



第29回 東京クラス別ボディビル選手権大会

進行表

平成27年7月20日(月) かつしかシンフォニーヒルズ

東京ボディビル・フィットネス連盟

9:30～	選手受付・記念Tシャツ渡し・身長・体重測定(ボディフィットネスから順次)	
10:15～	ジャッジズミーティング (役員控室)	10:20 全選手召集

開 会 式

10:30～		10:25 選手板付け
	開 会 宣 言 (大会実行委員長・ドン前)	
	国 旗 掲 揚	
	名 誉 会 長 挨 拶 東京ボディビル・フィットネス連盟	石 原 伸 晃 名誉会長
	来 賓 祝 辞 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟	玉 利 齊 会長
	選 手 宣 誓 成増トレーニングセンター 所属	土 金 正 巳 選手
		ゴールトジム サウス東京 所属
	選 手 退 場	宮 田 みゆき 選手
	審 査 員 紹 介 (審査員席)	

予 選 審 査

11:00～	ボディフィットネス160cm以下級 比較審査(1位～9位順位付)	ボディフィットネスの進行:辻本俊子 ～ ボディフィットネスの流れ ～ ①ワンポーズを取った後、ラインナップ ②クォータータン ③比較審査 ～ 予選フリーポーズの流れ ～ ①5～8名で入場(プラットホーム上) ②主催者の曲でのフリーポーズ ～ ピックアップの流れ ～ ①全員で入場(プラットホーム上) ②全員で規定4ポーズ ③後ろに扇形に整列(中央を空ける) ④比較審査 ～ 比較審査の流れ ～ ①1名ずつ入場(プラットホーム上) ②全員で規定7ポーズ ③後ろに扇形に整列(中央を空ける) ④比較審査
11:15～	ボディフィットネス160cm超級 比較審査(1位～6位順位付)	
11:30～	男子60kg以下級 フリーポーズ(8/7/7名 3組)	
11:37～	男子60kg以下級 ピックアップ審査(22名⇒11名)	
11:57～	女子フィジーク フリーポーズ(8名 1組)	
12:00～	女子フィジーク 比較審査(1位～8位順位付)	
12:05～	男子60kg以下級 比較審査(1位～11位順位付)	
12:20～	《 審 査 員 交 代 》	
12:25～	男子65kg以下級 フリーポーズ(7/6/6/6名 4組)	
12:33～	男子65kg以下級 ピックアップ審査(25名⇒12名)	
12:53～	男子70kg以下級 フリーポーズ(7/7/7/6名 4組)	
13:01～	男子70kg以下級 ピックアップ審査(27名⇒12名)	
13:21～	男子75kg以下級 フリーポーズ(7/7/7名 3組)	
13:28～	男子75kg以下級 ピックアップ審査(21名⇒11名)	
13:48～	男子75kg超級 フリーポーズ(7/6名 2組)	
13:53～	男子75kg超級 ピックアップ審査(13名⇒7名)	
14:03～	男子65kg以下級 比較審査(1位～12位順位付)	
14:18～	男子70kg以下級 比較審査(1位～12位順位付)	
14:33～	男子75kg以下級 比較審査(1位～11位順位付)	
14:48～	男子75kg超級 比較審査(1位～7位順位付)	
14:58～	予選審査終了	

☆ 休 憩 ☆

決 勝 審 査			
15:30～	ボディフィットネス160cm以下級	Lウォーク(1位～6位順位付)	ボディフィットネスの進行:辻本俊子 ～ ボディフィットネスの流れ ～ ①ワンプーズを取った後、Lウォーク ②ラインナップ後、クォータータン ～ 決勝審査の流れ ～ ①1名ずつ全員入場 ②最も若い番号の選手を残して他は退場 ③最後の選手終了後、全選手のラインナップ 17:30 ゲストスタンバイ (ゲストには30分前から通知)
15:45～	ボディフィットネス160cm超級	Lウォーク(1位～6位順位付)	
16:00～	女子フィジーク	規定ポーズ・60秒ポーズダウン・30秒フリーポーズ	
16:08～	男子60kg以下級	各1分のフリーポーズ(11名)	
16:26～	《 審 査 員 交 代 》		
16:31～	男子65kg以下級	各1分のフリーポーズ(12名)	
16:51～	男子70kg以下級	各1分のフリーポーズ(12名)	
17:11～	男子75kg以下級	各1分のフリーポーズ(11名)	
17:29～	男子75kg超級	各1分のフリーポーズ(7名)	
17:42～	ゲストポーズ	須江正尋 選手	

ポーズダウン・表彰式			
18:00～	ボディフィットネス160cm以下級	表彰(1位～6位)	表彰台設置 超級の選手を表彰台に残して閉会宣言～ドン下げ 18:30 舞台、場内後片付け
18:05～	ボディフィットネス160cm超級	表彰(1位～6位)	
18:10～	女子フィジーク	表彰(1位～6位)	
18:15～	男子60kg以下級	表彰(1位～11位)	
18:20～	男子65kg以下級	表彰(1位～12位)	
18:25～	男子70kg以下級	表彰(1位～12位)	
18:30～	男子75kg以下級	表彰(1位～11位)	
18:35～	男子75kg超級	表彰(1位～7位)	
18:40～	終了～閉会宣言	石崎光子 大会実行副委員長	

記載されている時刻は全て予定です。進行上前後することがありますので、選手は各自の出場クラスに合わせ進行状況を確認しながら準備して下さい。