

進行表

時間	所要	項目	進行方法
9:10～	30分	選手受付 ボディビル、女子、フィジーク	ボディビル、フィジーク、女子の3つに分けて受付ゼッケン、検温、Tシャツ、パンフ
	50分	一般のお客様 会場	検温、チケットに名前TEL確認
	1分	開会	
	6分	東北北海道連盟涌島会長と岩手県連盟新妻会長挨拶	
	3分	審査員紹介	

競技開始

10:40:～	10分	岩手ボディビル 予選	クォーターターン 規定7ポーズ 6名選出順位付け
	10分	クラシックフィジーク ラウンド1	ラインナップクォーターターン規定7ポーズ順位付→6位まで決勝
	5分	フィットモデル 決勝ラウンド1	Lウオーク～クォーターターン(ワンポーズ)
	10分	ビキニフィットネス ラウンド1	Lウオーク～クォーターターン 順位付→6位まで決勝
	5分	ボディフィットネス 決勝	Lウオーク～クォーターターン 順位付け
	5分	女子フィジーク 予選	規定4ポーズ 順位付け
	5分	女子フィジーク 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ 順位付け
11:30～	10分	フィットモデル 決勝ラウンド2	Lウオーク～ターン～3ステップフォワード(イブニングドレス)
	10分	岩手ボディビル 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ 順位付け
	10分	クラシックフィジーク 決勝ラウンド2	ラインナップクォーターターン規定7ポーズ→1分フリーポーズ順位付け
	10分	クラシックフィジーク 決勝ラウンド3	1分間のフリーポーズ～ラインナップ 順位付け
	10分	ビキニフィットネス 決勝ラウンド2	Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフォワード 順位付け

休憩45分

結果発表 表彰

13:00～	5分	岩手ボディビル	ポーズダウン 順位発表
	5分	クラシックフィジーク	ポーズダウン 順位発表
	5分	フィットモデル	ラインナップ～クォーターターン～順位発表
	5分	ビキニフィットネス	ラインナップ～クォーターターン～順位発表
	5分	ボディフィットネス	ラインナップ～クォーターターン～順位発表
	5分	女子フィジーク	ポーズダウン 順位発表

メンズフィジーク・男子ボディビルピックアップ

13:30～	15分	メンズフィジーク172cm以下	ラインナップ クォーターターン 12名選出ピックアップ
	15分	男子ボディビル	クォーターターン 規定4ポーズ 8名選出ピックアップ

予選

14:00～	10分	メンズフィジーク168cm以下 ラウンド1	ラインナップ～クォーターターン 順位付→6位まで決勝
	10分	メンズフィジーク172cm以下 ラウンド1	ラインナップ～クォーターターン 順位付→6位まで決勝
	10分	メンズフィジーク176cm以下 ラウンド1	ラインナップ～クォーターターン 順位付→6位まで決勝
	10分	メンズフィジーク176cm超 ラウンド1	ラインナップ～クォーターターン 順位付→6位まで決勝
14:40～	10分	男子ボディビル 予選	規定7ポーズ 8名順位付け
	10分	40オマスターズ 予選	規定7ポーズ 順位付け
15:10～	10分	40オマスターズ 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ 4名順位付け
	10分	50オマスターズ 予選	規定7ポーズ 順位付→6位まで決勝
	10分	50オマスターズ 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ 6名順位付け
	10分	60オマスターズ 予選	規定7ポーズ 順位付け
	10分	60オマスターズ 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ 3名順位付け

決勝

15:50～	10分	メンズフィジーク168cm以下 ラウンド2	Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン 6名順位付け
	10分	メンズフィジーク172cm以下 ラウンド2	Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン 6名順位付け
	10分	メンズフィジーク176cm以下 ラウンド2	Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン 6名順位付け
	10分	メンズフィジーク176cm超 ラウンド2	Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン 6名順位付け
16:30～	15分	男子ボディビル 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ 8名順位付け

休憩20分

結果発表 表彰

17:05～	5分	メンズフィジーク168cm以下	ラインナップ～クォーターターン～順位発表
	5分	メンズフィジーク172cm以下	ラインナップ～クォーターターン～順位発表
	5分	メンズフィジーク176cm以下	ラインナップ～クォーターターン～順位発表
	5分	メンズフィジーク176cm超	ラインナップ～クォーターターン～順位発表
	5分	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～順位発表
	5分	40オマスターズ	ポーズダウン 順位発表
	5分	50オマスターズ	ポーズダウン 順位発表
	5分	60オマスターズ	ポーズダウン 順位発表
	2分	メンズフィジーク オーバーオール	オーバーオール優勝者発表
	5分	男子ボディビル	ポーズダウン 順位発表
17:50	1分	閉会挨拶	吉田博 岩手県連盟副会長