

第60回 東京選手権大会 進行表

《2025年7月21日開催／会場：かつしかシンフォニーヒルズ》

【8:00～】役員集合 【8:30～】会場設営

【9:00～】第1部選手受付/カラー・オイル・コスチュームチェック

《開会式》

9:40 10:00	10	ジャッジミーティング 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 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
---------------	----	---	---

第 1 部

《ピックアップ》

10:10	10	メンズフィジーク40歳以上級	ピックアップ審査 (25名⇒12名)
	10	ビキニフィットネス35歳超級	ピックアップ審査 (26名⇒12名)
	10	メンズフィジーク168cm以下級	ピックアップ審査 (28名⇒12名)
	20	メンズフィジーク172cm以下級	ピックアップ審査 (48名⇒12名)
	15	メンズフィジーク176cm以下級	ピックアップ審査 (32名⇒12名)
	15	メンズフィジーク176cm超級	ピックアップ審査 (33名⇒12名)

《ラウンド1・プレジャッジ (予選審査)》

11:30	10	メンズフィジーク40歳以上級	1位～12位順位付 ラインナップ～クォーターターン
	10	ビキニフィットネス35歳超級	1位～12位順位付 ラインナップ～クォーターターン
	10	ビキニフィットネス35歳以下級	1位～15位順位付 ラインナップ～クォーターターン
	10	メンズフィジーク168cm以下級	1位～12位順位付 ラインナップ～クォーターターン
	10	メンズフィジーク172cm以下級	1位～12位順位付 ラインナップ～クォーターターン
	10	メンズフィジーク176cm以下級	1位～12位順位付 ラインナップ～クォーターターン
	10	メンズフィジーク176cm超級	1位～12位順位付 ラインナップ～クォーターターン

《ラウンド2・ファイナル (決勝審査)》

12:40	5	フィットモデル158cm以下級【ラウンド1】	【スイムスーツ】Vウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～4位)
	7	フィットモデル163cm以下級【ラウンド1】	【スイムスーツ】Vウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～7位)
	5	フィットモデル163cm超級【ラウンド1】	【スイムスーツ】Vウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～3位)
	8	メンズフィジーク40歳以上級	Iウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～6位)
	8	ビキニフィットネス35歳超級	Iウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード (順位付け1～6位)
	8	ビキニフィットネス35歳以下級	Iウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード (順位付け1～7位)
	8	メンズフィジーク168cm以下級	Iウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～6位)
	8	メンズフィジーク172cm以下級	Iウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～6位)
	8	メンズフィジーク176cm以下級	Iウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～6位)
	8	メンズフィジーク176cm超級	Iウォーク～クォーターターン・ラインナップ (順位付け1～6位)
	5	フィットモデル158cm以下級【ラウンド2】	【イブニングドレス】Vウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード (順位付け1～4位)
	7	フィットモデル163cm以下級【ラウンド2】	【イブニングドレス】Vウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード (順位付け1～7位)
	5	フィットモデル163cm超級【ラウンド2】	【イブニングドレス】Vウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード (順位付け1～3位)

《表彰式》			
14:10	40	メンズフィジーク40歳以上級	1位～6位表彰
		ビキニフィットネス35歳超級	1位～6位表彰
		ビキニフィットネス35歳以下級	1位～6位表彰
		フィットモデル158cm以下級	1位～4位表彰
		フィットモデル163cm以下級	1位～6位表彰
		フィットモデル163cm超級	1位～3位表彰
		メンズフィジーク168cm以下級	1位～6位表彰
		メンズフィジーク172cm以下級	1位～6位表彰
		メンズフィジーク176cm以下級	1位～6位表彰
		メンズフィジーク176cm超級	1位～6位表彰
14:50	40	第1部終了(昼休憩 40分)	

第60回 東京選手権大会 進行表

《2025年7月21日開催／会場：かつしかシンフォニーヒルズ》

【13:00～ 第2部選手受付/カラー・オイルチェック】

第 2 部

《ピックアップ》

15:30	25	男子ボディビル《第1次》	ピックアップ審査（56名⇒20名）
	15	女子フィジーク	ピックアップ審査（24名⇒12名）
	15	男子ボディビル《第2次》	ピックアップ審査（20名⇒12名）

《プレジャッジ》

16:25	10	ボディフィットネス158cm以下級	予選審査（1位～9位順位付）
	10	ボディフィットネス158cm超級	予選審査（1位～12位順位付）
	15	ジュニアボディビル	予選審査（1位～13位順位付）
	10	女子フィジーク	予選審査（1位～12位順位付）
	15	男子ボディビル	予選審査（1位～12位順位付）

《ファイナル》

17:25	10	ボディフィットネス158cm以下級	Tワーク～クォーターターン（順位付け1～6位）
	10	ボディフィットネス158cm超級	Tワーク～クォーターターン（順位付け1～6位）
	20	ジュニアボディビル	各自1分間のフリーポーズ（12名）
	20	女子フィジーク	各自1分間のフリーポーズ（12名）
	20	男子ボディビル	各自1分間のフリーポーズ（12名）

《表彰式》

18:45	30	ボディフィットネス158cm以下級	1～6位表彰
		ボディフィットネス158cm超級	1～6位表彰
		ジュニアボディビル	1～12位表彰
		女子フィジーク	1～12位表彰
		男子ボディビル	1～12位表彰

19:15	《閉会宣言》		
-------	--------	--	--

* 記載されている時間は予定です。進行上前後する場合があります。選手は常に進行を確認してください。