



2016 第24回 東京オープンボディビル選手権大会 進行表

平成28年5月3日(火) 北とぴあ

東京ボディビル・フィットネス連盟

開 会 式			
9:15～	選手受付・検量		
9:45～	ジャッジズミーティング(役員控室)		* 観客入場 10:00
10:15～	開 会 宣 言	東京ボディビル・フィットネス連盟	宮 畑 豊 理事長
	国 旗 掲 揚		
	会 長 挨 拶	東京ボディビル・フィットネス連盟	石 原 伸 晃 会長
	来 賓 祝 辞	(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟	玉 利 齊 会長
	選 手 宣 誓	フィットネスジム サクセス所属	竹 内 令 子 選手
		ゴールドジム サウス東京所属	中 山 翔 二 選手
	選 手 退 場		
	審 査 員 紹 介 (審査員席)		

予 選 審 査			
10:30～	ミスビギナー	自然体ラウンド(11名)	(1位～11位順位付)
10:38～	ミスフィジーク	フリーポーズ(10名1組)	比較審査(1位～10位順位付)
10:49～	マスターズ60才以上級	フリーポーズ(7名1組)	比較審査(1位～7位順位付)
11:00～	マスターズ50才以上級	フリーポーズ(8/7/7名 3組)	ピックアップ審査(22名→11名)
11:20～	マスターズ40才以上級	フリーポーズ(9/8名 2組)	ピックアップ審査(17名→9名)
11:35～	ミスター60kg以下級	フリーポーズ(9/8/8/8名 4組)	ピックアップ審査(34名→12名)
12:01～	マスターズ50才以上級	比較審査(1位～11位順位付)	
12:16～	マスターズ40才以上級	比較審査(1位～9位順位付)	
12:28～	ミスター60kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
12:48～	《 審 査 員 交 代 》		
12:53～	ミスター65kg以下級	フリーポーズ(9/9/8/8名 4組)	ピックアップ審査(34名→12名)
13:19～	ミスター70kg以下級	フリーポーズ(9/9/8/8名 4組)	ピックアップ審査(34名→12名)
13:45～	ミスター75kg以下級	フリーポーズ(7/7/7/7名 4組)	ピックアップ審査(28名→12名)
14:11～	ミスター65kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
14:26～	ミスター70kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
14:41～	ミスター75kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
14:56～	ミスター75kg超級	フリーポーズ(6/6名 2組)	比較審査(1位～12位順位付)
15:09～	《全プレジャッジ終了》		

休 憩

決 勝 審 査			
15:45～	ミスビギナー	ポージングラウンド(11名)	(1位～11位順位付)
15:55～	ミスフィジーク	規定4ポーズ、1分のポーズダウン、30秒間のフリーポーズ、全員のラインナップ	(1位～6位順位付)
16:03～	マスターズ60才以上級	各自1分のフリーポーズ(4名)	(1位～4位順位付)
16:11～	マスターズ50才以上級	各自1分のフリーポーズ(11名)	(1位～11位順位付)
16:29～	マスターズ40才以上級	各自1分のフリーポーズ(9名)	(1位～9位順位付)
16:44～	ミスター60kg以下級	各自1分のフリーポーズ(12名)	(1位～12位順位付)
17:04～	《 審 査 員 交 代 》		
17:09～	ミスター65kg以下級	各自1分のフリーポーズ(12名)	(1位～12位順位付)
17:29～	ミスター70kg以下級	各自1分のフリーポーズ(12名)	(1位～12位順位付)
17:48～	ミスター75kg以下級	各自1分のフリーポーズ(12名)	(1位～12位順位付)
18:09～	ミスター75kg超級	各自1分のフリーポーズ(6名)	(1位～6位順位付)
18:21～	ゲストポーズ	橋 木 亜 季 選手 (2015年 ミス東京優勝)	
		豊 島 悟 選手 (2015年 ミスター東京優勝)	

ポーズダウン・表彰式		
18:40～	ミスビギナー	表彰(1位～6位) 表彰式での花束贈呈は禁止です。
18:45～	マスターズ60才以上級	表彰(1位～4位)
18:50～	マスターズ50才以上級	表彰(1位～11位)
18:55～	マスターズ40才以上級	表彰(1位～9位)
19:00～	ミスフィジーク	表彰(1位～6位) 19:00～舞台、場内後片付け
19:05～	ミスター60kg以下級	表彰(1位～12位)
19:10～	ミスター65kg以下級	表彰(1位～12位)
19:15～	ミスター70kg以下級	表彰(1位～12位)
19:20～	ミスター75kg以下級	表彰(1位～12位)
19:25～	ミスター75kg超級	表彰(1位～6位)
19:30～	終了～閉会宣言	大会実行副委員長 石崎光子 副理事長 ※75kg超級の選手を表彰台に残して閉会宣言を行いながらドン下げ

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 ⇒ 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比較審査 ⇒ ⑤最後に全員プラットホームで4ポーズ ⇒ ⑥退場

～ 予選フリーポーズ ～

- ①5～9名で入場 ⇒ ②主催者の曲でフリーポーズ

～ 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比較審査 ⇒ ⑤自然体4ポーズ

～ ミスフィジークの決勝審査の流れ ～

- ①1名ずつ全員入場 ⇒ ②規定4ポーズ ⇒ ③ポーズダウン(1分間) ⇒ ④30秒間のフリーポーズ
⑤全員でラインナップ

～ ミスター決勝審査の流れ ～

- 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 ⇒
④1分間のフリーポーズ