



第33回 東京クラス別ボディビル選手権大会 第18回 日韓中親善ボディビル・フィットネス選手権大会

進 行 表

令和元年7月15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

9:05～	選手受付・記念T受け渡し・体重測定(男子55kg級から順次)	
9:45～	ジャッジズミーティング (役員控室)	
10:00～	開 会 宣 言 (大会実行委員長・ドン前)	宮 畑 豊 大会実行委員長
10:05～	審 査 員 紹 介 (審査員席)	全選手10分前に舞台上招集完了

☆プレジャッジ☆

10:08～	男子55kg以下級	ピックアップ審査(18⇒9名)	
10:22～	男子60kg以下級	ピックアップ審査(22名⇒11名)	
10:38～	女子フィジーク158cm以下級	比較審査(1位～4位順位付)	
10:42～	女子フィジーク158cm超級	比較審査(1位～9位順位付)	
10:54～	男子55kg以下級	比較審査(1位～9位順位付)	
11:06～	男子60kg以下級	比較審査(1位～11位順位付)	
11:21～	《 審 査 員 交 代 》		
11:26～	男子65kg以下級	ピックアップ審査(35名⇒12名)	
11:51～	男子70kg以下級	ピックアップ審査(28名⇒12名)	
12:11～	男子75kg以下級	ピックアップ審査(31名⇒12名)	
12:33～	男子75kg超級	ピックアップ審査(23名⇒12名)	
13:50～	男子65kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
14:10～	男子70kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
14:30～	男子75kg以下級	比較審査(1位～12位順位付)	
14:50～	男子75kg超級	比較審査(1位～12位順位付)	
15:10～	全プレジャッジ終了		

開 会 式

15:15～	全 選 手 入 場	(板付き)	東京クラス別出場選手全員参加又は決勝進出者のみ
	国 旗 掲 揚	(各国国歌吹奏 韓国～中国～日本)	
	主 催 者 挨 拶	(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟	藤 原 達 也 会長
	来 賓 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
	選 手 退 場		
	審 査 員 紹 介	(板付き)	

日韓中親善ボディビル・フィットネス選手権

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認

15:40～	ビキニフィットネス	ラインナップ～クォーターターン～3ステップフォワード (1位～6位順位付)
15:46～	メンズフィジーク	ラインナップ～クォーターターン (1位～6位順位付)
15:52～	ボディフィットネス	ラインナップ～クォーターターン (1位～6位順位付)
15:58～	クラシックボディビル	クォーターターン・規定7ポーズ～フリーポーズ60秒～ラインナップ (1位～6位順位付)
16:14～	女子フィジーク	クォーターターン・規定4ポーズ～フリーポーズ60秒～ラインナップ (1位～6位順位付)
16:30～	男子ボディビル	クォーターターン・規定7ポーズ～フリーポーズ60秒～ラインナップ (1位～6位順位付)
16:46～	韓国チーム	フリーポーズパフォーマンス 120秒
	中国チーム	フリーポーズパフォーマンス 120秒
	日本チーム	フリーポーズパフォーマンス 120秒

休 憩 (表彰式準備)

日韓中親善ボディビル・フィットネス選手権 表彰式		各カテゴリー5分前に招集完了～選手の点呼確認
17:00～	ピキニフィットネス	ラインナップ～順位発表 (1位～6位表彰)
17:04～	メンズフィジーク	ラインナップ～順位発表 (1位～6位表彰)
17:08～	ボディフィットネス	ラインナップ～順位発表 (1位～6位表彰)
17:12～	クラシックボディビル	ラインナップ～順位発表 (1位～6位表彰)
17:16～	女子フィジーク	ラインナップ～順位発表 (1位～6位表彰)
17:20～	男子ボディビル	ラインナップ～順位発表 (1位～6位表彰)
17:24～	日本・韓国・中国	国別表彰式 (ラインナップ～順位発表 (1位～3位表彰))
日中韓大会閉会宣言 大会実行副委員長～終了		

☆ ファイナル ☆			
17:35～	女子フィジーク158cm以下級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(4名)	17:00 控室に東京クラス別決勝審査出場選手集合
17:43～	女子フィジーク158cm超級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(5名)	
17:53～	男子55kg以下級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(9名)	17:15 東京クラス別審査員集合
18:08～	男子60kg以下級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(11名)	
18:26～	《 審査員交代 》		
18:31～	男子65kg以下級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(12名)	
18:51～	男子70kg以下級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(12名)	
19:11～	男子75kg以下級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(12名)	
19:31～	男子75kg超級	1名ずつ各1分のフリーポーズ(12名)	

ポーズダウン・表彰式			
20:00～	女子フィジーク158以下級	表彰(1位～4位)	表彰台設置
20:05～	女子フィジーク158超級	表彰(1位～5位)	
20:10～	男子55kg以下級	表彰(1位～9位)	
20:15～	男子60kg以下級	表彰(1位～11位)	
20:20～	男子65kg以下級	表彰(1位～12位)	
20:25～	男子70kg以下級	表彰(1位～12位)	
20:30～	男子75kg以下級	表彰(1位～12位)	
20:35～	男子75kg超級	表彰(1位～12位)	超級の選手を表彰台に残して閉会宣言～ドン下げ
20:40～	終了～閉会宣言	辻本 俊子 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。

～ ピックアップの流れ ～

- ① 全員で入場 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

～ 女子フィジークの流れ ～

- ① クォータータン ② 規定4ポーズ ③ 比較審査

～ 比較審査の流れ ～

- ① 1名ずつ入場 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