

<第30回東京ノービス選手権進行表>

* 9:00~9:30 - 1部選手受付
さくらホール入口

計量:舞台裏

10:00-	開会式	開会宣言 国旗掲揚 会長挨拶 来賓祝辞 審査員紹介	東京ボディビル・フィットネス連盟 理事長 宮畑豊 東京ボディビル・フィットネス連盟 名誉会長 石原伸晃 (公社) 日本ボディビル・フィットネス連盟 副会長石井直方
--------	-----	---------------------------------------	---

* 開会式に選手は出ません。

第1部

<プレジャッジ>

10:10-	・女子ビギナー	・自然体ラウンド審査 (7名)
10:18-	・ミスター60kg級	・ピックアップ審査 (18名⇒12名)
10:35-	・ミスター65kg級	・ピックアップ審査 (25名⇒12名)
10:55-	・マスターズ70才以上	・予選審査 (1位順位付)
10:58-	・マスターズ60才以下	・予選審査 (1位~8位順位付)
11:05-	・マスターズ50才以下	・予選審査 (1位~8位順位付)
11:12-	・マスターズ40才以下	・予選審査 (1位~5位順位付)
11:17-	・ミスター55kg級	・予選審査 (1位~5位順位付)
11:27-	・ミスター60kg級	・予選審査 (1位~12位順位付)
11:37-	・ミスター65kg級	・予選審査 (1位~12位順位付)

<ファイナル>

11:50-	・女子ビギナー	・ポージングラウンド審査 (7名)
12:00-	・マスターズ70才以上	・各自1分間のフリーポーズ (1名)
12:02-	・マスターズ60才以下	・各自1分間のフリーポーズ (6名)
12:14-	・マスターズ50才以下	・各自1分間のフリーポーズ (6名)
12:26-	・マスターズ40才以下	・各自1分間のフリーポーズ (5名)
12:36-	・ミスター55kg級	・各自1分間のフリーポーズ (6名)
12:46-	・ミスター60kg級	・各自1分間のフリーポーズ (6名)
12:58-	・ミスター65kg級	・各自1分間のフリーポーズ (6名)

* 12:00~12:45
= 2部選手受付
さくらホール入口

計量:舞台裏

<ゲストポーズ>

13:15-	・矢野かずみ (21年度ミス東京)
	・白井大樹 (21年度ミスター東京)

<表彰式>

- 13：30ー ・女子ビギナー（1位～7位表彰）
- ・マスターズ70才以上(1位表彰)
- ・マスターズ60才以下（1位～6位表彰）
- ・マスターズ50才以下（1位～6位表彰）
- ・マスターズ40才以下（1位～5位表彰）
- ・ミスター55kg級（1位～6位表彰）
- ・ミスター60kg級（1位～6位表彰）
- ・ミスター65kg級（1位～6位表彰）

14：10ー 1部終了

第2部

<プレジャッジ>

- 14：30ー ・ミスター70kg級・・・ピックアップ審査（38名⇒12名）
- 14：50ー ・ミスター75kg超級・・・ピックアップ審査（18名⇒12名）
- 15：05ー ・女子フィジーク・・・予選審査（1位～2位順位付）
- 15：10ー ・ミスター70kg級・・・予選審査（1位～12位順位付）
- 15：20ー ・ミスター75kg級・・・予選審査（1位～11位順位付）
- 15：30ー ・ミスター75kg超級・・・予選審査（1位～12位順位付）

<ファイナル>

- 15：45ー ・クラシックフィジーク168cm以下級・・・クォータータン・規程7ポーズ・比較審査・ポーズダウン（1位～4位順位付）
- 16：00ー ・クラシックフィジーク172cm以下級・・・クォータータン・規程7ポーズ・比較審査・ポーズダウン（1位～4位順位付）
- 16：15ー ・クラシックフィジーク176cm以下級・・・クォータータン・規程7ポーズ・比較審査・ポーズダウン（1位～6位順位付）
- 16：30ー ・クラシックフィジーク176cm超級・・・クォータータン・規程7ポーズ・比較審査・ポーズダウン（1位～3位順位付）
- 16：45ー ・クラシックフィジーク168cm以下級・・・各自1分間のフリーポーズ（4名）
- 16：53ー ・クラシックフィジーク172cm以下級・・・各自1分間のフリーポーズ（4名）
- 17：01ー ・クラシックフィジーク176cm以下級・・・各自1分間のフリーポーズ（6名）
- 17：11ー ・クラシックフィジーク176cm超級・・・各自1分間のフリーポーズ（3名）
- 17：17ー ・女子フィジーク・・・各自1分間のフリーポーズ（2名）
- 17：23ー ・ミスター70kg級・・・各自1分間のフリーポーズ（6名）
- 17：35ー ・ミスター75kg級・・・各自1分間のフリーポーズ（6名）
- 17：47ー ・ミスター75kg超級・・・各自1分間のフリーポーズ（6名）

<表彰式>

- 18：00ー ・クラシックフィジーク168cm以下級・・・（1～4位表彰）
- 18：05ー ・クラシックフィジーク172cm以下級・・・（1～4位表彰）
- 18：10ー ・クラシックフィジーク176cm以下級・・・（1～6位表彰）
- 18：15ー ・クラシックフィジーク176cm超級・・・（1～3位表彰）
- 18：20ー ・女子フィジーク・・・（1～2位表彰）
- 18：25ー ・ミスター70kg級・・・（1～6位表彰）
- 18：30ー ・ミスター75kg級・・・（1～6位表彰）
- 18：35ー ・ミスター75kg超級・・・（1～6位表彰）
- 18：40ー ・閉会宣言 大会副実行委員長