



# 第31回 東京クラス別ボディビル選手権大会

## 進行表

平成29年7月16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

9:15～	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)
9:45～	ジャッジズミーティング (役員控室) <span style="float: right;">10:10 全選手召集</span>

### 開 会 式

10:15～	選手板付け
10:20～	開 会 宣 言 (大会実行委員長・ドン前) <span style="float: right;">宮 畑 豊 大会実行委員長</span>
	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 <span style="float: right;">石 原 伸 晃 名誉会長</span>
	来 賓 祝 辞 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 <span style="float: right;">藤 原 達 也 会長</span>
	選 手 宣 誓
	選 手 退 場
	審 査 員 紹 介 (審査員席)

### 予 選 審 査

10:40～	ボディフィットネス158cm超級 比較審査(1位～14位順位付)	～予選・ボディフィットネスの流れ～
10:55～	男子60kg以下級 フリーポーズ(8/8/8名 3組)	① ワンポーズを取った後、ラインナップ
11:02～	男子60kg以下級 ピックアップ審査(24名⇒12名)	② クォータータン
11:17～	女子フィジーク158以下級 比較審査(1位～5位順位付)	③ 比較審査
11:25～	女子フィジーク158超級 比較審査(1位～6位順位付)	～女子フィジークの流れ～
11:33～	男子55kg以下級 フリーポーズ・比較審査(1位～10位順位付)	① クォータータン
11:48～	男子60kg以下級 比較審査(1位～12位順位付)	② 規定4ポーズ
12:03～	《 審 査 員 交 代 》	③ 比較審査
12:08～	男子65kg以下級 フリーポーズ(9/8/8/8名 4組)	～予選フリーポーズの流れ～
12:16～	男子65kg以下級 ピックアップ審査(33名⇒12名)	① 5～8名で入場
12:36～	男子70kg以下級 フリーポーズ(8/7/7/7名 4組)	② 主催者の曲でのフリーポーズ
12:44～	男子70kg以下級 ピックアップ審査(29名⇒12名)	～ピックアップの流れ～
13:04～	男子75kg以下級 フリーポーズ(8/8/8/7名 4組)	① 全員で入場
13:12～	男子75kg以下級 ピックアップ審査(29名⇒12名)	② 全員で規定4ポーズ
13:32～	男子75kg超級 フリーポーズ(10/10名 2組)	③ 後ろに扇形に整列(中央を空ける)
13:37～	男子75kg超級 ピックアップ審査(20名⇒10名)	④ 比較審査
13:52～	男子65kg以下級 比較審査(1位～12位順位付)	～比較審査の流れ～
14:07～	男子70kg以下級 比較審査(1位～12位順位付)	① 1名ずつ入場
14:22～	男子75kg以下級 比較審査(1位～12位順位付)	② 全員で規定7ポーズ
14:37～	男子75kg超級 比較審査(1位～10位順位付)	③ 後ろに扇形に整列(中央を空ける)
14:52～	予選審査終了	④ 比較審査

☆ 休 憩 ☆

決 勝 審 査		
15:30～	ボディフィットネス158cm以下級 (1位～6位順位付)	<p>～ ボディフィットネスの流れ ～</p> <p>① ワンポーズを取った後、Lワーク</p> <p>② ラインナップ後、クォータータン</p> <p>～ 女子フィジークの流れ ～</p> <p>① クォータータン・規定4ポーズ・1分間のポーズダウン</p> <p>② 各自30秒のフリーポーズ</p> <p>～ 男子決勝審査の流れ ～</p> <p>① 1名ずつ全員入場</p> <p>② 最も若い番号の選手を残して他は退場</p> <p>③ 1分間のフリーポーズ</p> <p>17:30 ゲストスタンバイ (ゲストには30分前から通知)</p>
15:38～	ボディフィットネス158cm超級 (1位～7位順位付)	
15:46～	女子フィジーク158以下級 (1位～5位順位付)	
15:54～	女子フィジーク158超級 (1位～6位順位付)	
16:02～	男子55kg以下級 各1分のフリーポーズ(6名)	
16:12～	男子60kg以下級 各1分のフリーポーズ(12名)	
16:32～	《 審 査 員 交 代 》	
16:37～	男子65kg以下級 各1分のフリーポーズ(12名)	
16:57～	男子70kg以下級 各1分のフリーポーズ(12名)	
17:17～	男子75kg以下級 各1分のフリーポーズ(12名)	
17:37～	男子75kg超級 各1分のフリーポーズ(10名)	
17:54～	鈴木雅選手の世界選手権大会優勝までの歩み(DVD放映) ゲストポーズ ゲストポーズ(鈴木 雅 選手 )	

ポーズダウン・表彰式		
18:15～	ボディフィットネス158cm以下級 表彰(1位～6位)	表彰台設置
18:20～	ボディフィットネス158cm超級 表彰(1位～7位)	
18:25～	女子フィジーク158以下級 表彰(1位～5位)	
18:30～	女子フィジーク158超級 表彰(1位～6位)	
18:35～	男子55kg以下級 表彰(1位～6位)	
18:40～	男子60kg以下級 表彰(1位～12位)	
18:45～	男子65kg以下級 表彰(1位～12位)	
18:50～	男子70kg以下級 表彰(1位～12位)	
18:55～	男子75kg以下級 表彰(1位～12位)	
19:00～	男子75kg超級 表彰(1位～10位)	
19:05～	終了～閉会宣言 辻 本 俊 子 大会実行副委員長	
		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。