 실시하며, 고열(37.5℃ 이상), 기침, 인후통 등 코로나-19 의심 증상자의 경우와 최근 14일내 해외 방문자는 경기장 내 출입을 통제 할 수 있습니다. 코로나-19로 인한 출전 불가 선수는 참가신청비를 환불할 예정입니다.
- 선수는 입장 후, 경기 중에도 필수로 마스크를 착용해주시기 바랍니다.
- 체급별 계측 및 경기 시간이 다르니, 추후 본 협회 홈페이지를 확인하시어 시간에 맞춰 와주시기 바랍니다.
- 전문선수의 경우, 코로나-19로 인해 대면 도핑방지교육 대신 한국도핑방지위원회의 '온라인 도핑방지교육'으로 대체합니다. 이수증 발급방법은 (별첨 4) 파일 참고바랍니다.

10. 기타 궁금하신 내용은 본 협회(☎ 02-3431-4523)로 문의하여 주시기 바랍니다.

[별첨 1] 학교장 확인서(지역 및 전국 대회 참가신청용)

■[지역 및 전국 대회 참가신청용 2020.3.1 적용]

학교장 확인서

학교명	지역명 학교명 예) 서울 ○○초		종목명	보디빌딩
			허용일수	(초) 20일, (중) 30일, (고) 40일
학교 담당자	성명		종별	남(여)초, 남(여)중, 남(여)고
	연락처	(지역번호)000-0000	적용년도 (기간)	2020 ('20.3.1 ~ '21 2.28)

대회 및 훈련 참가 사용일수와 최저학력제 확인 현황

순	이름	①누적사용일수 / 허용일수	②최저학력제 확인(○,×)	순	이름	①누적사용일수 / 허용일수	②최저학력제 확인(○,×)
1		/		11		/	
2		/		12		/	
3		/		13		/	
4		/		14		/	
5		/		15		/	
6		/		16		/	
7		/		17		/	
8		/		18		/	
9		/		19		/	
10		/		20		/	

※ 작성방법

- ① 학교급별 허용일수 적용: 대회·훈련 참가 누적사용일수 기입 / 허용일수 (초) 20일, (중) 30일, (고) 40일
예) 현재 참가하는 대회기간까지 포함하여 출석인정결석일수 총합이 10일 경우 ⇨ 표기: (고) 10/40
- ② 최저학력제: 단위 학교에서 확인 여부만 표시 ※ 학교장 확인: ○ 표시, 학교장 미확인: × 표시
 ※ '×' 표시는 최저학력 미도달을 의미하는 것이 아님
 ※ 학교장은 학교체육 진흥법 제11조에 따라 학생선수 최저학력 도달여부를 의무적으로 확인하고 기초학력보장프로그램 운영 등 적절한 조치를 취하여야 함
 - (대상/기준) 초4 ~ 고3 / 해당학년 과목평균(초 50%, 중 40%, 고 30%)적용
 - (성적적용) 1학기(전년도 2학기말 성적), 2학기(당해연도 1학기말 성적)
 - (초등학교) 지필고사 미실시교는 학업성적관리위원회에서 심의 후 최저학력 도달여부 결정
 - (최저학력 미도달) 학교장은 기초학력보장프로그램 운영하여 미도달 학생선수 이수 후 대회참가 가능
 - (관련법령) 학교체육 진흥법 제11조, 동법 시행규칙 제6조

위와 같이 대회 및 훈련 참가 사용일수와 최저학력 관련 내용을 확인합니다.

2020년 월 일

000학교장

(직인)

210mm×297mm[일반용지 60g/㎡(재활용품)]

[별첨 2] 동호인 선수 참가신청서

사 진	소속 시·도				주민번호					
	성 명				연 락 처					
	주 소									
남자 일반부 보디빌딩									남자 피지크	
-25세 -75kg급	-25세 +75kg급	-30세 -75kg급	-30세 +75kg급	-35세급	-40세급	-50세급	-65세급	+65세급	-175cm	+175cm
여자 피지크		여자 보디피트니스		여자 비키니 피트니스		여자 뷰티바디		남자 뷰티바디		
-163cm	+163cm	-163cm	+163cm	-163cm	+163cm	-163cm	+163cm	-175cm	+175cm	
키		나이		직업						
경력	※ 선수 입장 시 필요한 내용입니다. 2개~3개 정도 작성해 주세요.									

상기 본인은 SBS스포츠 Mr. & Ms. Korea 대회 참가를 신청합니다.

2020 년 월 일

작성자 : (서명) / 추천인(시·도협회장) (인)

(사)대한보디빌딩협회장 귀하

