

比賽服裝 Competition Attire

- 比堅尼交叉 (綁帶)
Two-piece Bikini with cross strap at the back
- 必須涵蓋至少二分一的臀大肌和所有的正面部分
Must cover a minimum of half (1/2) of the gluteus maximums and all the frontal area
- 髮型可以設計
The hair may be styled

比賽程序 Competition Procedure

初賽
Prejudging

前後轉體
Front and Back Poses

五個規定動作
5 compulsory poses

決賽
Finals

自選動作60秒
Individual posing
前後轉體
Front and Back Poses
五個指定動作
5 compulsory poses
不定位自選動作
Posedown

初賽 Prejudging

五個指定動作 5 Compulsory Poses



正展雙二頭肌
Front Double Biceps



側展胸肌
Side Chest



背展雙二頭肌
Back Double Biceps



側展三頭肌
Side Triceps



正展腹腿肌
Abdominals
and Thigh

前後轉體 Front and Back Poses



前轉體
Front Pose



後轉體
Back Pose

決賽 Finals

初賽前6名參賽者將晉級總決賽

The top 6 competitors from the prejudging will advance to the finals

1. 一分鐘音樂自選動作

Individual Posing routine to music, up to a maximum of 60 seconds

2. 組別形式：前後轉體

Group: Front and Back poses

3. 組別形式：五個規定動作

Group: 5 Compulsory Poses

4. 一分鐘不定位自選動作

Posedown, up to a maximum of 60 seconds