

<第56回東京ボディビル選手権進行表>

9:45ー ジャッジミーティング

10:00ー 開会式 開会宣言 ・東京ボディビル・フィットネス連盟理事長 宮畑豊

国旗掲揚

会長挨拶 ・東京ボディビル・フィットネス連盟名誉会長 石原伸晃

来賓祝辞 ・(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟会長 藤原達也

審査員紹介

★1部選手受付★

* 8:45順次受付

(7階イベントホール)

* 受付終了後、計量・オイル・カラー

・コスチュームチェック

第1部

<ピックアップ・予選審査>

10:10ー ・メンズフィジーク176cm以下級……17名⇒12名ピックアップ ラインナップ〜クォーターターン

・メンズフィジーク40才以上級……(1位〜15位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

・メンズフィジーク168cm以下級……(1位〜9位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

・メンズフィジーク172cm以下級……(1位〜11位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

・メンズフィジーク176cm以下級……(1位〜12位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

・メンズフィジーク176cm超級……(1位〜14位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

11:15ー ・ボディフィットネス158cm以下級……(1位〜8位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

11:25ー ・ビキニフィットネス35才未満級……(1位〜11位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

・ビキニフィットネス35才以上級……(1位〜12位順位付) ラインナップ〜クォーターターン

<ファイナル>

11:45ー ・ボディフィットネス158cm以下級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン

・ボディフィットネス158cm超級……(1位〜2位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン

12:00ー ・ビキニフィットネス35才未満級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン〜3ステップフォワード

・ビキニフィットネス35才以上級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン〜3ステップフォワード

・メンズフィジーク40才以上級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン

・メンズフィジーク168cm以下級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン

・メンズフィジーク172cm以下級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン

・メンズフィジーク176cm以下級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン

・メンズフィジーク176cm超級……(1位〜6位順位付) Lウォーキング〜クォーターターン

<表彰式>

12:55ー ・ボディフィットネス158cm以下級 ・メンズフィジーク40才以上級

・ボディフィットネス158cm超級 ・メンズフィジーク168cm以下級

・ビキニフィットネス35才未満級 ・メンズフィジーク172cm以下級

・ビキニフィットネス35才以上級 ・メンズフィジーク176cm以下級

・メンズフィジーク176cm超級

★2部選手受付★

* 12:30順次受付

(7階イベントホール)

* 受付終了後、オイル・カラー

・コスチュームチェック

13:40ー 閉会宣言

第2部

14:30ー 開会宣言

<ピックアップ>

- 14:35ー ・男子ボディビル(1次)..... 51名⇒20名 規程4ポーズ
- ・ジュニアボディビル 19名⇒12名 規程4ポーズ
- ・女子フィジーク 16名⇒12名 規程4ポーズ
- ・男子ボディビル(2次)..... 24名⇒12名 規程4ポーズ

<予選審査>

- 15:35ー ・ジュニアボディビル (1~12位順位付け) クォーターソ〜規程7ポーズ
- ・女子フィジーク (1~12位順位付け) クォーターソ〜規程4ポーズ
- ・男子ボディビル (1~12位順位付け) クォーターソ〜規程7ポーズ

<ファイナル>

- 16:20ー ・ジュニアボディビル (1~10位順位付け) 各自1分間7ポーズ〜ラインナップ
- ・女子フィジーク (1~8位順位付け) 各自1分間7ポーズ〜ラインナップ
- ・男子ボディビル (1~12位順位付け) 各自1分間7ポーズ〜ラインナップ

<表彰式>

- 17:15ー ・ジュニアボディビル
- ・女子フィジーク
- ・男子ボディビル

17:40ー 閉会宣言

* 尚、進行の都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

* コロナ感染症予防対策の為、残念ながら次の審査に残れなかった選手は控室に残れません。

(入退場される際は、7階エレベーターよりお願いします。)

* ジュニアとダブルエントリーの方は、役員の指示する場所での待機をお願いします。

* 控室では水分補給以外の食事は禁止いたします。7階ロビーでお願いします。

* 控室内では、人と人の間隔を充分に取り常にマスク着用をお願いします。

* 手指消毒をしっかりと行いましょう。