

# 2016年進行表

## 第27回 ジャパンオープン選手権大会

男子ボディビル・女子フィジーク・ミスボディフィットネス・ミックスドペア  
 <日本 グラム親善大会派遣代表選手選考大会>



## 第33回 長野県男子ボディビル・女子フィジーク選手権大会

## 第15回 長野県男子マスターズボディビル選手権大会

## 第14回 長野県男子新人ボディビル選手権大会

平成28年8月7日(日) 長野県/上田市 上田創造館

作成：公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会

選手受付 / ミーティング				
時間	ステージ		バックステージ	その他
08:30～	選手受付～手荷物検査(長野県 8:30より順次 ジャパンオープンには10:30より) ウェア・オイル・カラーチェック (審査委員会/選手強化委員会) ジャッジズミーティング			

長野県 男子ボディビル・女子フィジーク 予選審査				
各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認				
時間	ステージ		バックステージ	その他
10:00～	男子ボディビル	ピックアップ審査 (17⇒10名)		ドン上げ
10:15～	男子新人	予選審査 (1～6位順位付け)		
10:23～	男子マスターズ 50才以上級	予選審査 (1～4位順位付け)		
10:28～	男子マスターズ 40才以上級	予選審査 (1～9位順位付け)		
10:39～	女子フィジーク	予選審査 (1～4位順位付け)		
10:45～	男子ボディビル	予選審査 (1～10位順位付け)		

長野県 男子ボディビル・女子フィジーク 決勝審査				
時間	ステージ		バックステージ	その他
11:00～	男子新人	1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～3位順位付け)		
11:05～	男子マスターズ 50才以上級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～3位順位付け)		
11:10～	男子マスターズ 40才以上級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～5位順位付け)		
11:18～	女子フィジーク	クォーターターン～規定4ポーズ～ポーズダウン～30秒フリーポーズ(1位～3位順位付け)		
11:28～	男子ボディビル	1分間フリーポーズ～ラインナップ(1位～10位順位付け)		ドン下げ
11:43～	休憩 (表彰式準備)			

長野県選手権大会 表彰式				
各カテゴリー5分前に招集完了～選手の点呼確認				
時間	ステージ		バックステージ	その他
11:50～	男子新人	ポーズダウン～順位発表 (1～3位 表彰)		ドン上げ
11:55～	男子マスターズ 50才以上級	ポーズダウン～順位発表 (1～3位 表彰)		
12:00～	男子マスターズ 40才以上級	ポーズダウン～順位発表 (1～5位 表彰)		
12:05～	女子フィジーク	ポーズダウン～順位発表 (1～3位 表彰)		
12:10～	男子ボディビル	ポーズダウン～順位発表 (1～10位 表彰)		ドン下げ
12:15～	休憩			

ジャパンオープン選手権ピックアップ				
各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認				
時間	ステージ		バックステージ	その他
12:20～	男子ボディビル	1次ピックアップ審査 規定4ポーズ (35⇒20名)		ドン上げ
12:45～	ミスボディフィットネス	ピックアップ 挨拶の1ポーズ～ラインナップ～クォーターターン (25⇒12名)		
13:05～	女子フィジーク	ピックアップ審査 規定4ポーズ (25⇒12名)		
13:25～	男子ボディビル	2次ピックアップ審査 規定4ポーズ (20⇒12名)		ドン下げ
13:45～	休憩 (昼食～ジャパンオープン選手権開会式リハーサル)			

開 会 式		全選手10分前に舞台上招集完了	
時間	ステージ	バックステージ	その他
14:30～	開 会 宣 言	大会実行委員長 長野県ボディビル・フィットネス連盟理事長 春原 輝明	
14:33～	全 選 手 入 場	会長 来賓スタンバイ	ドン上げ
14:35～	国旗・連盟旗掲揚(国歌吹奏)		
14:37～	主 催 者 挨 拶	公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟 玉 利 齊 会長	
14:42～	主 管 連 盟 挨 拶	長野県ボディビル・フィットネス連盟 荻 原 勉 会長	
14:45～	来 賓 挨 拶		
14:48～	来 賓 挨 拶	審査員スタンバイ	
14:51～	選 手 宣 誓		
14:53～	選 手 退 場	功労賞受賞者スタンバイ	ドン下げ
14:55～	審 査 員 紹 介		ドン上げ
15:00～	功 労 賞 授 与 式		

ジャパンオープン選手権大会 プレジャッジ		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	バックステージ	その他
15:05～	ミックスドペア	予選審査 クォーターターン～規定4ポーズ(1～4位順位付)	
15:11～	女子フィジーク	ラウンド1・予選 クォーターターン～規定4ポーズ(1～12位順位付)	
15:31～	男子ボディビル	予選審査 クォーターターン～規定7ポーズ(1～12位順位付)	

15:56～	休 憩		
--------	-----	--	--

ジャパンオープン選手権 ファイナル		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	バックステージ	その他
16:04～	ミックスドペア	決勝審査 90秒間フリーポーズ～ラインナップ(1～4位順位付)	
16:12～	ミスボディフィットネス	ラウンド2・決勝 Lウォーキング～ラインナップ～クォーターターン(1～12位順位付)	
16:37～	女子フィジーク	ラウンド2・決勝 クォーターターン～規定4ポーズ～ポーズダウン～30秒フリーポーズ(1～12位順位付)	
16:57～	男子ボディビル	決勝審査 1分間フリーポーズ～ラインナップ(1～12位順位付)	

17:17～	休 憩 (表彰式準備)		
--------	-------------	--	--

ジャパンオープン選手権 表彰式		各カテゴリー5分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	バックステージ	その他
17:25～	ミックスドペア	ポーズダウン～順位発表(1～3位 表彰)	
17:30～	ミスボディフィットネス	クォーターターン～順位発表(1～12位 表彰)	
17:35～	女子フィジーク	ポーズダウン～順位発表(1～12位 表彰)	
17:40～	男子ボディビル	ポーズダウン～順位発表(1～12位 表彰)	

17:45～	閉 会 宣 言	大会実行副委員長	
17:47～	舞台と控室 場内の後片付け		ドン下げ

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。

選手は、選手係の招集にいつでも対応できる様、準備をお願いします。