

◆ 2024年 進行表 ◆

東北・北海道 フィットネス選手権大会

2024年 8月 10日 (土) 青森県 / 八戸市公民館ホール

(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会 作成

選手受付/ミーティング		
9:00	選手受付～東北・北海道 フィットネス選手権大会 メンズフィジーク・ピキニフィットネス・フィットモデル 9:30迄 ウェア・オイル・カラーチェック 当日計測 (審査委員会)	
10:15	ジャッジズ ミーティング	15

開会式		10:20 舞台裏に招集 開始5分前に点呼確認	
時間	ステージ	進行	所要時間
10:30	開会宣言 大会実行委員長 宮古玲憲		2
10:32	国旗掲揚 (君が代 吹奏)		2
10:34	主催者挨拶 東北・北海道ボディビル・フィットネス連盟会長 涌島 剛智三		3
10:37	主管連盟挨拶 青森県ボディビル・フィットネス連盟 理事長 宮古玲憲		3
10:40	審査員紹介 板付き		2

東北・北海道 フィットネス ピックアップ審査		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
10:42	メンズフィジーク 168cm ピックアップ審査 (19名)	ラインナップ～クォーターターン 19→12名	12
10:54	メンズフィジーク 172cm ピックアップ審査 (18名)	ラインナップ～クォーターターン 18→12名	12

東北・北海道 フィットネス選手権大会 ラウンド1		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
11:06	マスターズ メンズフィジーク 40歳以上 (11名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～11位順位付け)	12
11:18	ピキニフィットネス 35歳以上級 (15名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～15位順位付け)	12
11:30	メンズフィジーク 168cm (12名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～12位順位付け)	12
11:42	メンズフィジーク 172cm (12名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～12位順位付け)	12
11:54	メンズフィジーク 176cm (9名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～9位順位付け)	10

東北・北海道 フィットネス選手権大会 ファイナルラウンド		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
12:04	フィットモデル 35歳以上 ファイナル① スイムスーツ (3名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～3位順位付け)	5
12:09	フィットモデル 35歳未満 ファイナル① スイムスーツ (3名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～3位順位付け)	5
12:14	ジュニア メンズフィジーク 23歳以下級 (4名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～4位順位付け)	5
12:19	マスターズ メンズフィジーク 40歳以上級 (6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～6位順位付け)	6
12:25	マスキュラーフィジーク オーバーオール (3名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～3位順位付け)	5
12:30	ピキニフィットネス 35歳未満級 (5名 1～5位順位付け)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード	8
12:38	ピキニフィットネス 35歳以上級 (6名 1～6位順位付け)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード	8
12:46	メンズフィジーク 168cm (6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～6位順位付け)	8
12:54	メンズフィジーク 172cm (6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～6位順位付け)	7
13:01	メンズフィジーク 176cm (6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～6位順位付け)	7
13:08	メンズフィジーク 180cm (5名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～5位順位付け)	7
13:15	メンズフィジーク 180cm超 (3名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン (1～3位順位付け)	4
13:19	フィットモデル 35歳以上 ファイナル② ドレス (3名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード (1～3位順位付け)	5
13:24	フィットモデル 35歳未満 ファイナル② ドレス (3名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード (1～3位順位付け)	5

選手受付/ミーティング		
14:00	選手受付～東北北海道ボディビル選手権 男子ボディビル・ジュニア・マスターズ・クラシックフィジーク・女子フィジーク・ボディフィットネス 14:30迄 ウェア・オイル・カラーチェック 当日計測 (審査委員会)	
15:00	ジャッジズ ミーティング	

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。

東北・北海道 フィットネス選手権大会 表彰式		各カテゴリ-5分前に招集完了～選手の点呼確認 整列	
13:29	ジュニアメンズフィジーク 23歳以下級 表彰式 (4名)	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1～4位)	3
13:32	マスターズメンズフィジーク 40歳以上級 表彰式 (6名)	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1～6位)	3
13:35	マスキュラーフィジーク オーバーオール 表彰式 (3名)	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1～3位)	3
13:38	ピキニフィットネス 35歳以下級 表彰式 (5名)	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1～5位)	3
13:41	ピキニフィットネス 35歳以上級 表彰式 (6名)	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1～6位)	3
13:44	ピキニフィットネス オーバーオール審査	ラインナップ～クォーターターン (優勝者2名)	4
13:48	フィットモデル 35歳以下級 表彰式 (3名)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表 (1～3位)	3
13:51	フィットモデル 35歳以上級 表彰式 (3名)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表 (1～3位)	3
13:54	フィットモデル オーバーオール審査 (2名)	ラインナップ～クォーターターン (優勝者2名)	3
13:57	メンズフィジーク 168cm 表彰式	ラインナップ～クォーターターン～順位発表 (1～6位)	3
14:00	メンズフィジーク 172cm 表彰式	ラインナップ～クォーターターン～順位発表 (1～6位)	3
14:03	メンズフィジーク 176cm 表彰式	ラインナップ～クォーターターン～順位発表 (1～6位)	3
14:06	メンズフィジーク 180cm 表彰式	ラインナップ～クォーターターン～順位発表 (1～5位)	3
14:09	メンズフィジーク 180cm超 表彰式	ラインナップ～クォーターターン～順位発表 (1～3位)	3
14:12	メンズフィジーク オーバーオール審査	ラインナップ～クォーターターン (優勝者7名)	4
14:16	フィットモデル オーバーオール 表彰式	優勝者発表 (1名)	2
14:18	ピキニフィットネス オーバーオール 表彰式	優勝者発表 (1名)	2
14:20	メンズフィジーク オーバーオール 表彰式	優勝者発表 (1名)	2

14:22	東北・北海道フィットネス大会終了～休憩(昼食)～東北・北海道ボディビル大会準備	38
-------	---	----

◆ 2024年 進行表 ◆ 東北・北海道 ボディビル選手権大会

2024年 8月 10日 (土) 青森県 / 八戸市公民館ホール

(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会 作成

東北・北海道 ボディビル選手権大会 ピックアップ		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
時間	ステージ	進行	所要時間
15:00	クラシックフィジーク ピックアップ審査 (20名)	ラインナップ～規定4ポーズ (20→12名)	15
15:15	男子ボディビル ピックアップ審査 (35名)	ラインナップ～規定4ポーズ (35→10名)	20

東北・北海道 ボディビル選手権大会 プレジャッジ		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
15:35	ジュニア 男子ボディビル 23歳以下 (3名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ (1～3位順位付け)	6
15:41	マスターズ 男子ボディビル 60歳 (6名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ (1～6位順位付け)	8
15:49	マスターズ 男子ボディビル 50歳 (7名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ (1～7位順位付け)	8
15:57	マスターズ 男子ボディビル 40歳 (5名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ (1～5位順位付け)	6
16:03	クラシックフィジーク 予選審査 (12名)	ラインナップ～クォーターターン～規定ポーズ (1～12位順位付け)	12
16:15	女子フィジーク オーバーオール 予選審査 (2名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ (1～2位順位付け)	2
16:17	男子ボディビル オーバーオール 予選審査 (10名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ (1～10位順位付け)	12

東北・北海道 ボディビル選手権大会 決勝		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
16:29	ボディフィットネス オーバーオール (5名)	Tワーク～ラインナップ～クォーターターン	8
16:37	ジュニア 男子ボディビル 23歳以下級 (3名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ	5
16:42	マスターズ 男子ボディビル 60歳以上級 (6名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ	9
16:51	マスターズ 男子ボディビル 50歳以上級 (6名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ	9
17:00	マスターズ 男子ボディビル 40歳以上級 (5名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ	8
17:08	クラシックフィジーク 決勝審査① 規定ポーズ (6名)	ラインナップ～規定7ポーズ～ラインナップ～ポーズダウン	5
17:13	クラシックフィジーク 決勝審査② フリーポーズ (6名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ	9
17:22	女子フィジーク オーバーオール (2名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ	3
17:25	男子ボディビル オーバーオール (10名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ	15

17:40	休憩 5分	5
-------	-------	---

◆ 2024年 進行表 ◆ 東北・北海道 ボディビル選手権大会

2024年 8月 10日 (土) 青森県 / 八戸市公民館ホール

(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会 作成

17:45	ゲストポーズ 須江正尋 (2023 日本クラス別70kg級 1位 日本男子ボディビル選手権大会ファイナリスト)	20
-------	---	----

東北・北海道 ボディビル選手権大会 表彰式		各カテゴリ-5分前に招集完了～選手の点呼確認 セッケン確認整列	
18:05	ボディフィットネス オーバーオール 表彰式 (6名)	ポーズダウン～順位発表 (1～6位)	4
18:09	ジュニア 男子ボディビル 23歳以下級 表彰式 (3名)	ポーズダウン～順位発表 (1～3位)	4
18:13	マスターズ 男子ボディビル 40歳以上級 表彰式 (5名)	ポーズダウン～順位発表 (1～5位)	4
18:17	マスターズ 男子ボディビル 50歳以上級 表彰式 (6名)	ポーズダウン～順位発表 (1～6位)	4
18:21	マスターズ 男子ボディビル 60歳以上級 表彰式 (6名)	ポーズダウン～順位発表 (1～6位)	4
18:25	クラシックフィジーク オーバーオール 表彰式 (6名)	ポーズダウン～順位発表 (1～6位)	4
18:29	女子フィジーク オーバーオール 表彰式 (2名)	ポーズダウン～順位発表 (1～2位)	4
18:33	男子ボディビル オーバーオール 表彰式 (10名)	ポーズダウン～順位発表 (1～10位)	4

18:37	閉会宣言 大会実行委員長 宮古玲憲		2
18:39	大会終了～後片付け 清掃作業		

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。