

◆ 2019 進行表 ◆

第5回 関東オープンメンズフィジーク・ビキニフィットネス選手権大会

2019年 7月21日(日) 茨城県 水戸駿優教育会館大ホール

茨城県ボディビル・フィットネス連盟

| 時間 | ステージ | バックステージ |
|--------|-----------------|---------|
| 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 | | |
|--------|------------------------------|----------------------------|
| 時間 | ステージ | バックステージ |
| 09:40～ | 開会宣言 | 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 神白徹雄 |
| 09:44～ | 国旗・連盟旗掲揚(国歌吹奏) | |
| 09:46～ | 主催者 大会会長挨拶 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 | 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 磯野武夫会長代行 |
| 09:49～ | 来賓者挨拶 | |
| 09:51～ | 来賓者ご紹介 | |
| 09:53～ | 選手宣誓 | つくばボディビル同好会 横関裕二 |
| 09:55～ | 選手退場 | |
| 09:56～ | 審査員紹介(審査員席) | |

| 関東OPENフィットネス選手権 ピックアップ予選審査 | | |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 時間 | ステージ | バックステージ |
| 10:00～ | フィットネスビキニ158cm以下級 | ピックアップラウンド ラインナップ～クォーターターン(19⇒10名) |
| 10:16～ | フィットネスビキニ163cm以下級 | ピックアップラウンド ラインナップ～クォーターターン(10⇒5名) |
| 10:31～ | フィットネスビキニ163cm超級 | ピックアップラウンド ラインナップ～クォーターターン(20⇒10名) |
| 10:47～ | メンズフィジーク50歳以上級 | ピックアップ ラウンド(17⇒6名) ラインナップ～クォーターターン |
| 11:02～ | メンズフィジーク168cm以下級 | ピックアップ ラウンド(24⇒10名) ラインナップ～クォーターターン |
| 11:20～ | メンズフィジーク172cm以下級 | ピックアップ ラウンド(39⇒10名) ラインナップ～クォーターターン |
| 11:45～ | メンズフィジーク176cm以下級 | ピックアップ ラウンド(32⇒10名) ラインナップ～クォーターターン |
| 12:05～ | メンズフィジーク176cm超級 | ピックアップ ラウンド(36⇒10名) ラインナップ～クォーターターン |

12:30～

| 関東OPENフィットネス選手権 ファイナルラウンド | | |
|---------------------------|------------------------|---|
| 時間 | ステージ | バックステージ |
| 13:00～ | フィットネス・ビキニ 158cm以下級 | 決勝ラウンド(Lウォーク&クォーターターン～3ステップフォワード～比較順位付審査) 10名 |
| 13:20～ | フィットネス・ビキニ 163cm以下級 | 決勝ラウンド(Lウォーク&クォーターターン～3ステップフォワード～比較順位付審査) 5名 |
| 13:30～ | フィットネス・ビキニ 163cm超級 | 決勝ラウンド(Lウォーク&クォーターターン～3ステップフォワード～比較順位付審査) 10名 |
| 13:50～ | メンズ・フィジーク マスターズ 50歳以上級 | 決勝ラウンド(Lウォーク～クォーターターン～比較順位付審査) 6名 |
| 14:02～ | メンズ・フィジーク168cm以下級 | 決勝ラウンド(Lウォーク～クォーターターン～比較順位付審査) 10名 |
| 14:22～ | メンズ・フィジーク172cm以下級 | 決勝ラウンド(Lウォーク～クォーターターン～比較順位付審査) 10名 |
| 14:42～ | メンズ・フィジーク176cm以下級 | 決勝ラウンド(Lウォーク～クォーターターン～比較順位付審査) 10名 |
| 15:02～ | メンズ・フィジーク176cm超級 | 決勝ラウンド(Lウォーク～クォーターターン～比較順位付審査) 10名 |

15:22～ 休憩(表彰式準備)

| 関東OPENフィットネス選手権 表彰式 | | |
|---------------------|------------------------|-------------------------------|
| 時間 | ステージ | バックステージ |
| 15:25～ | フィットネス・ビキニ 158cm以下級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 10名 |
| 15:29～ | フィットネス・ビキニ 163cm以下級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 5名 |
| 15:33～ | フィットネス・ビキニ 163cm超級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 10名 |
| 15:37～ | フィットネス・ビキニ オーバーオール審査 | ～クォーターターン(各カテゴリー優勝者3名)～表彰式 |
| 15:47～ | メンズ・フィジーク マスターズ 50歳以上級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 6名 |
| 15:51～ | メンズ・フィジーク 168cm以下級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 10名 |
| 15:55～ | メンズ・フィジーク 172cm以下級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 10名 |
| 15:59～ | メンズ・フィジーク 176cm以下級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 10名 |
| 16:03～ | メンズ・フィジーク 176cm超級 | 表彰式(ラインナップ～クォーターターン～順位発表) 10名 |
| 16:07～ | メンズ・フィジーク オーバーオール審査 | ～クォーターターン(各カテゴリー優勝者5名)～表彰式 |

| | | |
|--------|---------------|------------------------|
| 16:17～ | 閉会宣言 大会実行副委員長 | 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 西原広志 |
| 16:18 | 終了 | |