

2024年秋田県・青森県・岩手県合同大会進行表

時間	所要	項目	進行方法
9:00～	60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	
		10:00～ 一般のお客様 会場	
	5分	岩手・青森・秋田・ボディビル選手権大会開会宣言	大会会長挨拶 伊藤力夫様
	5分	審査員紹介	

秋田県・青森県・岩手県合同ボディビル選手権大会

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	7名順位付
	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	10名順位付
	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
	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	7位順位付
	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	10位順位付
	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

11:30～

休憩15分

結果発表 表彰

11:45～	5分	青森県ボディビル	ポーズダウン	6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

秋田県クラシックフィジーク・ボディフィットネス・メンズフィジーク・ビキニフィットネス・ビギナーズフィットネスオープン大会

クラシックフィジーク予選審査・メンズフィジーク ラウンド1

12:50～	10分	クラシックフィジーク	予選審査	ラインナップ バキュームポーズクォーターターン規定7ポーズ	10名順位付
	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	11名順位付
	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	7名順位付
	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	10名順位付
	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	10名順位付

ビキニフィットネス・ボディフィットネス 決勝ラウンド (6名)

13:40～	10分	ビギナーズフィットネス	ラウンド2	規定3ポーズ	6名順位付
	10分	ボディフィットネス158cm以下	ラウンド2	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン3ステップ	6名順位付
	10分	ボディフィットネス158cm超級	ラウンド2	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン3ステップ	3名順位付
	5分	ボディフィットネス	ラウンド2	Tワーク～クォーターターン	1名順位付

クラシックフィジーク ラウンド2・3 (6名)

14:15～	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
	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

メンズフィジーク決勝 (6名)

14:35～	10分	メンズフィジーク168cm以下	ラウンド2	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン	6名順位付
	10分	メンズフィジーク172cm以下	ラウンド2	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン	6名順位付
	10分	メンズフィジーク176cm以下	ラウンド2	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン	6名順位付
	10分	メンズフィジーク176cm超級	ラウンド2	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン	6名順位付

15:15～

休憩15分

15:30～ 30分

ゲストポージャー 安井友梨選手・木澤大祐選手

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

16:00～	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	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～	3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～	1位順位発表
	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
17:00		閉会		小畑隆彦 秋田県連盟副理事長	