



# 第53回 東京ボディビル選手権大会

## 進行表

平成30年8月19日(日) かつしかシンフォニーヒルズ

東京ボディビル・フィットネス連盟

|                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| 8:30～<br>9:00   | 選手集合(メンズフィジーク・フィットネスビキニ)身長測定 |
| 9:00～           | ジャッジズミーティング                  |
| 12:00～<br>12:30 | 選手集合(ボディビル・女子フィジーク)          |

### 第1部 予選審査

|        |                  |                   |
|--------|------------------|-------------------|
| 9:20～  | メンズフィジーク172cm以下級 | ピックアップ審査(31名⇒12名) |
| 9:35～  | メンズフィジーク172cm超級  | ピックアップ審査(19名⇒12名) |
| 9:50～  | フィットネスビキニ35才以下級  | 予選審査(1位～13位順位付)   |
| 10:05～ | フィットネスビキニ35才超級   | 予選審査(1位～13位順位付)   |
| 10:20～ | メンズフィジーク40才以上級   | 予選審査(1位～14位順位付)   |
| 10:35～ | メンズフィジーク172cm以下級 | 予選審査(1位～12位順位付)   |
| 10:45～ | メンズフィジーク176cm以下級 | 予選審査(1位～14位順位付)   |
| 11:00～ | メンズフィジーク176cm超級  | 予選審査(1位～12位順位付)   |

### 第1部 決勝審査

|        |                  |                              |
|--------|------------------|------------------------------|
| 11:10～ | フィットネスビキニ35才以下級  | Lウオーク～スリーステップフォワード(1位～6位順位付) |
| 11:25～ | フィットネスビキニ35才超級   | Lウオーク～スリーステップフォワード(1位～6位順位付) |
| 11:40～ | メンズフィジーク40才以上級   | Lウオーク(1位～6位順位付)              |
| 11:50～ | メンズフィジーク172cm以下級 | Lウオーク(1位～6位順位付)              |
| 12:00～ | メンズフィジーク176cm以下級 | Lウオーク(1位～6位順位付)              |
| 12:10～ | メンズフィジーク176cm超級  | Lウオーク(1位～6位順位付)              |

### 開会式

|        |        |                      |           |
|--------|--------|----------------------|-----------|
| 13:00～ | 開会宣言   | 大会実行委員長 宮畑 豊 (ドン前)   |           |
|        | 国旗掲揚   |                      |           |
|        | 名誉会長挨拶 | 東京ボディビル・フィットネス連盟     | 石原伸晃 名誉会長 |
|        | 来賓祝辞   | (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 | 藤原達也 会長   |
|        | 選手宣誓   |                      |           |
|        | 選手退場   |                      |           |
|        | 審査員紹介  | (審査員席)               |           |

### 第1部 表彰式

|        |                  |           |
|--------|------------------|-----------|
| 13:20～ | フィットネスビキニ35才以下級  | 表彰(1位～6位) |
| 13:25～ | フィットネスビキニ35才超級   | 表彰(1位～6位) |
| 13:30～ | メンズフィジーク40才以上級   | 表彰(1位～6位) |
| 13:35～ | メンズフィジーク172cm以下級 | 表彰(1位～6位) |
| 13:40～ | メンズフィジーク176cm以下級 | 表彰(1位～6位) |
| 13:45～ | メンズフィジーク176cm超級  | 表彰(1位～6位) |

|        |         |
|--------|---------|
| 13:50～ | ☆ 休 憩 ☆ |
|--------|---------|

**第2部 予選審査**

|        |             |   |
|--------|-------------|---|
| 14:00～ | ミスター東京      | フリーポーズ(11/11/11/10/10名 5組)・第1次ピックアップ審査(53名⇒20名) |
| 14:29～ | マスターズ50才以上級 | フリーポーズ(10/9/9名 3組)・ピックアップ審査(28名⇒12名)            |
| 14:55～ | 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)                |
| 15:08～ | ミスター東京      | 第2次ピックアップ審査(20名⇒12名)                            |
| 15:23～ | ミス東京フィジーク   | フリーポーズ(8/8名 2組)・ピックアップ審査(16名⇒8名)                |
| 15:33～ | ジュニア        | フリーポーズ・比較審査(1位～8位順位付)                           |
| 15:43～ | マスターズ60才以上級 | フリーポーズ・比較審査(1位～13位順位付)                          |
| 15:58～ | ニューカマー      | フリーポーズ・比較審査(1位～9位順位付)                           |
| 16:08～ | マスターズ50才以上級 | フリーポーズ・比較審査(1位～12位順位付)                          |
| 16:23～ | マスターズ40才以上級 | フリーポーズ・比較審査(1位～9位順位付)                           |
| 16:33～ | ミス東京フィジーク   | フリーポーズ・比較審査(1位～8位順位付)                           |
| 16:43～ | ミスター東京      | フリーポーズ・比較審査(1位～12位順位付)                          |

**第2部 決勝審査**

|        |             |  |
|--------|-------------|--|
| 17:03～ | ジュニア        | 各1分のフリーポーズ(1位～4位順位付)                                 |
| 17:13～ | マスターズ60才以上級 | 各1分のフリーポーズ(1位～7位順位付)                                 |
| 17:25～ | ニューカマー      | 各1分のフリーポーズ(1位～5位順位付)                                 |
| 17:35～ | マスターズ50才以上級 | 各1分のフリーポーズ(1位～12位順位付)                                |
| 17:55～ | マスターズ40才以上級 | 各1分のフリーポーズ(1位～9位順位付)                                 |
| 18:08～ | ミス東京フィジーク   | 各1分のフリーポーズ(1位～8位順位付)<br>〔規定4ポーズ・60秒ポーズダウン・30秒フリーポーズ〕 |
| 18:20～ | ミスター東京      | 各1分のフリーポーズ(1位～12位順位付)                                |

**第2部 表彰式**

|        |             |               |
|--------|-------------|---------------|
| 19:00～ | ジュニア        | 表彰(1位～4位)     |
| 19:05～ | マスターズ60才以上級 | 表彰(1位～7位)     |
| 19:10～ | ニューカマー      | 表彰(1位～5位)     |
| 19:15～ | マスターズ50才以上級 | 表彰(1位～12位)    |
| 19:20～ | マスターズ40才以上級 | 表彰(1位～9位)     |
| 19:25～ | ミス東京フィジーク   | 表彰(1位～8位)     |
| 19:30～ | ミスター東京      | 表彰(1位～12位)    |
| 19:35～ | 終了～閉会宣言     | 辻本俊子 大会実行副委員長 |

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して下さい。

|  |   |
|--|---|
| <p>～ フィットネスビキニのピックアップ審査の流れ ～</p> <p>①ワンポーズを取った後、ラインナップ<br/>②クォータータンでのピックアップ審査</p>                                      | <p>男子ボディビル審査の流れ</p> <p>～ 予選フリーポーズの流れ ～</p> <p>①5～8名で入場<br/>②主催者の曲でのフリーポーズ</p>       |
| <p>～ メンズフィジークのピックアップ審査の流れ ～</p> <p>①ワンポーズを取った後、ラインナップ<br/>②クォータータンでのピックアップ審査</p>                                       | <p>～ ピックアップ審査の流れ ～</p> <p>①全員で入場<br/>②全員で規定4ポーズ<br/>③後ろに扇形に整列(中央を空ける)<br/>④比較審査</p> |
| <p>～ フィットネスビキニの決勝の流れ ～</p> <p>①Lワークで舞台中心へ、<br/>Tワーク後、後ろにラインナップ<br/>②スリーステップフォワードでの順位付け審査</p>                           | <p>～ 比較審査の流れ ～</p> <p>①1名ずつ入場<br/>②全員で規定7ポーズ<br/>③後ろに扇形に整列(中央を空ける)<br/>④比較審査</p>    |
| <p>～ メンズフィジーク勝の流れ ～</p> <p>①ワンポーズを取った後、Lワークで舞台中心へ<br/>②フロントスタンスポーズをとり、<br/>ハーフターンをして後ろにラインナップ<br/>③クォータータンでの順位付け審査</p> | <p>～ 決勝審査の流れ ～</p> <p>①各1分のフリーポーズ<br/>②最後の選手終了後、全選手のラインナップ</p>                      |
| <p>～ ミス東京フィジークの流れ ～</p> <p>①クォータータン<br/>②規定4ポーズ<br/>③比較審査</p>  |   |
| <p>～ ミス東京フィジーク決勝の流れ ～</p> <p>クォータータン、規程ポーズ、<br/>1分間のポーズダウン、30秒間のフリーポーズ</p>   |   |