



第46回 東京ボディビル選手権大会

進行表

平成23年8月28日(日) かつしかシンフォニーヒルズ

開 会 式			時間
9:00～	仕 込		45
9:45～	選手受付	オイル及びコスチュームチェック (ボディフィットネスより順次)	35
10:20～	ジャッジズ ミーティング	(審査員席)	10
10:30～	開 会 宣 言	大会実行委員長 臼井 オサム 理事長	35
	出 場 選 手 入 場	(板付き)	
	国 旗 掲 揚		
	会 長 挨 拶	東京ボディビル連盟 石原 伸 晃 会長	
	来 賓 祝 辞	社団法人 日本ボディビル連盟 玉 利 齊 会長	
	選 手 宣 誓	トレーニングセンターサンプルイ所属 寺 地 進 一 選手 ゴールドジムイースト東京 所属 秋 山 千 香 子 選手	
	選 手 退 場		
審 査 員 紹 介	(会場の審査員席にて)		

予 選 審 査			時間
11:05～	ボディフィットネス160cm以下級	黒ビキニラウンド/比較審査(1位～10位)	15
11:20～	ボディフィットネス160cm超級	黒ビキニラウンド/比較審査(1位～5位)	8
11:28～	男子マスターズ60才以上級	フリーポーズ/ピックアップ審査(13名⇒6名)	20
11:48～	男子マスターズ40才以上級	フリーポーズ/ピックアップ審査(15名⇒6名)	22
12:10～	男子マスターズ60才以上級	比較審査(1位～6位順位付)	10
12:20～	男子マスターズ50才以上級	比較審査(1位～7位順位付)	10
12:30～	男子マスターズ40才以上級	比較審査(1位～6位順位付)	10
12:40～	ボディフィットネス160cm以下級	ワンピースラウンド/比較審査(1位～10位)	15
12:55～	ボディフィットネス160cm超級	ワンピースラウンド/比較審査(1位～5位)	8
13:03～	《 審 査 員 交 替 》		3
13:06～	ミス東京	フリーポーズ/ピックアップ審査(10名⇒6名)	15
13:21～	ミスター東京	フリーポーズ/ピックアップ審査(26名⇒12名)	30
13:51～	ミス東京	比較審査(1位～6位)	10
14:01～	ミスター東京	比較審査(1位～12位)	15
14:16～	☆ 休 憩 ☆		44

決 勝 審 査			時間
15:00～	ボディフィットネス160cm以下級	ワンピースラウンド・比較審査(1～6位順位付け)	8
15:08～	ボディフィットネス160cm超級	ワンピースラウンド・比較審査(1～5位順位付け)	8
15:19～	男子マスターズ60才以上級	各1分のフリーポーズ(6名)	11
15:30～	男子マスターズ50才以上級	各1分のフリーポーズ(6名)	11
15:41～	男子マスターズ40才以上級	各1分のフリーポーズ(6名)	11
15:52～	《 審 査 員 交 替 》		3
15:55～	ミス東京	各1分のフリーポーズ(6名)	11
16:06～	ミスター東京	各1分のフリーポーズ(12名)	20
16:26～	☆ 休 憩 ☆		10

ポーズダウン・表彰式		時間
16:36～	ボディフィットネス160cm以下級	5
16:41～	ボディフィットネス160cm超級	5
16:46～	男子マスターズ60才以上級	5
16:51～	男子マスターズ50才以上級	5
16:56～	男子マスターズ40才以上級	5
17:01～	ミス東京	5
17:06～	ミスター東京	10
17:16～	終了～閉会宣言 (大会実行副委員長)	

司会／角田和弘・江口由利子

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、選手は各自の出場クラスに合わせ進行状況を確認しながら準備して下さい。

～ピックアップの流れ～

- ①全員で入場(プラットホーム上) ⇒ ②全員で規定4ポーズ ⇒ ③後ろに扇形に整列(中央を空ける) ⇒ ④比較 ⇒ ⑤最後に全員プラットホームで4ポーズ ⇒ ⑥退場

～比較審査の流れ～

- ①1名ずつ入場(プラットホーム上) ⇒ ②全員で規定7ポーズ ⇒ ③後ろに扇形に整列(中央を空ける) ⇒ ④比較 ⇒ ⑤最後に全員プラットホームで7ポーズ

～決勝審査の流れ～

- ①1名ずつ全員入場 ⇒ ②最も若い番号の選手を残して他は退場 ⇒ ③最後の選手終了後全選手入場 ⇒ ④全員で規定～自然体4ポーズ