

◆ 2023 進行表 ◆



第15回 北区オープン ボディビル・フィットネス大会

2023年11月11日（土） 北区 / 赤羽会館 講堂

作成：公益社団法人 日本ボディビル・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			
09:00～	第1部 選手受付	選手受付終了 9:30迄 (選手は遅れずに受付を済ませる事)	
	身長測定～オイル・カラーチェック		
09:30～	ジャッジズ・ミーティング	開場(観客入) 09:50～	

開会式		北区会長/日本連盟会長は5分前に招集	
時間	ステージ	バックステージ	その他
10:15～	開会宣言 大会実行委員長 市原恵江		2
10:17～	国旗・連盟旗掲揚(国歌吹奏)		2
10:19～	主催者会長挨拶 北区ボディビル・フィットネス連盟会長 奥寺 元		2
10:21～	来賓挨拶 公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟会長 青田 正順		2
10:23～	審査員紹介		2

第1部 ピックアップ		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
10:25～	OPEN 男子ボディビル ニューカマー	ラインナップ～規定4ポーズ(16名⇒12名)	10 ドン上げ
10:35～	OPEN 男子ボディビル170cm超級	ラインナップ～規定4ポーズ(26名⇒12名)	15

第1部 プレジャッジ(予選審査)		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
10:50～	OPEN 男子ボディビル ニューカマー	クォーターターン～規定7ポーズ(1～12位順位付け)	10
11:00～	OPEN ボディフィットネス	クォーターターン(1～10位順位付け)	10
11:10～	OPEN 女子フィジーク	クォーターターン～規定4ポーズ(1～9位順位付け)	10
11:20～	OPEN 男子ボディビル50歳以上級	クォーターターン～規定7ポーズ(1～5位順位付け)	8
11:28～	OPEN 男子ボディビル170cm以下級	クォーターターン～規定7ポーズ(1～11位順位付け)	10
11:38～	OPEN 男子ボディビル170cm超級	クォーターターン～規定7ポーズ(1～12位順位付け)	10

第1部 ファイナル(決勝審査)		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	
11:48～	OPEN フィットモデル(スリムスーツ)	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～2位順位付け)	8
11:56～	OPEN ボディフィットネス	Tウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付け)	15
12:08～	OPEN 女子フィジーク	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)	12
12:23～	OPEN フィットモデル(イブニングドレス)	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～2位順位付け)	8
12:35～	OPEN 男子ボディビル ニューカマー	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)	12
12:43～	OPEN 男子ボディビル50歳以上級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(5名)	10
12:53～	OPEN 男子ボディビル170cm以下級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)	12
13:05～	OPEN 男子ボディビル170cm超級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)	12

13:17～	休憩(10分)		10
--------	---------	--	----

第1部 ポーズダウン(順位発表～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	
13:27～	OPEN 男子ボディビル ニューカマー	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)	5
13:33～	OPEN フィットモデル	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～2位)	5
13:38～	OPEN ボディフィットネス	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)	5
13:43～	OPEN 女子フィジーク	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)	5
13:48～	OPEN 男子ボディビル50歳以上級	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～5位)	5
13:53～	OPEN 男子ボディビル170cm以下級	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)	5
13:58～	OPEN 男子ボディビル170cm超級	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)	5

14:10～	観客入替～昼 休憩(80分)		
--------	----------------	--	--

※記載されている時刻は全て予定です

進行上前後することがありますので 選手は各自出場クラスに合わせ進行状況を確認しながら準備を行って下さい
進行上同点審査等が発生する場合があります 選手は選手係の指示に常に対応できるようにしてください

※今大会は第1部・第2部の観客入替制となっています 第1部終了後 全てのお客様は一旦退場していただきます
第2部のチケットをお持ちの方も一旦退場していただき 改めて入場をお願い致します

第2部 選手受付			
13:30～	第2部 選手受付	選手受付終了 14:00迄 (選手は遅れずに受付を済ませる事)	
	身長測定～オイル・カラーチェック		
	ジャッジズ・ミーティング	開場(観客入) : 14:30予定	

第2部 ピックアップ			
時間	ステージ	バックステージ	その他
15:30～	OPEN ピキニフィットネス35歳以上	ラインナップ～クォーターターン (16名→12名)	10
15:40～	OPEN メンズフィジーク40歳以上級	ラインナップ～クォーターターン (21名→12名)	15
15:55～	OPEN メンズフィジーク168cm以下級	ラインナップ～クォーターターン (28名→12名)	20
16:15～	OPEN 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(30名→12名)	20
16:35～	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	ラインナップ～クォーターターン (27名→12名)	15
16:50～	OPEN 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 (28名→12名)	15

第2部 プレジャッジ (予選審査)			
17:05～	北区 メンズフィジーク	クォーターターン～ラインナップ (1位～13位順位付け)	10
17:15～	OPEN メンズフィジーク40歳以上級	クォーターターン～ラインナップ (1位～12位順位付け)	10
17:25～	OPEN ピキニフィットネス35歳以上	クォーターターン～ラインナップ (1位～12位順位付け)	10
17:35～	OPEN ピキニフィットネス35歳未満	クォーターターン～ラインナップ (1位～10位順位付け)	10
17:45～	OPEN メンズフィジーク168cm以下級	クォーターターン～ラインナップ (1位～12位順位付け)	10
17:55～	OPEN メンズフィジーク172cm以下級	クォーターターン～ラインナップ (1位～12位順位付け)	10
18:05～	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	クォーターターン～ラインナップ (1位～12位順位付け)	10
18:10～	OPEN メンズフィジーク176cm超級	クォーターターン～ラインナップ (1位～12位順位付け)	10

第2部 ファイナル (決勝審査)			
18:20～	北区 メンズフィジーク	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10
18:30～	OPEN メンズフィジーク40歳以上級	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10
18:40～	OPEN ピキニフィットネス35歳以上	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10
18:50～	OPEN ピキニフィットネス35歳未満	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10
19:00～	OPEN メンズフィジーク168cm以下級	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10
19:10～	OPEN メンズフィジーク172cm以下級	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10
19:20～	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10
19:30～	OPEN メンズフィジーク176cm超級	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ (1位～6位順位付け)	10

19:40～	休憩 (5分)		5
--------	---------	--	---

第2部 順位発表～表彰式			
19:45～	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～6位)	5
19:50～	OPEN メンズフィジーク40歳以上級	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰 (1位～6位)	5
19:55～	OPEN ピキニフィットネス35歳以上	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰 (1位～6位)	5
20:00～	OPEN ピキニフィットネス35歳未満	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰 (1位～6位)	5
20:05～	OPEN メンズフィジーク168cm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～6位)	5
20:10～	OPEN 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～6位)	5
20:15～	OPEN メンズフィジーク176cm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～6位)	5
20:20～	OPEN 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 順位発表～表彰 (1位～6位)	5

20:25～	閉会宣言 大会実行副委員長 鈴木徳年		2 ドン下げ
20:30～	舞台 場内後片付け		

※記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後することがありますので 選手は各自出場クラスに合わせ進行状況を確認しながら準備を行って下さい
進行上同点審査等が発生する場合があります 選手は選手係の指示に常に対応できるようにしてください