



第30回 東京クラス別ボディビル選手権大会

進行表

平成28年7月18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)	
10:00～	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～	選手板付け		
	開 会 宣 言	(大会実行委員長・ドン前)	宮 畑 豊 大会実行委員長
	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	YANO'S GYM TOKYO 所属 ゴールドジム サウス東京 所属	内 田 貴 選手 宮 下 和 子 選手
	選 手 退 場		
	審 査 員 紹 介	(審査員席)	

予 選 審 査

10:50～	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流れ ～
11:00～	ボディフィットネス160cm超級	比較審査(1位～6位順位付)	① ワンポーズを取った後、ラインナップ
11:10～	男子55kg以下級	フリーポーズ(8/7名 2組)	② クォータータン
11:15～	男子55kg以下級	ピックアップ審査(15名⇒8名)	③ 比較審査
11:27～	男子60kg以下級	フリーポーズ(10/10名 2組)	～ 女子フィジークの流れ ～
11:32～	男子60kg以下級	ピックアップ審査(20名⇒10名)	① クォータータン
11:47～	女子フィジーク158以下級	比較審査(1位～7位順位付)	② 規定4ポーズ
11:55～	女子フィジーク158超級	比較審査(1位～8位順位付)	③ 比較審査
12:03～	男子55kg以下級	比較審査(1位～8位順位付)	～ 予選フリーポーズの流れ ～
12:13～	男子60kg以下級	比較審査(1位～10位順位付)	① 5～8名で入場
12:23～	《 審 査 員 交 代 》		② 主催者の曲でのフリーポーズ
12:28～	男子65kg以下級	フリーポーズ(7/6/6/6名 4組)	～ ピックアップの流れ ～
12:35～	男子65kg以下級	ピックアップ審査(25名⇒12名)	① 全員で入場
12:55～	男子70kg以下級	フリーポーズ(7/7/6/6名 4組)	② 全員で規定4ポーズ
13:03～	男子70kg以下級	ピックアップ審査(26名⇒12名)	③ 後ろに扇形に整列(中央を空ける)
13:23～	男子75kg以下級	フリーポーズ(8/8/8/7名 4組)	④ 比較審査
13:30～	男子75kg以下級	ピックアップ審査(31名⇒12名)	～ 比較審査の流れ ～
13:50～	男子75kg超級	フリーポーズ(10/9名 2組)	① 1名ずつ入場
13:55～	男子75kg超級	ピックアップ審査(19名⇒10名)	② 全員で規定7ポーズ
14:10～	男子65kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	③ 後ろに扇形に整列(中央を空ける)
14:25～	男子70kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	④ 比較審査
14:40～	男子75kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
14:55～	男子75kg超級	比較審査(1位～10位順位付)	
15:07～	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ウオーク(1位～6位順位付)	～ ボディフィットネスの流れ ～ ① ワンポーズを取った後、Lウオーク ② ラインナップ後、クォータータン
15:38～	ボディフィットネス160cm超級	Lウオーク(1位～6位順位付)	
15:46～	女子フィジーク158以下級	規定ポーズ・60秒ポーズダウン・30秒フリーポーズ	～ 決勝審査の流れ ～ ① 1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)
15:54～	女子フィジーク158超級	規定ポーズ・60秒ポーズダウン・30秒フリーポーズ	
16:02～	男子55kg以下級	各1分のフリーポーズ(8名)	
16:15～	男子60kg以下級	各1分のフリーポーズ(10名)	
16:32～	《 審 査 員 交 代 》		
16:34～	男子65kg以下級	各1分のフリーポーズ(12名)	
16:54～	男子70kg以下級	各1分のフリーポーズ(12名)	
17:14～	男子75kg以下級	各1分のフリーポーズ(12名)	
17:34～	男子75kg超級	各1分のフリーポーズ(10名)	
18:00～	ゲストポーズ	佐藤貴規 選手	

ポーズダウン・表彰式			
18:20～	ボディフィットネス160cm以下級	表彰(1位～6位)	表彰台設置
18:25～	ボディフィットネス160cm超級	表彰(1位～6位)	
18:30～	女子フィジーク158以下級	表彰(1位～6位)	
18:35～	女子フィジーク158超級	表彰(1位～6位)	
18:40～	男子55kg以下級	表彰(1位～8位)	
18:45～	男子60kg以下級	表彰(1位～10位)	
18:50～	男子65kg以下級	表彰(1位～12位)	
18:55～	男子70kg以下級	表彰(1位～12位)	
19:00～	男子75kg以下級	表彰(1位～12位)	
19:05～	男子75kg超級	表彰(1位～10位)	
19:10～	終了～閉会宣言	石崎光子 大会実行副委員長	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

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。