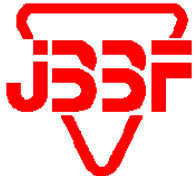


2016年進行表



第3回 オールジャパン・メンズフィジーク選手権大会 第3回 オールジャパン・フィットネスビキニ選手権大会 第21回 オールジャパン・ミスフィットネス選手権大会 第2回 オールジャパン・メンズフィットネス選手権大会

平成28年9月25日(日) 宮城県・仙台市/若林区文化センター

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～ | 選手受付順次 メンズフィジーク～フィットネスビキニ～ボディフィットネス (当日検量/審査委員会) 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 (審査委員会) | | |

| オールジャパン・メンズフィジーク選手権 | | 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 |
| 09:30～ | メンズフィジーク 40才超172cm以下級 | ピックアップ審査 (16名→12名) | ドン上げ |
| 09:40～ | メンズフィジーク 40才超172cm超級 | ピックアップ審査 (20名→12名) | |
| 09:55～ | メンズフィジーク 40才以下168cm以下級 | ピックアップ審査 (21名→12名) | |
| 10:15～ | メンズフィジーク 40才以下176cm以下級 | ピックアップ審査 (22名→12名) | |
| 10:35～ | メンズフィジーク 40才以下176cm超級 | ピックアップ審査 (27名→12名) | |

※ 挨拶の1ポーズ～ラインナップ～クォーターターン

| オールジャパン・フィットネスビキニ選手権 | | 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 |
| 10:55～ | フィットネスビキニ 35才超級158cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |
| 11:10～ | フィットネスビキニ 35才以下級158cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～7位順位付) | |
| 11:25～ | フィットネスビキニ 35才超級163cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～14位順位付) | |
| 11:45～ | フィットネスビキニ 35才以下級163cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |
| 12:00～ | フィットネスビキニ 35才超級163cm超級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |
| 12:15～ | フィットネスビキニ 35才以下級163cm超級 | ラウンド I [予選] (1位～9位順位付) | |

※ 挨拶の1ポーズ～Lウォーキング～ラインナップ～クォーターターン

| | |
|--------|-------------------|
| 12:30～ | 休 憩 (昼食～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 | | |
| 13:15～ | 開 会 宣 言 | 大会実行委員長 | 会長 来賓スタンバイ | | |
| 13:17～ | 全 選 手 入 場 | (板付き) | | ドン上げ | |
| 13:18～ | 国旗・連盟旗掲揚 (国歌吹奏) | | | | |
| 13:20～ | 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 | | | |
| 13:24～ | 選 手 宣 誓 | | | | |
| 13:26～ | 選 手 退 場 | | | ドン下げ | |
| 13:27～ | 審 査 員 紹 介 | (板付き) | | ドン上げ | |

| オールジャパン・メンズフィジーク選手権 | | 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 |
| 13:30～ | メンズフィジーク ジュニア | ラウンド I [予選] (1位～7位順位付) | |
| 13:42～ | メンズフィジーク 40才超172cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |
| 13:57～ | メンズフィジーク 40才超172cm超級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |
| 14:12～ | メンズフィジーク 40才以下168cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |
| 14:27～ | メンズフィジーク 40才以下172cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～13位順位付) | |
| 14:42～ | メンズフィジーク 40才以下176cm以下級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |
| 14:57～ | メンズフィジーク 40才以下176cm超級 | ラウンド I [予選] (1位～12位順位付) | |

※ 挨拶の1ポーズ～Lウォーキング～ラインナップ～クォーターターン

| オールジャパン・ミス/メンズ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 | |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------|-----|
| 時間 | ステージ | バックステージ | その他 |
| 15:12～ | メンズフィットネス | ラウンド1〔予選〕 パフォーマンス90秒～ラインナップ(1位～3位順位付) | |
| 15:20～ | ミスフィットネス | ラウンド1〔予選〕 パフォーマンス90秒～ラインナップ(1位～5位順位付) | |

| | | | |
|--------|----|--|--|
| 15:32～ | 休憩 | | |
|--------|----|--|--|

| オールジャパン・メンズフィジーク選手権 | | 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 |
| 15:37～ | メンズフィジーク ジュニア | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) ドン上げ | |
| 15:47～ | メンズフィジーク 40才超172cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) ドン上げ | |
| 15:57～ | メンズフィジーク 40才超172cm超級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 16:07～ | メンズフィジーク 40才以下168cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 16:17～ | メンズフィジーク 40才以下172cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 16:27～ | メンズフィジーク 40才以下176cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 16:37～ | メンズフィジーク 40才以下176cm超級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |

※ 挨拶の1ポーズ～Lウォーキング～ラインナップ～クォーターターン

| オールジャパン・フィットネスビキニ選手権 | | 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 |
| 16:47～ | フィットネスビキニ 35才超級158cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 16:59～ | フィットネスビキニ 35才以下級158cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 17:11～ | フィットネスビキニ 35才超級163cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 17:23～ | フィットネスビキニ 35才以下級163cm以下級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 17:35～ | フィットネスビキニ 35才超級163cm超級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |
| 17:47～ | フィットネスビキニ 35才以下級163cm超級 | ラウンドⅡ〔決勝〕(1位～6位順位付) | |

※ 挨拶の1ポーズ～Lウォーキング～Tウォーキング～ラインナップ～クォーターターン～スリーステップフォワード

| オールジャパン・ミス/メンズ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 | |
|-------------------------|-----------|---|-----|
| 時間 | ステージ | バックステージ | その他 |
| 17:59～ | メンズフィットネス | ラウンド2〔決勝〕 Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～3位順位付) | |
| 18:06～ | ミスフィットネス | ラウンド2〔決勝〕 Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～5位順位付) | |

| | | | |
|--------|------------|--|--|
| 18:18～ | 休憩 (表彰式準備) | | |
|--------|------------|--|--|

| 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 |
| 18:28～ | メンズフィジーク ジュニア | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 ドン上げ | |
| 18:32～ | メンズフィジーク 40才超172cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 18:36～ | メンズフィジーク 40才超172cm超級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 18:40～ | メンズフィジーク 40才以下168cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 18:44～ | メンズフィジーク 40才以下172cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 18:48～ | メンズフィジーク 40才以下176cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 18:52～ | メンズフィジーク 40才以下176cm超級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 18:56～ | メンズフィジーク オーバーオール | 比較審査 ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位表彰 | |
| 19:06～ | フィットネスビキニ 35才超級158cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 19:10～ | フィットネスビキニ 35才以下級158cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 19:14～ | フィットネスビキニ 35才超級163cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 19:18～ | フィットネスビキニ 35才以下級163cm以下級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 19:22～ | フィットネスビキニ 35才超級163cm超級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 19:26～ | フィットネスビキニ 35才以下級163cm超級 | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～6位表彰 | |
| 19:30～ | フィットネスビキニ オーバーオール | 比較審査 ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位表彰 | |
| 19:40～ | メンズフィットネス | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～3位表彰 | |
| 19:44～ | ミスフィットネス | ラインナップ～クォーターターン～順位発表 1位～5位表彰 | |

| | | | |
|--------|---------------|----------|------|
| 19:48～ | 閉 会 宣 言 | 大会実行副委員長 | ドン下げ |
| 19:50～ | 舞台と控室 場内の後片付け | | |

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。