

<第58回東京ボディビル選手権進行表>

* 9:00—9:45 **1部**選手受付*

会場:かつしかシンフォニーヒルズ

身長測定・カラー・オイルチェック

役員集合:8:00

(選手受付:エントランス)

* 11:00—11:30 **フィットモデル**受付*

9:30—	ジャッジテスト集合	
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 辻本俊子 東京ボディビル・フィットネス連盟 会長 石原伸晃 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 会長 青田正順

第1部

<ピックアップ>84分

10:20—	•ビキニフィットネス35才超級……ラインナップ° ~クォーターターン(22名⇒12名)
10:32—	•ビキニフィットネス35才以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(18名⇒12名)
10:42—	•メンズフィジーク40才以上……ラインナップ° ~クォーターターン(31名⇒12名)
10:57—	•メンズフィジーク168cm以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(20名⇒12名)
11:07—	•メンズフィジーク172cm以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(23名⇒12名)
11:19—	•メンズフィジーク176cm以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(20名⇒12名)
11:29—	•メンズフィジーク176cm超級……ラインナップ° ~クォーターターン(31名⇒12名)

<予選審査>88分

11:45—	•ボディフィットネス158cm以下級…ラインナップ° ~クォーターターン(1位~7位順位付)
11:53—	•ボディフィットネス158cm超級…ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)
12:03—	•ビキニフィットネス35才超級……ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)
12:13—	•ビキニフィットネス35才以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)
12:23—	•メンズフィジーク40才以上……ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)
12:33—	•メンズフィジーク168cm以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)
12:43—	•メンズフィジーク172cm以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)
12:53—	•メンズフィジーク176cm以下級……ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)
13:03—	•メンズフィジーク176cm超級……ラインナップ° ~クォーターターン(1位~12位順位付)

<決勝審査>140分

13:18—	•フィットモデル158cm以下級(スルスツ)…ウォーク~クォーターターン(1位~3位順位付)
	•フィットモデル163cm以下級(スルスツ)…ウォーク~クォーターターン(1位~2位順位付)
13:33—	•フィットモデル163cm超級(スルスツ)…ウォーク~クォーターターン(1位~5位順位付)
13:43—	•ボディフィットネス158cm以下級…Tウォーク~クォーターターン(1位~6位順位付)
13:53—	•ボディフィットネス158cm超級…Tウォーク~クォーターターン(1位~6位順位付)
14:03—	•ビキニフィットネス35才超級……ウォーク~クォーターターン~スリーステップフォワード(1位~6位順位付)
14:13—	•ビキニフィットネス35才以下級……ウォーク~クォーターターン~スリーステップフォワード(1位~6位順位付)
14:23—	•フィットモデル158cm以下級(イングトレス)…ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード(1位~3位順位付)
	•フィットモデル163cm以下級(イングトレス)…ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード(1位~2位順位付)
14:38—	•フィットモデル163cm超級(イングトレス)…ウォーク~クォーターターン~3ステップフォワード(1位~5位順位付)
14:48—	•メンズフィジーク40才以上……ウォーク~クォーターターン(1位~6位順位付)
14:58—	•メンズフィジーク168cm以下級……ウォーク~クォーターターン(1位~6位順位付)

15:08ー	・メンズフィジーク172cm以下級…… ウォーク～クォーターターン(1位～6位順位付)	* 15:00～16:00 2部選手受付* カラー・オイルチェック
15:18ー	・メンズフィジーク176cm以下級…… ウォーク～クォーターターン(1位～6位順位付)	
15:28ー	・メンズフィジーク176cm超級…… ウォーク～クォーターターン(1位～6位順位付)	

<表彰式>60分

15:38ー	・フィットモデル158cm以下級(イブニングドレス)…ラインナップ～クォーター(1～3位表彰)
	・フィットモデル163cm以下級(イブニングドレス)…ラインナップ～クォーター(1～2位表彰)
	・フィットモデル163cm超級(イブニングドレス)…ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・ボディフィットネス158cm以下級…ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・ボディフィットネス158cm超級…ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・ビキニフィットネス35才超級……ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・ビキニフィットネス35才以下級……ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・メンズフィジーク40才以上……ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・メンズフィジーク168cm以下級……ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・メンズフィジーク172cm以下級……ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・メンズフィジーク176cm以下級……ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)
	・メンズフィジーク176cm超級……ラインナップ～クォーター(1～6位表彰)

16:38ー 1部終了

第2部 競技開始

* 昼休憩30分

<ピックアップ>70分

17:08ー	・ミスター東京……1次ピックアップラインナップ～規程4ポーズ(69名⇒25名)
17:33ー	・ジュニア……ラインナップ～規定4ポーズ(20名⇒12名)
17:48ー	・ミス東京……ラインナップ～規定4ポーズ(18名⇒12名)
18:03ー	・ミスター東京……2次ピックアップラインナップ～規定4ポーズ(25名⇒12名)

<予選審査>35分

18:18ー	・ジュニア……ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ(1～12位順位付)
18:28ー	・ミス東京……ラインナップ～クォーターターン～規定4ポーズ(1～12位順位付)
18:38ー	・ミスター東京……ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ(1～12位順位付)

<決勝審査>72分

18:53ー	・ジュニア……1分間フリーポーズ～ラインナップ(1～12位順位付)
19:17ー	・ミス東京……1分間フリーポーズ～ラインナップ(1～12位順位付)
19:41ー	・ミスター東京……1分間フリーポーズ～ラインナップ(1～12位順位付)

<表彰式>15分

20:05ー	・ジュニア……ラインナップ～ポーズダウン(1～12位表彰)
20:10ー	・ミス東京……ラインナップ～ポーズダウン(1～12位表彰)
20:15ー	・ミスター東京……ラインナップ～ポーズダウン(1～12位表彰)
20:20ー	・閉会宣言 大会実行副委員長

* 進行の都合上、時間の変更などがあることをご了承ください。