

2023千葉県ボディビル選手権大会&フィットネス・オープン大会 〈進行表〉

| 選手受付 | |
|---------------|------------------------------------|
| 9:00~ | 選手受付開始 (前日受付以外のフィットネス選手) |
| 9:30 | 選手受付終了 |
| 9:00~ | 身長計測開始 (前日受付以外のフィットネス選手) |
| 9:30 | 身長計測終了 |
| 9:30~ 9:50 | 楽屋にてコスチューム、オイル、カラーチェック(フィットネス選手全員) |



千葉県ボディビル・フィットネス連盟
令和5年9月3日(日) 於 千葉市文化センター

| 一般客受付 | |
|-------|---------|
| 9:55~ | 一般客受付開始 |

| ステージ | | バックステージ | |
|----------------|------|---------|-------------------------|
| 8:30~ 10:00 | 舞台準備 | | |
| 9:55~ 10:10 | | | 審査員控室にてジャッジズミーティング(審査員) |

| 開会式 | | 実行委員長、会長、最高顧問、日本会長スタンバイ | |
|--------|--------|-------------------------|----------------|
| 10:15~ | 開会宣言 | 大会実行委員長 | 選手は開会式に参加しません。 |
| 10:17~ | 国歌吹奏 | | |
| 10:18~ | 大会会長挨拶 | 千葉県連盟会長 | |
| 10:21~ | 最高顧問挨拶 | 千葉県連盟最高顧問 | |
| 10:24~ | 来賓祝辞 | 千葉市長 | |
| 10:27~ | 審査委員紹介 | 審査委員席 | |

フィットネス(予選)

| ビギナーズフィットネス | | 50才以上級選手スタンバイ(各カテゴリー共5分前) | |
|-------------|----------------|---------------------------|------------------|
| 10:30~ | ビギナーズ 50才以上級 | 予選(11名順位付 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 10:37~ | ビギナーズ 158cm以下級 | 予選(6名順位付 → 3名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 10:44~ | ビギナーズ 163cm以下級 | 予選(11名順位付 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 10:51~ | ビギナーズ 163cm超級 | 予選(5名順位付 → 3名) | ラインナップ〜クォーターターーン |

| メンズフィジーク・年齢別 | | ジュニア選手スタンバイ(各カテゴリー共5分前) | |
|--------------|----------------|-------------------------|------------------|
| 11:00~ | メンズフィジーク ジュニア | ピックアップ (18名 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 11:10~ | メンズフィジーク 50才以上 | ピックアップ (17名 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 11:20~ | メンズフィジーク 40才以上 | ピックアップ (15名 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |

| ピキニフィットネス | | 158cm以下級選手スタンバイ(各カテゴリー共5分前) | |
|-----------|--------------------|-----------------------------|------------------|
| 11:30~ | ピキニフィットネス 158cm以下級 | 予選(11名順位付 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 11:37~ | ピキニフィットネス 163cm以下級 | 予選(9名順位付 → 5名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 11:44~ | ピキニフィットネス 163cm超級 | 予選(6名順位付 → 3名) | ラインナップ〜クォーターターーン |

| メンズフィジーク・身長別 | | 168cm以下級選手スタンバイ(各カテゴリー共5分前) | |
|--------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| 11:55~ | メンズフィジーク168cm以下級 | ピックアップ (38名 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 12:15~ | メンズフィジーク172cm以下級 | ピックアップ (42名 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 12:35~ | メンズフィジーク176cm以下級 | ピックアップ (30名 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |
| 12:55~ | メンズフィジーク176cm超級 | ピックアップ (21名 → 6名) | ラインナップ〜クォーターターーン |

| フィットモデル・ラウンド 1 (ワンピース) | | 158cm以下級選手スタンバイ(各カテゴリー共5分前) | |
|------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------|
| 13:05~ | フィットモデル 158cm以下級 | 予選 (順位付 1名) | Iウォーク〜クォーターターーン〜ラインナップ |
| 13:07~ | フィットモデル 163cm以下級 | 予選 (9名順位付 → 5名) | Iウォーク〜クォーターターーン〜ラインナップ |
| 13:14~ | フィットモデル 163cm超級 | 予選 (5名順位付 → 3名) | Iウォーク〜クォーターターーン〜ラインナップ |

| | |
|--------|-------------|
| 13:20~ | 休憩 (昼食 30分) |
|--------|-------------|

| 選手受付 | |
|--------|----------------------------------|
| 15:00~ | 選手受付開始 (前日受付以外のボディビル選手) |
| 15:30 | 選手受付終了 |
| 15:00~ | 計量開始 (前日受付以外のボディビル選手) |
| 15:30 | 計量終了 |
| 15:30~ | 楽屋にてコスチューム、オイル、カーチェック(ボディビル選手全員) |
| 15:50 | |



フィットネス(決勝)

| ビギナーズフィットネス | | 50才以上級選手スタンバイ (各カテゴリー共5分前) |
|-------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 13:50~ | ビギナーズ 50才以上級 (順位付 6名) ラインナップ~規定3ポーズ | |
| 13:55~ | ビギナーズ 158cm以下級 (順位付 3名) ラインナップ~規定3ポーズ | |
| 14:00~ | ビギナーズ 163cm以下級 (順位付 6名) ラインナップ~規定3ポーズ | |
| 14:05~ | ビギナーズ 163cm超級 (順位付 3名) ラインナップ~規定3ポーズ | |

| メンズフィジーク 年齢別 | | ジュニア選手スタンバイ (各カテゴリー共5分前) |
|--------------|--|--------------------------|
| 14:10~ | メンズフィジーク ジュニア (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~ラインナップ | |
| 14:17~ | メンズフィジーク 50才以上 (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~ラインナップ | |
| 14:24~ | メンズフィジーク 40才以上 (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~ラインナップ | |

| ビキニフィットネス | | 158cm以下級選手スタンバイ (各カテゴリー共5分前) |
|-----------|--|------------------------------|
| 14:31~ | ビキニフィットネス158cm以下級 (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード~ラインナップ | |
| 14:41~ | ビキニフィットネス163cm以下級 (順位付 5名) I ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード~ラインナップ | |
| 14:48~ | ビキニフィットネス163cm超級 (順位付 3名) I ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード~ラインナップ | |

| メンズフィジーク 身長別 | | 168cm以下級選手スタンバイ (各カテゴリー共5分前) |
|--------------|--|------------------------------|
| 14:55~ | メンズフィジーク168cm以下級 (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~ラインナップ | |
| 15:05~ | メンズフィジーク172cm以下級 (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~ラインナップ | |
| 15:15~ | メンズフィジーク176cm以下級 (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~ラインナップ | |
| 15:25~ | メンズフィジーク176cm超級 (順位付 6名) I ウォーク~クォーターターン~ラインナップ | |

| フィットモデル・ラウンド 2 (イブニングドレス) | | 158cm以下級選手スタンバイ (各カテゴリー共5分前) |
|---------------------------|---|------------------------------|
| 15:35~ | フィットモデル 158cm以下級 (順位付 1名) I ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード~ラインナップ | |
| 15:37~ | フィットモデル 163cm以下級 (順位付 5名) I ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード~ラインナップ | |
| 15:47~ | フィットモデル 163cm超級 (順位付 3名) I ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード~ラインナップ | |

フィットネス(表彰式)

| メンズフィジーク 年齢別 表彰式 | | 式典委員・決勝進出選手順次スタンバイ |
|------------------|---|--------------------|
| 16:00~ | メンズフィジーク ジュニア (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:03~ | メンズフィジーク 50才以上級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:06~ | メンズフィジーク 40才以上級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |

| フィットモデル 表彰式 (イブニングドレス) | | 式典委員・決勝進出選手順次スタンバイ |
|------------------------|--|--------------------|
| 16:09~ | フィットモデル 158cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 1名 | |
| 16:10~ | フィットモデル 163cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 5名 | |
| 16:13~ | フィットモデル 163cm超級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 3名 | |

| ビギナーズフィットネス・表彰式 | | 式典委員・決勝進出選手順次スタンバイ |
|-----------------|--|--------------------|
| 16:15~ | ビギナーズ 50才以上級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:18~ | ビギナーズ 158cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 3名 | |
| 16:21~ | ビギナーズ 163cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:24~ | ビギナーズ 163cm超級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 3名 | |

| メンズフィジーク 身長別 表彰式 | | 式典委員・決勝進出選手順次スタンバイ |
|------------------|--|--------------------|
| 16:27~ | メンズフィジーク168cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:30~ | メンズフィジーク172cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:33~ | メンズフィジーク176cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:36~ | メンズフィジーク176cm超級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |

| ビキニフィットネス 表彰式 | | 式典委員・決勝進出選手順次スタンバイ |
|---------------|---|--------------------|
| 16:40~ | ビキニフィットネス158cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 6名 | |
| 16:43~ | ビキニフィットネス163cm以下級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 5名 | |
| 16:46~ | ビキニフィットネス163cm超級 (ラインナップ~クォーターターン~順位発表) 3名 | |

| | |
|--------|----------|
| 16:50~ | 休憩 (10分) |
|--------|----------|

ボディビル(予 選)

| 予 選 審 査 (千葉) | | ジュニア選手スタンバイ (各カテゴリー共5分前に) | |
|--------------|-----------------|---------------------------|----------------------|
| 17:00~ | ジュニア (3位まで決勝) | 比較審査 (順位付 6名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 17:07~ | 新人 (5位まで決勝) | 比較審査 (順位付 10名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 17:20~ | 60才級 (3位まで決勝) | 比較審査 (順位付 3名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 17:23~ | 50才級 (4位まで決勝) | 比較審査 (順位付 8名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 17:30~ | 40才級 (3位まで決勝) | 比較審査 (順位付 6名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 17:37~ | 60kg級 (5位まで決勝) | 比較審査 (順位付 9名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 17:44~ | 65kg級 (5位まで決勝) | 比較審査 (順位付 9名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 17:54~ | 70kg級 (6位まで決勝) | 比較審査 (順位付 11名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 18:05~ | 75kg級 (5位まで決勝) | 比較審査 (順位付 9名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |
| 18:15~ | 75kg超級 (4位まで決勝) | 比較審査 (順位付 7名) | クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査 |

| | |
|--------|--------|
| 18:30~ | ゲストポーズ |
|--------|--------|

ボディビル(決 勝)

| 決 勝 審 査 | | ジュニア選手スタンバイ (各カテゴリー共5分前に) | |
|---------|-----------------|---------------------------|--|
| 18:45~ | ジュニア (順位付 3名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 18:50 | 新人 (順位付 5名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 18:58~ | 60才級 (順位付 3名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 19:03~ | 50才級 (順位付 4名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 19:11~ | 40才級 (順位付 3名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 19:16~ | 60kg級 (順位付 5名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 19:23~ | 65kg級 (順位付 5名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 19:31~ | 70kg級 (順位付 6名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 19:41~ | 75kg級 (順位付 5名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |
| 19:49~ | 75kg超級 (順位付 4名) | フリーポーズ~ ラインナップ | |

ボディビル(表彰式)

| 表 彰 式 | | 決勝進出選手順次スタンバイ | |
|--------|--------|----------------|-----------|
| 20:00~ | ジュニア | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(3名) |
| 20:03~ | 新人 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(5名) |
| 20:06~ | 60才級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(3名) |
| 20:09~ | 50才級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(4名) |
| 20:12~ | 40才級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(3名) |
| 20:15~ | 60kg級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(5名) |
| 20:18~ | 65kg級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(5名) |
| 20:21~ | 70kg級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(6名) |
| 20:24~ | 75kg級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(5名) |
| 20:27~ | 75kg超級 | ラインナップ~ポーズダウン~ | 順位発表(4名) |

| オーバール審査 | | 体重別各クラス優勝者 5名 スタンバイ | |
|---------|---------------------|---------------------|--|
| 20:33~ | 千葉県男子 (一般男子クラス別優勝者) | 5名 | |

| オーバール表彰式 | | 式典委員スタンバイ | |
|----------|-------|-----------|--|
| 20:38~ | 千葉県男子 | 優勝者のみ表彰 | |

| 閉 会 式 | | 大会実行副委員長スタンバイ | |
|--------|------|---------------|--|
| 20:41~ | 閉会宣言 | 大会実行副委員長 | |

※選手の皆様、記載されている時刻は全て予定です。前後する事がありますので、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して下さい。

※選手の皆様、パンプ用備品(ダンベル不可)はご自身のものをご利用ください。

※ご観戦頂きます皆様、大会中の声援はマスク着用をお願いします。

※ご観戦頂きます皆様、ホール内での食事は禁止となっておりますので、ご注意ください。(飲み物はOKです)

※表彰式で選手へのプレゼント、花束等は進行時間の都合によりご遠慮下さい。宜しくお願致します。