

## ◆ 2024年 進行表 ◆

# 第3回 宮城県 ビギナーズ メンズフィジーク / ビギナーズ フィットネス オープン大会 第2回 宮城県 ビギナーズ ボディビル オープン大会 第1回 山形県男子ボディビル選手権大会

2024年 8月11日 (日) 宮城県仙台市 / 日立システムズホール仙台

作成：公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会

第1部 選手受付	
9:30	選手受付～ビギナーズボディビル・メンズフィジーク・フィットネス 山形県男子ボディビル 大会役員 スタッフは8:30集合 ウェア オイル カラーチェック (審査委員会/選手強化委員会) ジャッジズミーティング (審査員・審査集計員・競技運営員・アンチドーピング委員・ジャッジテスト)

開会式	
10:30	開会宣言 大会実行委員長 宮城県ボディビル・フィットネス連盟理事長
10:32	国旗・連盟旗掲揚 (国歌吹奏)
10:34	主催者挨拶 宮城県ボディビル・フィットネス連盟会長
10:37	選手宣誓
10:39	審査員紹介 (審査員席)

第1部 ピックアップ		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 セツケン確認 整列	
時 間	ス テ ー ジ	進 行	所要時間
10:41	ビギナーズ ボディビル (20⇒10名)	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査 (20名→10名)	18
10:59	ビギナーズ メンズフィジーク (22⇒10名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (22名→10名)	18

第1部 プレジャッジ・予選		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 セツケン確認 整列	
11:17	ビギナーズ フィットネス (13名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～13位順位付け)	15
11:32	ビギナーズ ボディビル (10名)	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査 (1～10位順位付け)	15
11:47	ビギナーズ メンズフィジーク (10名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～10位順位付け)	15
12:02	山形県 男子ボディビル (5名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査 (1～5位順位付け)	10

第1部 ファイナル・決勝		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 セツケン確認 整列	
12:12	ビギナーズ フィットネス (10名)	ラインナップ～規定3ポーズ (10名)	5
12:17	ビギナーズ ボディビル (10名)	ラインナップ～規定7ポーズ (10名)	9
12:26	ビギナーズ メンズフィジーク (10名)	ラインナップ～クォーターターン (10名)	7
12:33	山形県 男子ボディビル (5名)	フリーポーズ (60秒) ～ラインナップ (5名)	8

第1部 ポーズダウン～表彰式		各カテゴリ-5分前に招集完了～整列スタンバイ	
12:41	ビギナーズ フィットネス (10名 順位発表～表彰式)	クォーターターン～順位発表 1位～10位表彰～写真撮影	4
12:45	ビギナーズ ボディビル (10名 順位発表～表彰式)	ポーズダウン～順位発表 1～10位表彰～写真撮影	4
12:49	ビギナーズ メンズフィジーク (10名 順位発表～表彰式)	クォーターターン～順位発表 1位～10位表彰～写真撮影	4
12:53	山形県 男子ボディビル (5名 順位発表～表彰式)	ポーズダウン～順位発表 1～5位表彰～写真撮影	4

12:57	第1部 終了～休 憩 63分 (昼食)	昼食～第2部 準備	63
-------	---------------------	-----------	----

第1部出場選手は速やかに控室を空けて帰宅下さい チケットを持っていない方は客席で第2部を観戦出来ません。  
記載されている時刻は全て予定です。  
進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。  
選手は、選手係の招集にいつでも対応できる様、準備をお願いします。

第2部 選手受付	
12:30	選手受付 メンズフィジーク～男子ボディビル～ボディフィットネス～ビキニフィットネス (当日身長測定 審査委員会/選手強化委員会) <span style="color: red;">13:30迄</span> 当日計量 (リハーサル室) 12:30～13:30 同時進行でウェア オイル カラーチェック (審査委員会/選手強化委員会) ジャッジズミーティング (審査員・審査集計員・競技運営員・アンチドーピング委員・ジャッジテスト)

第2部 出場選手受付時間が13:00→12:30に繰上りました 選手受付は13:30迄となります  
競技開始は14:00～です よろしくお願いたします

◆ 2024年 進行表 ◆

第59回 宮城県男子ボディビル / 第29回 宮城県マスタース男子ボディビル

第13回 宮城県ウイメンズボディフィットネス選手権大会

第6回 宮城県メンズフィジーク / マスタースメンズフィジーク / ビキニフィットネスオープン大会

2024年 8月11日 (日) 宮城県仙台市 / 日立システムズホール仙台

作成：公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会

**第2部 出場選手受付時間が13:00→12:30に繰上りました 選手受付は13:30迄となります  
競技開始は14:00～です よろしく願いたします**

第2部 ビックアップ審査		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	進行	所要時間
14:00	メンズフィジーク 172cm以下級 (16名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (16名→12名)	14
14:14	メンズフィジーク 176cm以下級 (18名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (18名→12名)	16
14:30	宮城県 男子ボディビル オーバーオール (25名)	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査 (25名→10名)	20
第2部 ラウンド1・予選		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認	
14:50	メンズフィジーク 168cm以下級 (13名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～13位順位付け)	12
15:02	メンズフィジーク 172cm以下級 (12名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～12位順位付け)	12
15:14	メンズフィジーク 176cm以下級 (12名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～12位順位付け)	12
15:26	メンズフィジーク 176cm超級 (8名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1～8位順位付け)	12
15:38	宮城県 マスタース男子ボディビル オーバーオール (7名)	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査 (1～7位順位付け)	10
15:48	宮城県 男子ボディビル オーバーオール (10名)	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査 (1～10位順位付け)	15
第2部 ラウンド2・決勝		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認	
16:03	ボディフィットネス ファイナルラウンド (1～4位順位発表)	Tワーク～ラインナップ～クォーターターン (4名)	8
16:11	ビキニフィットネス 163cm級 ファイナルラウンド (1位～5位順位付け)	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン～スリーステップフォワード～比較審査	10
16:21	ビキニフィットネス 163cm超級 ファイナルラウンド (1位～5位順位付け)	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン～スリーステップフォワード～比較審査	10
16:31	メンズフィジーク40歳超級 (5名)	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1位～5位順位付け)	10
16:41	メンズフィジーク 168cm以下級 (6名)	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン (6名)	6
16:47	メンズフィジーク 172cm以下級 (6名)	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン (6名)	6
16:53	メンズフィジーク 176cm以下級 (6名)	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン (6名)	6
16:59	メンズフィジーク 176cm超級 (6名)	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン (6名)	6
17:05	宮城県 マスタース男子ボディビル オーバーオール (7名)	フリーポーズ (60秒以内) ～ラインナップ (1～7位順位付け)	11
17:16	宮城県 男子ボディビル オーバーオール (10名)	フリーポーズ (60秒以内) ～ラインナップ (1～10位順位付け)	15
17:31	スペシャル ゲストポーズ 喜納穂高 選手		20
第2部 表彰式		各カテゴリ-5分前に招集完了～選手の点呼確認	
17:51	ボディフィットネス ファイナルラウンド (1～4位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
17:55	ビキニフィットネス 163cm級 (1位～5位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
17:59	ビキニフィットネス 163cm超級 (1位～5位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
18:03	メンズフィジーク40歳超級 (1位～5位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
18:07	メンズフィジーク 168cm以下級 (1位～6位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
18:11	メンズフィジーク 172cm以下級 (1位～6位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
18:15	メンズフィジーク 176cm以下級 (1位～6位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
18:19	メンズフィジーク 176cm超級 (1位～6位)	ラインナップ～クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
18:23	宮城県 マスタース男子ボディビル オーバーオール (7名)	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1～7位順位付け)	4
18:27	宮城県 男子ボディビル オーバーオール (10名)	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1～10位順位付け)	4
18:31	閉会宣言 大会実行副委員長		2
18:33	大会終了 舞台 場内 控室 後片付け清掃作業		

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。

選手は、選手係の招集にいつでも対応できる様、準備をお願いします。