◆ 2026年 進行表 ◆

第1回 山形県 ビギナーズ フィットネス オープン大会／第1回 山形県 メンズフィジーク オープン大会

2026年 7月12日(日) 山形県　　/ さくらんぼタントクルセンター

作成:公益社団法人　山形県ボディビル・フィットネス連盟

第1部	
9:00	選手受付 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 身長測定(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)

開会式			所要時間
10:00	開会宣言　大会実行委員長		0:03
10:03	審査員紹介(審査員席)		0:02

第1部　プレジャッジ		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列	
10:05	ビギナーズ フィットネス(9名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	0:08
10:13	メンズフィジーク　168cm以下級(4名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	0:05
10:18	メンズフィジーク　172cm以下級(4名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	0:05
10:23	メンズフィジーク　176cm以下級(6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	0:05
10:28	メンズフィジーク　176cm超級(6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	0:05
10:33	メンズフィジーク　マスターズ(6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	0:05

第1部　ファイナル・決勝		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列	
10:38	ビギナーズ フィットネス(9名)	ラインナップ～規定ポーズ(1～9位順位付け)	0:08
10:46	メンズフィジーク　168cm以下級(4名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン(1～4位順位付け)	0:05
10:51	メンズフィジーク　172cm以下級(4名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン(1～4位順位付け)	0:05
10:56	メンズフィジーク　176cm以下級(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン(1～6位順位付け)	0:05
11:01	メンズフィジーク　176cm超級(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン(1～6位順位付け)	0:05
11:06	メンズフィジーク　マスターズ(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン(1～6位順位付け)	0:05

第1部　表彰式		各カテゴリー5分前に招集完了～整列スタンバイ	
11:11	ビギナーズ フィットネス(1位～9位)	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
11:14	メンズフィジーク　168cm以下級(1位～4位)	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
11:17	メンズフィジーク　172cm以下級(1位～4位)	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
11:20	メンズフィジーク　176cm以下級(1位～6位)	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
11:23	メンズフィジーク　176cm超級(1位～6位)	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
11:26	メンズフィジーク　マスターズ(1位～6位)	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
11:29	メンズフィジーク　オーバーオール	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
11:32	第1部　終了～休　憩(昼食)　第2部　準備		1:00

第2部　ラウンド1・予選		各カテゴリー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
12:32	ビキニフィットネス　163cm以下級(2名)	ラインナップ～Iウォーキング～クォーターターン	0:05
12:37	山形県 男子ボディビル(11名→6名)	ラインナップ～クォーターターン～規定ポーズ～比較審査(1～11名順位付け)	0:15

第2部　ファイナル・決勝		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認	
12:52	ビキニフィットネス　163cm以下級(2名)	Iウォーク～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(順位付け)	0:05
12:57	山形県 男子ボディビル(6名)	フリーポーズ(60秒)～ラインナップ(1～6名順位付け)	0:10
13:07	スペシャル ゲストポーザー　佐々木絢美 選手		0:10
13:17	スペシャル ゲストポーザー　杉中一輝 選手		0:10

第2部　表彰式		各カテゴリー5分前に招集完了～整列スタンバイ	
13:27	ビキニフィットネス　163cm以下級(1位～2位)	順位発表～表彰式～写真撮影	0:03
13:30	山形県 男子ボディビル(1位～6位)	ポーズダウン～順位発表～表彰式～写真撮影	0:04
13:34	閉会宣言		0:02

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。