

第16回 北区オープン ボディビル・フィットネス大会 進行表

《2024年11月10開催／会場:北区赤羽会館講堂》

《開会式》			
9:00	40	第1部 選手受付	身長測定～オイル・カラーチェック
9:40	35	ジャッジズ・ミーティング	
10:15	8	開会式 国旗・連盟旗掲揚(国歌吹奏) 主催者会長挨拶 来賓祝辞	開会宣言 大会実行委員長 市原恵江 北区ボディビル・フィットネス連盟会長 奥寺 元 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 会長 青田正順
10:23	2	審査員紹介	
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	15	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(24名⇒12名)
10:40	10	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)
10:50	10	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(24名→12名)
11:00	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(33名→12名)
《予選ラウンド》			選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列
11:10	20	ビギナーズフィットネス R1	クォーターターン～ラインナップ(1位～11位順位付)
11:30	15	OPEN ボディフィットネス	クォーターターン～ラインナップ(1位～10位順位付)
11:45	10	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)
11:55	10	OPEN 男子ボディビル 40歳以上級	クォーターターン～規定7ポーズ(1～9位順位付)
12:05	10	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)
12:15	10	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)
12:25	10	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)
《決勝ラウンド》			選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列
12:35	10	OPEN 男子車いすボディビル	1分間フリーポーズ～ラインナップ(1名)
12:45	15	ビギナーズフィットネス R2	R27ロント・バック・自由ポーズ～ラインナップ(1位～11位順位付)
13:00	10	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)
13:10	8	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)
13:18	8	OPEN 男子ボディビル 40歳以上級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)
13:26	8	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)
13:34	8	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)
13:42	8	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)
13:50	15	OPEN 男子車いすフィットネス	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位順位付)
《表彰式》			選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列
14:05	40	OPEN 男子車いすボディビル	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位)
		OPEN 男子車いすフィットネス	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位)
		ビギナーズフィットネス	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN ボディフィットネス	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		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)
		OPEN 男子ボディビル 40歳以上級	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN メンズフィジーク 40歳以上級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN メンズフィジーク 168cm以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
OPEN メンズフィジーク 172cm以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)		
14:45	45	第1部終了(昼休憩)	

第16回 北区オープン ボディビル・フィットネス大会 進行表

《2024年11月10開催／会場:北区赤羽会館講堂》

第 2 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	
15:30	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(24名→12名)
15:45	15	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(19名→12名)
《予選ラウンド》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
16:00	10	ビキニフィットネス 35才以下級	クォーターターン～ラインナップ(1位～8位順位付)
16:10	10	ビキニフィットネス 45才以下級	クォーターターン～ラインナップ(1位～8位順位付)
16:20	10	ビキニフィットネス 45超級	クォーターターン～ラインナップ(1位～13位順位付)
16:30	10	OPEN 女子フィジーク	クォーターターン～規定4ポーズ(1～15位順位付)
16:40	10	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)
16:50	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)
16:40	10	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(1～12位順位付)
16:50	10	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(1～15位順位付)
《決勝ラウンド》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
17:00	10	ビキニフィットネス 35才以下	Iウォーキング～クォーターターン～スリーステップフォワード～ラインナップ(1位～6位順位付)
17:10	10	ビキニフィットネス 45才以下	Iウォーキング～クォーターターン～スリーステップフォワード～ラインナップ(1位～6位順位付)
17:20	10	ビキニフィットネス 45超	Iウォーキング～クォーターターン～スリーステップフォワード～ラインナップ(1位～6位順位付)
17:30	10	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)
17:40	10	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)
17:50	10	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)
18:00	10	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)
18:10	10	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)
18:20	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)
《表彰式》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
18:40	5	ビキニフィットネス 35才以下	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
18:45	5	ビキニフィットネス 45才以下	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
18:50	5	ビキニフィットネス 45超以下	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
18:55	5	OPEN 女子フィジーク	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)
19:00	5	OPEN メンズフィジーク 176cm以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
19:05	5	OPEN メンズフィジーク 176cm超級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
19:10	5	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)
19:15	5	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)
19:20	10	北区 メンズフィジーク	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
《閉会宣言》			
19:30		大会副実行委員長	

Aグループ審査員

Bグループ審査員

※ 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ください

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