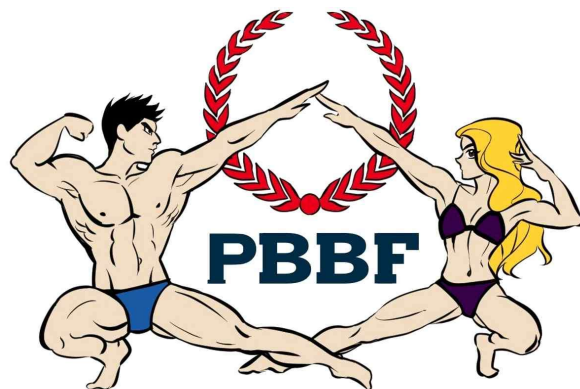


2025 제3회
포항시장배보디빌딩대회 겸
2026 경북도민체전 1차 선발전

◆ 일 자 : 2025년 11월 1일(토) 개회식 14:00

◆ 장 소 : 효자아트홀



포항시보디빌딩협회

I. 일반 사항

1. 대 회 명 : 제3회 포항시장배 보디빌딩대회
2. 일 자 : 2025년 11월 1일 (토요일)
3. 장 소 : 효자아트홀
4. 주 최 : 포항시보디빌딩협회
5. 주 관 : 포항시보디빌딩협회
6. 후 원 : 포항시·POSCO·포항시의회·포항시체육회·경북보디빌딩협회
7. 인 원 : 500명

II. 경기 일정

1. 계 측 : 10월 26일(목) 18:00 계측 영상 담당자에게 발송 확인!
2. 개 회 식 : 2025년 11월 1일 (토요일) 14:00 ~ 14:30
3. 경 기 : 2025년 11월 1일 (토요일) 14:30 ~ 17:40

III. 경기 종별 참가 자격 및 시상 내역

1. 종 별 / 보디빌딩 (11체급), 클래식 보디빌딩 (2체급)

구 분	체 급	상 품
18세 이하 보디빌딩 (3체급) 도민체전 선발전	-65kg급 -75kg급 +75kg급	1위~3위 트로피 각 체급 1위 장학금 100만원 지급 무대 사진 2장 제공(출전 선수 전원) 2026 도민체전 종료 후 추가 250만원 지급
일반부 보디빌딩 (8체급) 도민체전 선발전	-60kg급, -65kg급 -70kg급, -75kg급 -80kg급, -85kg급 -90kg급, +90kg급	1위~3위 트로피 그랑프리 대형트로피+상금 100만원 무대 사진 2장 제공(출전 선수 전원) 2026 도민체전 결과에 따라 1위부터 400만원씩 순위별 차등 지급
클래식 보디빌딩 (2체급)	-175cm, +175cm (OPEN)	1위~3위 트로피 그랑프리 대형트로피+상금 100만원 무대 사진 2장 제공(출전 선수 전원)

※ 클래식 보디빌딩 -175cm [신장-100]+5kg / +175cm [신장-100]+7kg
 예시) [170cm-100]+5kg=75kg까지, 75kg 초과는 실격

2. 참가 자격

- √ 경기 대회일 기준 징계처벌을 받지 않은 자
- √ 18세 이하 보디빌딩 장학금 지급 대상 안내
 (장학금 대상 포항시 고등학교 2학년 이하 재학생)
- √ 일반부 보디빌딩은 포항시 대표 선발전 거주자 (2년 이상)만 신청 가능

※ 포항시 대표선수 선발 안내

- √ 대상자 포항시 주민등록 주소지 2023년 4월 30일 이전 전입자
- √ 선발대상 체급 1위, 2위, 3위 중 2026년 1월 최종 발표

3. 경기 일정

시 간		내 용	비 고
13:30 ~ 14:00	30분	전체회의	
14:00 ~ 14:30	30분	개 회 식	
14:30 ~ 14:50	20분	경 기	18세 이하 보디빌딩
14:50 ~ 16:20	30분	경 기	일반부 보디빌딩 및 그랑프리 경기
16:20 ~ 16:30	10분	휴 식	
16:30 ~ 16:50	20분	경 기	클래식 보디빌딩 및 그랑프리 경기
16:50 ~ 17:20	30분	시 상 식	

IV. 참가 신청

1. 신청 마감: 2025. 9. 15(월) ~ 10. 3(금) 18:00

※ 참가신청 이후에는 환불 불가

2. 제출서류

① 참가 신청서 1부

② 신분확인 : 신분증, 운전면허증, 학생증, 주민등록초본 중 하나만 제출

3. 제출처 : 포항시보디빌딩협회

① 메일 : pbbfkorea@naver.com (우편과 팩스 접수 불가)

② 문의 : 포항시보디빌딩협회 사무차장 010-2427-3748 (문자 접수 가능)

4. 참가 비용

① 신청비 : 일반부보디빌딩(7만원), 클래식(7만원),
18세 이하(5만원), 중복 참가비(10만원)

② 입금처 : 이성은 사무차장 (카카오�뱅크 3333349926520)

V. 대회 경기 규정

1. 본 대회는 (사)대한보디빌딩협회[KBBF] 경기 규정에 의해 실시

2. 본 대회의 참여 심판은 국제연맹 심판 자격 취득자와 초청 심사위원으로 구성함

3. 본 대회에서의 월체는 한 체급만 인정되며 (두 체급 이상 월체 불가능), 하체 불가

4. 경기 당일 칼라크림, 핫 스테프, 무색 오일 등의 일체 사용을 금지하며, 적발 시
대회 출전 불가

5. 경기복

① 보디빌딩 (18세 이하·일반부·클래식)

(a) 단색의 투명하지 않고 깔끔하며 단정한 경기복

(b) 트렁크는 색상, 섬유, 질감 및 스타일은 선수들의 재량으로 선택할 수
있지만, 최소 대둔근의 3/4를 가려야 하며, 전면은 덮어 가려져야 하고,
측면은 최소 5cm 의폭, 클래식 보디빌딩은 최소 15cm의 폭이어야 함.
트렁크 안에 패딩 넣는 것 금지

※ 경기복 측면 폭에 대한 새로운 규정을 적용합니다.

→ 보디빌딩 : 최소 5cm의 폭, 클래식 보디빌딩 : 최소 15cm의 폭

- (c) 결혼반지를 제외한 신발, 안경, 시계, 팔찌, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없고, 임플란트 또는 액상 주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인 형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지되며 해당 선수는 실격
- (d) 예선 및 결선에서의 소품 사용 금지
- (e) 지워질 수 있는 모든 태닝 로션 사용 금지 (예선 24시간 전 사용한 인공 착색이나 셀프 태닝 제품은 허용) 하며, 태닝 로션의 일부 또는 별개로 사용되는 광택 · 광채·윤이 나는 펄 및 황금빛 색의 사용 금지
- (f) 복장이 적합하지 않을 경우 실격 처리될 수도 있음

6. 선수 번호표

계측을 통과한 선수에 한 해 배부되며, 경기복 좌측에 부착

VI. 경기 진행

1. 계측

- ① 계측 시에 공공기관이나 관공서에서 발행하는 사진이 첨부된 신분증명서를 필히 지참할 것 (주민등록증과 운전면허증, 국가유공자증, 여권 또는 학생의 경우 학생증, 사진이 부착된 등록선수 개인별 카드)
- ② 출전 선수 전원 신청 체급으로 만 계측하며 필히 경기복 착용 (경기복·구두 기준에 적합하지 않을 경우 복장 교체 지시 또는 실격 처리 가능)
- ③ 일체 시 한 체급의 월체만 인정 (두 체급 이상 일체 및 하체 불가)
- ④ 모든 종별·체급별 참가 선수가 계측 후 3명 미만일 경우 체급을 통합하여 한 개 체급으로 진행할 수 있음 (통합체급은 대회 당일 계측 후 심판장 또는 경기 운영위원회에서 결정)

2. 경기 진행 방법

- ① 보디빌딩 (18세 이하·일반부)
 - (a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행
 - (1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)

(2) 규정 포즈



Front Double Biceps



Front Lat Spread



Side Chest



Back Double Biceps



Back Lat Spread



Side Triceps



Abdominal & Thighs

(3) 비교심사

(b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top6 (체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)

(1) 개인별 자유 포즈 심사 (30초)

※ 18세 이하·보디빌딩 개인별 자유 포즈 없이 진행

(2) 규정포즈

(3) 비교심사 및 포즈 다운

② 클래식 보디빌딩

(a) 예선 : 계측 통과 선수들이 해당 체급별 경기 시행

(1) 라인-업에서의 프론트 포지션 (자연미 심사)

(2) 규정 포즈



Front Double Biceps



Front Lat Spread



Side Chest



Back Double Biceps



Back Lat Spread



Side Triceps



Abdominal & Thighs

(3) 비교심사

(b) 결선 : 국제경기연맹 규정에 의한 Top6(체급별 상위 6명의 선수 결선 진출)

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

VII. 채점 방법

- 1. 심사위원은 각 종목의 경기 진행 후 채점지에 등위 순으로 점수 매긴다.
- 2. 집계석에서는 심사된 선수들의 점수를 집계표에 기록한다.
- 3. 당일 위촉된 심판 위원들의 평균 점수로 순위를 결정한다.

VIII. 홍보 방법

- 1. 인쇄매체 : 안내 책자 배포, 포스터 배포, 현수막 게시
- 2. 인터넷 매체 : 포항시보디빌딩협회, 경상북도 보디빌딩협회 홈페이지, SNS 활용
- 3. 자체 광고 : 학교, 체력단련장, 자치센터 등 포스터 배포
- 4. 보도자료 : 지역신문, 일간지, 주간지 외 기타

X. 기대 효과

- 1. 포항시장배 보디빌딩대회는 도내 동호인들에게 인지도가 매우 높은 대회로써, 보디빌딩 동호인 증가와 더불어 체육인의 탄탄한 이미지 구축함
- 2. 대회에 출전하기 위해 포항시 선수들과 각 시도에서 개최지로 집결함으로 인해 지역의 경기 활성화와 홍보에 기여함

XI. 기타 사항

- 1. 신청 마감일을 반드시 엄수하여 주시기 바랍니다.
- 2. 본 공문을 접수하는 즉시 소속 단체장, 체육관 및 시·도에 소재한 고교, 대학교, 보디빌딩 관련 단체에 통지하여 주시기 바랍니다.

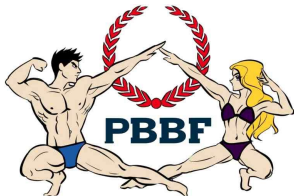
- 참 가 신 청 서 -

기본	소속		생년월일																																					
	성명		연락처																																					
주소																																								
참가 종목	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #d3d3d3;">19세 이하 보디빌딩 (3체급)</th> <th colspan="2" style="background-color: #d3d3d3;">일반부 보디빌딩 (8체급)</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-65kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">-60kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-70kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">-65kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-75kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">-70kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #d3d3d3;">클래식 보디빌딩 (2체급)</td> <td style="text-align: center;">-75kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-175cm</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">-80kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">+175cm</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">-85kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="text-align: center;">-90kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="text-align: center;">+90kg</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> </table>				19세 이하 보디빌딩 (3체급)		일반부 보디빌딩 (8체급)		-65kg	☐	-60kg	☐	-70kg	☐	-65kg	☐	-75kg	☐	-70kg	☐	클래식 보디빌딩 (2체급)		-75kg	☐	-175cm	☐	-80kg	☐	+175cm	☐	-85kg	☐			-90kg	☐			+90kg	☐
	19세 이하 보디빌딩 (3체급)		일반부 보디빌딩 (8체급)																																					
	-65kg	☐	-60kg	☐																																				
	-70kg	☐	-65kg	☐																																				
	-75kg	☐	-70kg	☐																																				
	클래식 보디빌딩 (2체급)		-75kg	☐																																				
	-175cm	☐	-80kg	☐																																				
	+175cm	☐	-85kg	☐																																				
			-90kg	☐																																				
			+90kg	☐																																				

상기 본인은 위와 같이 2025 제3회 포항시장배 보디빌딩대회에 참가함에
있어, 대회 경규정과 경기장 질서, 한국도핑방지 규정 및 본 협회
도핑방지 규정을 준수할 것을 서약합니다.

입금처 : 이성은 사무차장 (카카오�뱅크 3333349926520)

2025년 월 일



신 청 인 ()

포항시보디빌딩협회장 귀중