

◆ 2023年 進行表 ◆
東北・北海道 フィットネス選手権大会 (第1部)

2023年 8月 20日 (日) 北海道 / 札幌サンプラザホール

(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		
08:30~	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・ビキニフィットネス・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)	
10:10~	ジャッジズ ミーティング	
10:30~	開会宣言 北海道ボディビル・フィットネス連盟副会長 堤祐一	2
10:32~	審査員紹介 板付き	3

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
10:35~	マスターズ メンズフィジーク 40歳以上級 (1~9位順位付け)	ラインナップ~クォーターターン 10
10:45~	ビキニフィットネス 35歳以上級 (1~10位順位付け)	ラインナップ~クォーターターン 10
10:55~	メンズフィジーク 168cm (1~10位順位付け)	ラインナップ~クォーターターン 10
11:05~	メンズフィジーク 172cm (1~8位順位付け)	ラインナップ~クォーターターン 10
11:15~	メンズフィジーク 176cm (1~9位順位付け)	ラインナップ~クォーターターン 10
11:25~	メンズフィジーク 180cm (1~9位順位付け)	ラインナップ~クォーターターン 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
11:35~	フィットモデル 合同審査 ファイナルラウンド① ワンピーススリムスーツ	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン 5
11:40~	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 6
11:46~	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 8
11:54~	ビキニフィットネス 35歳以下級 (2名)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン~3ステップフォワード 5
11:59~	ビキニフィットネス 35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~3ステップフォワード 8
12:07~	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 8
12:15~	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 8
12:23~	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 8
12:31~	メンズフィジーク 180cm (6名)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン 8
12:39~	メンズフィジーク 180cm超 (6名)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン 8
12:47~	フィットモデル 合同審査 ファイナルラウンド② イブニングドレス	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン~3ステップフォワード 5

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
12:52~	フィットモデル 35歳以下級 表彰式 (1名)	ラインナップ~クォーターターン~順位発表 (1位) 4
12:56~	フィットモデル 35歳以上級 表彰式 (2名)	ラインナップ~クォーターターン~順位発表 (1~2位) 4
13:00~	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 (2名) 5
13:05~	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
13:07~	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~クォーターターン~順位発表 (1~4位) 4
13:11~	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~クォーターターン~順位発表 (1~6位) 4
13:15~	ビキニフィットネス 35歳以下級 表彰式 (2名)	ラインナップ~クォーターターン~順位発表 (1~2位) 4
13:19~	ビキニフィットネス 35歳以上級 表彰式 (6名)	ラインナップ~クォーターターン~順位発表 (1~6位) 4
13:23~	ビキニフィットネス オーバーオール審査	ラインナップ~クォーターターン~順位発表 (2名) 5
13:28~	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) 4
13:32~	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) 4
13:36~	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) 4
13:40~	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 (1~6位) 4
13:44~	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 (1~6位) 4
13:48~	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 (7名) 5
13:53~	ビキニフィットネス オーバーオール 表彰式	優勝者発表 (1名) 2
13:55~	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

228=3:48

13:57~	第一部終了~休憩 (昼食) ~第2部準備	58
--------	----------------------	----

286=4:46

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15:00迄)	
	ウェア・オイル・カラーチェック 当日計測 (審査委員会)	
09:10~	ジャッジズ ミーティング	

◆ 2023年 進行表 ◆
東北・北海道 ボディビル選手権大会 (第2部)

2023年 8月 20日 (日) 北海道 / 札幌サンプラザホール

(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

開会式		11:20 全選手舞台に招集。開始5分前に全選手舞台に整列完了	
時間	ステージ	バックステージ	その他
15:20～	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
15:23～	主管連盟挨拶 北海道ボディビル・フィットネス連盟会長 太田道郎		3
15:26～	審査員紹介 板付き		3
15:29～	審査員着席		1

東北・北海道 ボディビル選手権大会 ピックアップ		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列		所要時間
時間	ステージ	バックステージ	その他	
15:30～	男子ボディビル (21名⇒12名)	ラインナップ～規定4ポーズ		20

東北・北海道 ボディビル選手権大会 プレジャッジ		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列		
15:50～	ジュニア 男子ボディビル 23歳以下級 (1～3位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ		6
15:56～	マスターズ 男子ボディビル 40,50歳合同審査 (1～4位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ		5
16:01～	マスターズ 男子ボディビル 60歳以上級 (1～4位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ		7
16:08～	女子フィジーク オーバーオール (1～2位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ		5
16:13～	男子ボディビル オーバーオール (1～12位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ		18

東北・北海道 ボディビル選手権大会 決勝		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列		
16:31～	ボディフィットネス (6名)	Tワーク～ラインナップ～クォーターターン		10
16:41～	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
16:46～	マスターズ 男子ボディビル 40歳以上級 (1名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ		4
16:50～	マスターズ 男子ボディビル 50歳以上級 (4名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ		6
16:56～	マスターズ 男子ボディビル 60歳以上級 (4名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ		6
17:02～	クラシックフィジーク オーバーオール 決勝①規定ポーズ (5名)	ラインナップ～規定ポーズ		6
17:08～	クラシックフィジーク オーバーオール 決勝②フリーポーズ (5名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ		8
17:16～	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		4
17:20～	男子ボディビル オーバーオール (8名)	フリーポーズ 60秒 ～ラインナップ		10

17:30～	休憩 5分			5
--------	-------	--	--	---

17:35～	ゲストポーズ 木澤大祐 (2021日本選手権大会 2位)			10
17:45～	ゲストポーズ 杉中一輝 (2022日本ジュニア オーバーオール優勝)			10

東北・北海道 ボディビル選手権大会 表彰式		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列		
17:55～	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
17:59～	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
18:03～	マスターズ 男子ボディビル 40歳以上級 表彰式 (1名)	ポーズダウン～順位発表 (1位)		4
18:07～	マスターズ 男子ボディビル 50歳以上級 表彰式 (4名)	ポーズダウン～順位発表 (1～4位)		4
18:11～	マスターズ 男子ボディビル 60歳以上級 表彰式 (4名)	ポーズダウン～順位発表 (1～4位)		4
18:15～	クラシックフィジーク オーバーオール 表彰式 (5名)	ポーズダウン～順位発表 (1～5位)		4
18:19～	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
18:23～	男子ボディビル オーバーオール 表彰式 (8名)	ポーズダウン～順位発表 (1～8位)		4

18:27～	閉会宣言 大会実行副委員長 北村次秀 (北海道連盟副理事長)			2
18:29～	大会終了～後片付け 清掃作業			

186 = 3:06

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。