

## 進行表

時間	所要	項目	進行方法
9:00～	40分	選手受付(ボディビル、フィジーク、女子)。メンズフィジークとクラシックフィジーク身長体重、コスチュームとオイルチェック	
10:00～	20分	審査員紹介打ち合わせ	
	30分	一般のお客様 会場	検温、チケットに名前TEL確認
	5分	大会会長挨拶 伊藤力夫様	
	3分	審査員紹介	

### ピックアップ審査

10:30～	15分	メンズフィジーク168cm以下 ピックアップ	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	メンズフィジーク172cm以下 ピックアップ	ラインナップ クォーターターン	12名選出ピックアップ

### メンズフィジーク予選

11:00～	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超級 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

### ビキニフィットネス・ボディフィットネス・メンズフィジーク決勝

11:40～	10分	ビキニフィットネス158cm以下	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン3ステップ	6名順位付け
	10分	ビキニフィットネス158cm超級	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン3ステップ	4名順位付け
	5分	ボディフィットネス	Tウオーク～クォーターターン	
	10分	メンズフィジーク168cm以下 ラウンド2	I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	I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	I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	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン	6名順位付け

12:35～

### 休憩55分

#### ビキニフィットネス・ボディフィットネス・メンズフィジーク結果発表 表彰

13:30～	5分	ビキニフィットネス158cm以下	ラインナップ～クォーターターン～	6位まで順位発表
	5分	ビキニフィットネス158cm以上	ラインナップ～クォーターターン～	4位まで順位発表
	5分	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～	順位付け
	5分	ビキニフィットネス オーバーオール発表	オーバーオール	優勝者発表
	5分	ボディフィットネス		優勝者発表
14:00～	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～	6位まで順位発表
	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～	6位まで順位発表
	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～	6位まで順位発表
	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～	6位まで順位発表
	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～	順位付け
	5分	メンズフィジーク オーバーオール発表	オーバーオール	優勝者発表

### クラシックフィジーク・ボディビル予選、決勝

14:25～	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位までラウンド2へ
	10分	青森県ボディビル 予選	クォーターターン 規定7ポーズ	3名順位付け
	10分	秋田県ボディビル 予選	クォーターターン 規定7ポーズ	2名順位付け
	10分	岩手県ボディビル 予選	クォーターターン 規定7ポーズ	6名順位付け
	10分	クラシックフィジーク 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	→全員でフリーポーズ6位順位付け
15:25～	10分	クラシックフィジーク ラウンド3	1分間のフリーポーズ～ラインナップ	6位順位付け
	5分	青森県ボディビル 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ	3位順位付け
	5分	秋田県ボディビル 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ	2位順位付け
	10分	岩手県ボディビル 決勝	1分間のフリーポーズ～ラインナップ	6位順位付け

15:45～

### 休憩15分

#### 結果発表 表彰

16:00～	5分	クラシックフィジーク	ポーズダウン	6位まで順位発表
	5分	青森県ボディビル	ポーズダウン	3位まで順位発表
	5分	秋田県ボディビル	ポーズダウン	2位まで順位発表
	5分	岩手県ボディビル	ポーズダウン	6位まで順位発表
	5分	3県の優勝者オーバーオール	ポーズダウン	優勝者発表
16:25		閉会	吉田博 岩手県連盟副会長	