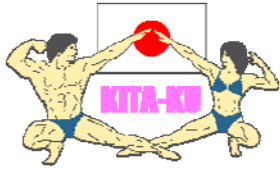


2016年進行表

第8回 北区オープンボディビル・フィットネス選手権大会

平成28年10月23日(日) 北区/赤羽会館 講堂



作成：北区ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会

選手受付 / ミーティング			
時間	ステージ	バックステージ	その他
09:30~	選手受付~手荷物検査 身長測定~オイル・カラーチェック	当日券販売開始 09:50~	
10:15~	ジャッジズ・ミーティング	会館開場(客入れ)10:10~	

ピックアップ			
時間	ステージ	バックステージ	その他
10:30~	メンズフィジーク40才以上級	フロントスタンスポーズ~クォーターターン(11名⇒6名)	ドン上げ
10:42~	メンズフィジーク172cm以下級	フロントスタンスポーズ~クォーターターン(26名⇒12名)	
10:57~	メンズフィジーク172cm超級	フロントスタンスポーズ~クォーターターン(21名⇒11名)	
11:12~	男子ボディビル170cm以下級	フロントリラックス~規定4ポーズ(18名⇒9名)	
11:27~	男子ボディビル170cm超級	フロントリラックス~規定4ポーズ(19名⇒10名)	

プレジャッジ			
時間	ステージ	バックステージ	その他
11:42~	男子ボディビル マスターズ55	予選審査 クォーターターン~規定7ポーズ(1位~7位順位付)	
11:54~	男子ボディビル マスターズ45	予選審査 クォーターターン~規定7ポーズ(1位~11位順位付)	
12:10~	フィットネスビキニラウンド1	予選審査 Lウォーキング~クォーターターン~ラインナップ(1位~8位順位付)	
12:24~	男子ボディビルニューカマー	予選審査 クォーターターン~規定7ポーズ(1位~10位順位付)	
12:38~	ウィメンズフィジークラウンド1	予選審査 クォーターターン~規定4ポーズ(1位~6位順位付)	
12:52~	男子ボディビル170cm以下級	予選審査 クォーターターン~規定7ポーズ(1位~9位順位付)	
13:07~	男子ボディビル170cm超級	予選審査 クォーターターン~規定7ポーズ(1位~10位順位付)	ドン下げ

13:25~	第4回 マッスル・アスロン Individual match!! 競技開始 (1.プッシュアップ 2.反復横跳び 3.アブ・ローラー)	ドン上げ
14:00~	第4回 マッスル・アスロン Individual match!! 表彰式~競技終了	ドン下げ

開 会 式			
時間	ステージ	バックステージ	その他
14:10~	開 会 宣 言	大会実行委員長 近藤 一隆	会長 来賓スタンバイ
14:12~	全 選 手 入 場	(板付き)	ドン上げ
14:14~	国旗・連盟旗掲揚(国歌吹奏)		
14:17~	主 催 者 会 長 挨拶	北区ボディビル・フィットネス連盟 奥 寺 元 会長	
14:21~	来 賓 挨拶	公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟 玉 利 齊 会長	
14:25~	来 賓 挨拶	衆議院議員 太田 昭宏 様	
14:28~	選 手 宣 誓	鈴木 徳 年(赤羽トレーニングセンター) 長 瀬 陽 子(GOLD'S GYM原宿)	審査員スタンバイ
14:30~	選 手 退 場		ゲストスタンバイ
14:32~	審 査 員 紹 介	(板付き)	ドン上げ
14:35~	ゲ ス ト 紹 介	2000年 アジア ボディビルチャンピオン 2016年 日本クラス別選手権大会75kg級優勝 谷 野 義 弘 選手 2016年 アジア ボディビル・フィットネス選手権 女子フィジーク163cm級 優勝 大 澤 直 子 選手 2016年 All Japan フィットネスビキニ優勝 三 船 麻 里 子 選手 2016年 All Japan メンズフィジーク選手権大会 メンズフィジーク176cm級 3位 中 村 厚 志 選手	

ファイナル		各カテゴリー10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
時間	ステージ	バックステージ	その他
14:40～	男子ボディビル マスターズ55	決勝審査 1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～5位順位付)	
14:48～	男子ボディビル マスターズ45	決勝審査 1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～6位順位付)	
14:58～	北区 メンズフィジーク	決勝ラウンド Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～4位順位付)	
15:06～	ニューカマーボディビル	決勝審査 1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～5位順位付)	
15:14～	フィットネスビキニ	決勝ラウンド Tウォーキング～クォーターターン～3ステップフォワード～ラインナップ(1位～6位順位付)	
15:26～	メンズフィジーク40才以上級	決勝ラウンド Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付)	
15:38～	メンズフィジーク172cm以下級	決勝ラウンド Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～12位順位付)	
15:52～	メンズフィジーク172cm超級	決勝ラウンド Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～11位順位付)	
16:06～	ウィメンズフィジーク	決勝審査 クォーターターン～規定4ポーズ～1分間ポーズダウン～30秒フリーポーズ(1位～6位順位付)	
16:18～	男子ボディビル170cm以下級	決勝審査 1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～9位順位付)	ゲスト選手 準備
16:32～	男子ボディビル170cm超級	決勝審査 1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～10位順位付)	ドン下げ

16:47～	休憩		
--------	----	--	--

ゲストポーズ			
時間	ステージ	バックステージ	その他
16:52～	2016年 All Japan選手権大会 メンズフィジーク176cm 3位 中村厚志 選手		ドン上げ
16:56～	2016年 All Japan選手権大会 フィットネスビキニ優勝 三船麻里子 選手		
17:00～	アジア ボディビル・フィットネス選手権 女子フィジーク163cm級 優勝 大澤直子 選手		
17:04～	アジア ボディビルチャンピオン 2016年 日本クラス別選手権大会75kg級優勝 谷野義弘 選手		ドン下げ

17:08～	休憩	表彰式準備 表彰台設置	
--------	----	-------------	--

表彰式		各カテゴリー5分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
時間	ステージ	バックステージ	その他
17:14～	男子ボディビル マスターズ55	ポーズダウン 表彰(1位～5位)	ドン上げ
17:18～	男子ボディビル マスターズ45	ポーズダウン 表彰(1位～6位)	プレゼンター
17:22～	北区 メンズフィジーク	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰(1位～4位)	近藤一隆
17:26～	ニューカマーボディビル	ポーズダウン 表彰(1位～5位)	
17:30～	フィットネスビキニ	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰(1位～6位)	三船麻里子
17:34～	メンズフィジーク40才以上級	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰(1位～6位)	
17:38～	メンズフィジーク172cm以下級	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰(1位～12位)	中村厚志
17:42～	メンズフィジーク172cm超級	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰(1位～11位)	
17:46～	ウィメンズフィジーク	ポーズダウン 表彰(1位～6位)	大澤直子
17:50～	男子ボディビル170cm以下級	ポーズダウン 表彰(1位～9位)	
17:54～	男子ボディビル170cm超級	ポーズダウン 表彰(1位～10位)	谷野義弘
17:58～	閉会宣言	大会実行副委員長 市原恵江	
18:00～	舞台 場内後片付け		ドン下げ

18:40～	レセプション・パーティー		
--------	--------------	--	--

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。