

## 2024年北陸甲信越ボディビル・フィットネス選手権大会進行表

選手受付		
8:00	レザンホール入口 役員・理事・スタッフ集合	
8:30	役員・スタッフ会場準備 (8:45~ジャッジミーティング)	
9:00	選手受付	
9:30	一般入場開始 ウェア・オイル・カラーチェック (全選手)	
	・検量 メンズフィジーク身長別クラス クラシックフィジーク	
10:00	選手集合(ドン下げ) カテゴリー毎に集合整列	
開会式		
10:10	理事長本大会説明事項 開会宣言(池上 健) (ドン上げ) 選手入場 大会長挨拶(辺見会長) 選手宣誓	
	選手退場(ドン下げ) 審査員紹介(役員席から挨拶)	
ピックアップ		
10:30	メンズフィジーク 172cm以下級	ピックアップ(17名~12名) ラインナップ~クォーターターターン~比較審査
	男子ボディビル	ピックアップ(38名~12名) クォーターターターン~4ポーズ~比較審査
予 選		
11:05	メンズフィジーク 168cm以下級	(10名/順位付け) ラインナップ~クォーターターターン~比較審査 (左右入替有)
	メンズフィジーク172cm以下級	(12名/順位付け) ラインナップ~クォーターターターン~比較審査 (左右入替有)
	メンズフィジーク180cm以下級	(14名/順位付け) ラインナップ~クォーターターターン~比較審査 (左右入替有)
	ビキニフィットネス35歳以上級	(10名/順位付け) ラインナップ~クォーターターターン~比較審査 (左右入替有)
	メンズフィジーク50歳以上級	(7名/順位付け) ラインナップ~クォーターターターン~比較審査 (左右入替有)
	クラシックフィジーク 168cm以下級	(7名/順位付け) バキュームポーズ~クォーターターターン~4ポーズ~比較審査 (左右入替有)
	男子ボディビル60歳以上級	(5名)順位付け クォーターターターン~7ポーズ~比較審査 (左右入替有)
	男子ボディビル50歳以上級	(7名)順位付け クォーターターターン~7ポーズ~比較審査 (左右入替有)
	男子ボディビル40歳以上級	(10名)順位付け クォーターターターン~7ポーズ~比較審査 (左右入替有)
	女子フィジーク	(1名) クォーターターターン~4ポーズ
	フィットモデル 予選 ドレス	(8名) ラインナップ~クォーターターターン~比較審査 (左右入替有)
	男子ボディビル	(12名)順位付け クォーターターターン~7ポーズ~比較審査 (左右入替有)
13:23~	休憩・集計	
決 勝		
14:03	決勝ラウンド1 フィットモデル スイムスーツ	(6名) 1ウォーク~ラインナップ~クォーターターターン~スリーステップフォワード
	決勝ラウンド1 クラシックフィジーク168cm以下級	(6名) クォーターターターン~バキュームポーズ~規定7ポーズ~1分間のポーズダウン
	決勝ラウンド1 クラシックフィジーク171cm以下級	(5名) クォーターターターン~バキュームポーズ~規定7ポーズ~1分間のポーズダウン
	決勝ラウンド1 クラシックフィジーク175cm以下級	(6名) クォーターターターン~バキュームポーズ~規定7ポーズ~1分間のポーズダウン
	決勝ラウンド1 クラシックフィジーク175cm超級	(5名) クォーターターターン~バキュームポーズ~規定7ポーズ~1分間のポーズダウン

	決勝ラウンド2 フィットモデル ドレス	(6名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～スリーステップフォワード
	決勝ラウンド2 クラシックフィジーク168cm以下級	(6名) フリーポーズ～ラインナップ
	決勝ラウンド2 クラシックフィジーク171cm以下級	(5名) フリーポーズ～ラインナップ
	決勝ラウンド2 クラシックフィジーク175cm以下級	(6名) フリーポーズ～ラインナップ
	決勝ラウンド2 クラシックフィジーク175cm超級	(5名) フリーポーズ～ラインナップ
	メンズフィジーク40歳以上級	(4名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	メンズフィジーク50歳以上級	(6名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	メンズフィジーク172cm以下級	(6名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	メンズフィジーク168cm以下級	(6名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	メンズフィジーク176cm以下級	(6名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	メンズフィジーク180cm以下級	(6名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	メンズフィジーク180cm超級	(5名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	ウェルネスフィットネス	(2名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	ピキニフィットネス35歳未満級	(3名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	ピキニフィットネス35歳超級	(6名) Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	女子フィジーク	(1名)フリーポーズ～ラインナップ～クォーターターン～4ポーズ
	男子ボディビル40歳以上	(10名) フリーポーズ～ラインナップ
	男子ボディビル50歳以上	(7名)フリーポーズ～ラインナップ
	男子ボディビル60歳以上	(5名)フリーポーズ～ラインナップ
	男子ボディビル	(12名) フリーポーズ～ラインナップ～クォーターターン～7ポーズ

17:19	休憩
17:30	ゲストポーズ(下田亮良選手)
17:40	表彰準備

	表彰式	
17:45	ピキニフィットネス35歳未満級	(3名)
	ピキニフィットネス35歳超級	(6名)
	メンズフィジーク40歳以上級	(4名)
	メンズフィジーク50歳以上級	(6名)
	メンズフィジーク168cm以下級	(6名)
	メンズフィジーク172cm以下級	(6名)
	メンズフィジーク176cm以下級	(6名)
	メンズフィジーク180cm以下級	(6名)
	メンズフィジーク180cm超級	(5名)
	ウェルネスフィットネス	(2名)
	フィットモデル	(6名)
	ピキニフィットネス オーバーオール審査	
	メンズフィジーク オーバーオール審査	
	クラシックフィジーク168cm以下級	(6名)
	クラシックフィジーク171cm以下級	(5名)
	クラシックフィジーク175cm以下級	(6名)
	クラシックフィジーク175cm超級	(5名)
	クラシックフィジーク オーバーオール審査	
	女子フィジーク	(1名)
	男子ボディビル40歳以上	(10名)
	男子ボディビル50歳以上	(7名)
	男子ボディビル60歳以上	(5名)
	ピキニフィットネス オーバーオール表彰	
	メンズフィジーク オーバーオール表彰	
	クラシックフィジーク オーバーオール表彰	
	男子ボディビル表彰	(12名)
19:43	閉会宣言(池上 健)	

終了予定時間 19:45