

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	
	5分	大会会長挨拶 伊藤力夫様	
	3分	審査員紹介	
ボディビル予選、決勝			
10:30～	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 5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 6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 10名順位付け
	10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 5位順位付け
	10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 6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 10位順位付け
11:30～ 休憩10分			
結果発表 表彰			
11:40～	5分	青森県ボディビル	ポーズダウン 5位まで順位発表
	5分	秋田県ボディビル	ポーズダウン 6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
12:00～ 休憩50分			
メンズフィジークピックアップ審査			
12:50～	10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
	10分	メンズフィジーク176cm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
	10分	メンズフィジーク176cm超級 ピックアップ	ラインナップ クォーターターン 12名選出
クラシックフィジーク ラウンド1			
13:20～	10分	クラシックフィジーク予選ラウンド1	ラインナップ パキウムポーズクォーターターン規定7ポーズ 9名順位付
メンズフィジーク予選			
13:30～	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決勝			
14:10～	10分	ビキニフィットネス158cm以下 ラウンド2	1ウォーク～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 ラウンド2	1ウォーク～ラインナップ～クォーターターン3ステップ 7名順位付け
	10分	ボディフィットネス ラウンド2	Tウォーク～クォーターターン 4名順位付け
クラシックフィジーク ラウンド2、3			
14:40～	10分	クラシックフィジーク 決勝ラウンド2	クォーターターン規定7ポーズ →全員1分間フリーポーズ 6位順位付け
	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 6位順位付け
メンズフィジーク決勝			
15:00～	10分	メンズフィジーク168cm以下 ラウンド2	1ウォーク～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	1ウォーク～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	1ウォーク～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超級 ラウンド2	1ウォーク～ラインナップ～クォーターターン 6名順位付け
15:40～ 休憩10分			
15:50～15分 ゲストポージャー 安井友梨選手			
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			
16:05～	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	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～ 6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	ラインナップ～クォーターターン～ 4位まで順位発表
	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超級	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
	17:05		閉会