



2021 石川県連盟主催大会 進行表

第22回東日本男子ボディビル選手権大会
 第14回東日本女子フィジーク選手権大会
 第14回東日本ボディフィットネス選手権大会
 第1回東日本クラシックフィジーク選手権大会



第1部		
時間	ステージ	バックステージ
9:00	スタッフ集合	1部選手受付、計量 9:15～ ジュニアボディビル、マスターズボディビル、女子フィジーク、ボディフィットネス 10:00～選手ミーティング 2部選手受付、計量 13:30～ボディビル65kg以下級、ボディビル75kg以下級 13:45～ボディビル60kg以下級、クラシックフィジーク 14:00～ボディビル70kg以下級、ボディビル75kg超級 14:20～選手ミーティング
10:00	開場	
10:30	ジャッジズミーティング	
10:50	開会宣言～審査員、審査集計員、大会役員紹介	
11:00	男子マスターズボディビル50才以上級	ピックアップ ラインナップ→規定4ポーズ(15名→12名)
予選審査		
11:10	ジュニアボディビル 男子マスターズボディビル60才以上級 男子マスターズボディビル50才以上級 男子マスターズボディビル40才以上級 女子フィジーク158cm以下級 女子フィジーク158cm超級	6名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ 9名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ(上位6名選出) 12名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ(上位6名選出) 5名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ 4名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ 4名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ ※予選審査では、クォーターターン・規定7ポーズの後比較審査が行われます。
休憩(5分)		
決勝審査		
12:01	ジュニアボディビル 男子マスターズボディビル60才以上級 男子マスターズボディビル50才以上級 男子マスターズボディビル40才以上級 女子フィジーク158cm以下 女子フィジーク158cm超級 ボディフィットネス160cm以下級 ボディフィットネス160cm超級	6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 5名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 4名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 4名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 6名順位付 Lウォーク ラインナップ→クォーターターン 比較審査 5名順位付 Lウォーク ラインナップ→クォーターターン 比較審査
表彰準備(10分)		
第1部 表彰式		
13:10	女子フィジーク158cm以下 女子フィジーク158cm超級 ボディフィットネス160cm以下級 ボディフィットネス160cm超級 女子フィジークオーバーオール審査 ボディフィットネスオーバーオール審査 ジュニアボディビル 男子マスターズボディビル60才以上級 男子マスターズボディビル50才以上級 男子マスターズボディビル40才以上級 マスターズボディビルオーバーオール審査 優勝者のみ記念撮影	ポーズダウン 順位発表 1位～4位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～4位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～5位表彰 クォーターターン 規定4ポーズ 優勝者のみコールする クォーターターン 優勝者のみコールする ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 クォーターターン 規定4ポーズ 優勝者のみコールする

(1部終了予定13:50)

第2部		予選審査	
15:00	男子ボディビル60kg以下級 男子ボディビル65kg以下級 男子ボディビル70kg以下級 男子ボディビル75kg以下級 男子ボディビル75kg超級	予選審査 5名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ 予選審査 11名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ(上位6名選出) 予選審査 12名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ(上位6名選出) 予選審査 10名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ(上位6名選出) 予選審査 13名順位付 クォーターターン→規定7ポーズ(上位6名選出)	※予選審査では、規定7ポーズ審査の後比較審査が行われます。
休憩(5分)			
決勝審査			
15:55	クラシックフィジーク168cm以下級 クラシックフィジーク171cm以下級 クラシックフィジーク175cm以下級 クラシックフィジーク175cm超級 男子ボディビル60kg以下級 男子ボディビル65kg以下級 男子ボディビル70kg以下級 男子ボディビル75kg以下級 男子ボディビル75kg超級 クラシックフィジーク168cm以下級 クラシックフィジーク171cm以下級 クラシックフィジーク175cm以下級 クラシックフィジーク175cm超級	決勝ラウンド1(3名順位付)バキュームポーズ→リラックス4ポーズ(クォーターターン)→規定7ポーズ→60秒ポーズダウン 決勝ラウンド1(4名順位付)バキュームポーズ→リラックス4ポーズ(クォーターターン)→規定7ポーズ→60秒ポーズダウン 決勝ラウンド1(6名順位付)バキュームポーズ→リラックス4ポーズ(クォーターターン)→規定7ポーズ→60秒ポーズダウン 決勝ラウンド1(3名順位付)バキュームポーズ→リラックス4ポーズ(クォーターターン)→規定7ポーズ→60秒ポーズダウン 決勝審査 5名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝審査 6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝審査 6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝審査 6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝審査 6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝ラウンド2 3名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝ラウンド2 4名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝ラウンド2 6名 フリーポーズ60秒→ラインアップ 決勝ラウンド2 3名 フリーポーズ60秒→ラインアップ	
表彰準備(10分)			
第2部表彰式			
17:30	男子ボディビル60kg以下級 男子ボディビル65kg以下級 男子ボディビル70kg以下級 男子ボディビル75kg以下級 男子ボディビル75kg超級 男子ボディビルオーバーオール審査 クラシックフィジーク168cm以下級 クラシックフィジーク171cm以下級 クラシックフィジーク175cm以下級 クラシックフィジーク175cm超級 クラシックフィジークオーバーオール審査 第2部優勝者集合写真撮影	ポーズダウン 順位発表 1位～5位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 クォーターターン 規定7ポーズ 優勝者のみコールする ポーズダウン 順位発表 1位～3位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～4位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～6位表彰 ポーズダウン 順位発表 1位～3位表彰 バキュームポーズ→クォーターターン→規定7ポーズ 優勝者のみコールする	

(2部終了予定 18:10)