

2024

**奈良県オープン大会**  
**第4回 奈良県メンズフィジークオープン大会**  
**第4回 奈良県ビキニフィットネスオープン大会**  
**第1回 奈良県クラシックフィジークオープン大会**  
**第1回 奈良県フィットモデル オープン大会**

進 行 表

2024. 6.30(奈良県産業会館 大ホール)

8:30 運営委員集合			
9:15~9:30 女子選手受付			
9:30~9:45 男子選手受付			
9:30 審査員集合			
9:30~ジャッジミーティング→コスチュームチェック・カラーチェック→競技説明			
10:15	開場		
10:30	開会宣言		
10:35	審査員紹介		
10:40~	フィットモデル	決勝・ラウンド1(5名順位づけ)ワンピース	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン
10:50~	クラシックフィジーク	決勝・ラウンド1(6名順位づけ)	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~60秒ポーズダウン
11:00~	ビキニフィットネス 158cm以下級	ラウンド1・予選(3名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
11:10~	ビキニフィットネス 163cm以下級	ラウンド1・予選(7名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
11:20~	ビキニフィットネス 163cm超級	ラウンド1・予選(2名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
11:30~	メンズフィジーク 168cm以下級	ラウンド1・予選(7名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
11:40~	メンズフィジーク 172cm以下級	ラウンド1・予選(11名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
11:55~	メンズフィジーク 176cm以下級	ラウンド1・予選(9名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
12:05~	メンズフィジーク 180cm以下級	ラウンド1・予選(8名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
12:15~	メンズフィジーク 180cm超級	ラウンド1・予選(5名順位づけ)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査
休 憩 (昼休み)			
13:15~	フィットモデル	決勝・ラウンド2(5名順位づけ)ドレス	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
13:25~	クラシックフィジーク	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	一人60秒以下のフリーポーズ~ラインナップ
13:35~	ビキニフィットネス 158cm以下級	ラウンド2・決勝(3名順位づけ)	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
13:45~	ビキニフィットネス 163cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	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
13:50~	ビキニフィットネス 163cm超級	ラウンド2・決勝(2名順位づけ)	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
13:55~	メンズフィジーク168cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン
14:05~	メンズフィジーク172cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン
14:15~	メンズフィジーク176cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン
14:25~	メンズフィジーク180cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン
14:35~	メンズフィジーク180cm超級	ラウンド2・決勝(5名順位づけ)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン
休 憩 (表彰式準備)			

表 彰 式		
14:45~	2024 奈良県オープン大会	ラインナップ~クォーターターン~順位発表~表彰~記念撮影
	①フィットモデル(5名) ②クラシックフィジーク(6名)	
	③ビキニフィットネス158cm以下級(3名) ④ビキニフィットネス163cm以下級(6名) ⑤ビキニフィットネス163cm超級(2名)	
	⑥メンズフィジーク168cm以下級(6名) ⑦メンズフィジーク172cm以下級(6名) ⑧メンズフィジーク176cm以下級(6名)	
	⑨メンズフィジーク180cm以下級(6名) ⑩メンズフィジーク180cm超級(5名)	
15:25~	閉会宣言	
15:30~	役員集合写真	

※記載されている時刻はすべて予定のものです。進行によって開始・終了時刻が前後することがあります。