



# 第3回 関東オープン選手権大会

## 進行表

平成29年7月30日(日) 水戸駿優会館大ホール

茨城県ボディビル・フィットネス連盟

08:30～	選手受付・手荷物検査・ウェア・オイル・カラーチェック
	ジャッジズミーティング

開 会 式		選手スタンバイ5分前に完了
09:30～	開 会 宣 言 (大会実行委員長)	
09:32～	開 会 式 開 始	会長 来賓スタンバイ ドン上げ
09:34～	国 旗 掲 揚 (国歌吹奏)	
09:36～	大会会長挨拶 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 立川美登 会長	
09:40～	来 賓 挨 拶	
09:42～	来 賓 者 ご 紹 介	プレゼンター 審査員スタンバイ
09:44～	選 手 宣 誓	
09:46～	審 査 員 紹 介 (審査員席)	ドン下げ

ピックアップラウンド		各カテゴリー10分前に招集完了
10:00～	メンズフィジーク50才以上級 (6名→3名)	12分
10:12～	メンズフィジーク168cm以下級 (33名→12名)	23分
10:35～	メンズフィジーク172cm以下級 (27名→12名)	20分
10:55～	メンズフィジーク176cm以下級 (30名→12名)	25分
11:20～	メンズフィジーク176cm超級 (31名→12名)	25分
※ラインナップ～クォーターターン		
11:45～	フィットネスビキニ158cm以下級 (22名→11名)	20分
12:05～	フィットネスビキニ163cm以下級 (14名→7名)	17分
12:22～	フィットネスビキニ163cm超級 (13名→7名)	17分
※Lウォーキング～クォーターターン～ハーフターン		

12:23～	☆ 休 憩 (昼休み) ☆	40分
--------	---------------	-----

決勝ラウンド		各カテゴリー10分前に招集完了
13:03～	フィットネスビキニ158cm以下級 (11名)	18分
13:21～	フィットネスビキニ163cm以下級 (7名)	18分
13:39～	フィットネスビキニ163cm超級 (7名)	18分
※L～Tウォーキング&クォーターターン～ハーフターン		
13:57～	メンズフィジーク50才以上級 (3名)	8分
14:05～	メンズフィジーク168cm以下級 (12名)	20分
14:35～	メンズフィジーク172cm以下級 (12名)	20分
14:55～	メンズフィジーク176cm以下級 (12名)	20分
15:15～	メンズフィジーク176cm超級 (12名)	20分
※Lウォーキング～クォーターターン～ハーフターン		

15:35～	☆ 休 憩 (表彰式準備) ☆	15分
--------	-----------------	-----

**表 彰 式**

各カテゴリー5分前に招集完了

15:50～	<b>フィットネスビキニ158cm以下級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (11名)	10分
16:00～	<b>フィットネスビキニ163cm以下級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (7名)	10分
16:10～	<b>フィットネスビキニ163cm超級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (7名)	10分
16:20～	<b>フィットネスビキニ</b>	オーバーオール審査(各カテゴリー優勝者3名)～表彰式	7分
16:27～	<b>メンズフィジーク50才以上級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (3名)	8分
16:35～	<b>メンズフィジーク168cm以上級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (12名)	10分
16:45～	<b>メンズフィジーク172cm以下級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (12名)	10分
16:55～	<b>メンズフィジーク176cm以下級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (12名)	10分
17:05～	<b>メンズフィジーク176cm超級</b>	(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) (12名)	10分
17:15～	<b>メンズフィジーク</b>	オーバーオール審査(各カテゴリー優勝者5名)～表彰式	10分
17:25～	<b>閉 会 宣 言</b>	(大会実行副委員長)	
17:27～	<b>終 了</b>		ドン下げ