



第51回 東京ボディビル選手権大会

進行表

平成28年8月14日(日) 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・身長測定(男子フィジーク172cmから順次)
10:00～	ジャッジズミーティング (役員控室)

開 会 式	
10:30～	10:25 選手板付け
	開 会 宣 言 大会実行委員長 宮 畑 豊 (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 トレーニングセンターサンプル 所属 寺地進一 選手 ゴールドジムサウス東京 所属 宮田みゆき 選手
	選 手 退 場
審 査 員 紹 介 (審査員席)	

プレジャッジ		
11:00～	男子フィジーク172cm以下級 ピックアップ審査(23名⇒12名)	～ 男子フィジークの流れ ～
11:20～	男子フィジーク172cm超級 ピックアップ審査(29名⇒12名)	①ワンポーズを取った後、ラインナップ
11:40～	マスターズ60才以上級 フリーポーズ(7/7名 2組)	②クォータータン
11:45～	ピックアップ審査(14名⇒7名)	③比較審査
11:55～	マスターズ50才以上級 フリーポーズ(7/7/6名 3組)	～ ミス東京フィジークの流れ ～
12:01～	ピックアップ審査(20名⇒10名)	①クォータータン
12:16～	ジュニア フリーポーズ・比較審査(1位～9位順位付)	②規定4ポーズ
12:26～	マスターズ60才以上級 比較審査(1位～7位順位付)	③比較審査
12:36～	マスターズ50才以上級 比較審査(1位～10位順位付)	～ 予選フリーポーズの流れ ～
12:46～	《 審 査 員 交 代 》	①5～8名で入場
12:49～	ミスター東京 フリーポーズ(9/8/8/8/8名 5組)	②主催者の曲でのフリーポーズ
12:58～	第1次ピックアップ審査(41名⇒20名)	～ ピックアップの流れ ～
13:18～	マスターズ40才以上級 フリーポーズ(7/6/6名 3組)	①全員で入場
13:24～	ピックアップ審査(19名⇒10名)	②全員で規定4ポーズ
13:34～	ニューカマー フリーポーズ・ピックアップ審査(11名⇒6名)	③後ろに扇形に整列(中央を空ける)
13:46～	ミス東京フィジーク フリーポーズ(8/8 2組)	④比較審査
13:49～	ピックアップ審査(16名⇒8名)	～ 比較審査の流れ ～
13:59～	ミスター東京 第2次ピックアップ審査(20名⇒12名)	①1名ずつ入場
14:14～	マスターズ40才以上級 比較審査(1位～10位順位付)	②全員で規定7ポーズ
14:29～	ニューカマー 比較審査(1位～6位順位付)	③後ろに扇形に整列(中央を空ける)
14:39～	ミス東京フィジーク 比較審査(1位～8位順位付)	④比較審査
14:49～	ミスター東京 比較審査(1位～12位順位付)	
15:09～	全プレジャッジ終了	

☆ 休 憩 ☆

ファイナル			
15:45～	男子フィジーク172cm以下級	Lワーク(1位～12位順位付)	～ 男子フィジークの流れ ～ ①ワンポーズを取った後、Lワーク ②ラインナップ後、クォータータン
16:05～	男子フィジーク172cm超級	Lワーク(1位～12位順位付)	
16:25～	ジュニア	各1分のフリーポーズ(5名)	～ 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各1分のフリーポーズ ④最後の選手終了後、全選手のラインナップ
16:35～	マスターズ60才以上級	各1分のフリーポーズ(7名)	
16:47～	マスターズ50才以上級	各1分のフリーポーズ(10名)	
17:03～	《 審査員交代 》		
17:06～	マスターズ40才以上級	各1分のフリーポーズ(10名)	
17:22～	ニューカマー	各1分のフリーポーズ(6名)	
17:33～	ミス東京フィジーク	規程4ポーズ・60秒ポーズダウン・ 30秒フリーポーズ(8名)	
17:48～	ミスター東京	各1分のフリーポーズ(12名)	

ポーズダウン・表彰式			
18:20～	男子フィジーク172cm以下級	表彰(1位～12位)	表彰台設置 ミスター東京の選手を表彰台に残して 閉会宣言～ドン下げ
18:25～	男子フィジーク172cm超級	表彰(1位～12位)	
18:30～	ジュニア	表彰(1位～5位)	
18:35～	マスターズ60才以上級	表彰(1位～7位)	
18:40～	マスターズ50才以上級	表彰(1位～10位)	
18:45～	マスターズ40才以上級	表彰(1位～10位)	
18:50～	ニューカマー	表彰(1位～6位)	
18:55～	ミス東京フィジーク	表彰(1位～8位)	
19:00～	ミスター東京	表彰(1位～12位)	
19:05～	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。