



◆ 2022 進行表 ◆

第33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・ミックスドペアボディビル・ボディフィットネス 》

第2回 クラシックフィジーク選手権大会 2022 オールジャパンフィットモデルチャンピオンシップス

2022年 9月4日 (日) 石川県金沢市 / 本多の森ホール

公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営員委員会 作成



選手受付/ミーティング		
08:45~	選手受付 フィットモデル 158,163,163超 クラシックフィジーク 168,171,175,175超	
	当日計測時間 8:45~9:30 ウエア・オイル・カラー チェック (審査委員会/選手強化委員会)	
09:40~	ジャッジズ ミーティング	

10:00~	開会宣言		2
--------	------	--	---

開 会 式			
時間	ステージ	バックステージ	その他
10:02~	国旗・連盟旗掲揚 (国歌吹奏)	会長・来賓 舞台袖 スタンバイ	2
10:04~	主催者挨拶 公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟会長 青田正順		3
10:07~	主管連盟挨拶 石川県ボディビル・フィットネス連盟理事長 小中秀俊		3
10:10~	来賓挨拶		2
10:12~	審査員紹介(板付き)		3

第1部 ピックアップ			
時間	ステージ	バックステージ	その他
各カテゴリ-10分前に招集完了~選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列			
10:15~	フィットモデル 163cm以下級 ワンピーススィム (19⇒12名)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査	16
10:31~	フィットモデル 163cm超級 ワンピーススィム (21⇒12名)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査	16
10:47~	クラシックフィジーク 168cm以下級 (24⇒12名)	規定 4ポーズ ~比較審査	18
11:05~	クラシックフィジーク 171cm以下級 (16⇒12名)	規定 4ポーズ ~比較審査	15
11:20~	クラシックフィジーク 175cm以下級 (23⇒12名)	規定 4ポーズ ~比較審査	20
11:40~	クラシックフィジーク 175cm超 (21⇒12名)	規定 4ポーズ ~比較審査	20

第1部 予選審査			
時間	ステージ	バックステージ	その他
各カテゴリ-10分前に招集完了~選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列			
12:00~	フィットモデル 158cm以下級 ラウンド1予選 イブニングドレス (15⇒6名)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査	15
12:15~	フィットモデル 163cm以下級 ラウンド1予選 イブニングドレス (12⇒6名)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査	15
12:30~	フィットモデル 163cm超級 ラウンド1予選 イブニングドレス (12⇒6名)	ラインナップ~クォーターターン~比較審査	15
12:45~	クラシックフィジーク 168cm以下級 (12⇒6名)	規定 7ポーズ ~比較審査	15
13:00~	クラシックフィジーク 171cm以下級 (12⇒6名)	規定 7ポーズ ~比較審査	15
13:15~	クラシックフィジーク 175cm以下級 (12⇒6名)	規定 7ポーズ ~比較審査	15
13:30~	クラシックフィジーク 175cm超 (12⇒6名)	規定 7ポーズ ~比較審査	15

13:45~	昼 休憩~(昼食 30分) アトラクション:石川県和太鼓演奏		30
--------	---------------------------------------	--	----

第1部 決勝審査			
時間	ステージ	バックステージ	その他
各カテゴリ-10分前に招集完了~選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列			
14:15~	フィットモデル 158cm以下級 決勝・ラウンド1 ワンピーススィム (6名順位付け)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン	10
14:25~	フィットモデル 163cm以下級 決勝・ラウンド1 ワンピーススィム (6名順位付け)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン	10
14:35~	フィットモデル 163cm超級 決勝・ラウンド1 ワンピーススィム (6名順位付け)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン	10
14:45~	クラシックフィジーク 168cm以下級 決勝・ラウンド1 (6名順位付け)	クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査~60秒ポーズダウン	10
14:55~	クラシックフィジーク 171cm以下級 決勝・ラウンド1 (6名順位付け)	クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査~60秒ポーズダウン	10
15:05~	クラシックフィジーク 175cm以下級 決勝・ラウンド1 (6名順位付け)	クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査~60秒ポーズダウン	10
15:15~	クラシックフィジーク 175cm超級 決勝・ラウンド1 (6名順位付け)	クォーターターン~規定7ポーズ~比較審査~60秒ポーズダウン	10
15:25~	フィットモデル 158cm以下級 決勝・ラウンド2 イブニングドレス (6名順位付け)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン~3ステップフォワード	10
15:35~	フィットモデル 163cm以下級 決勝・ラウンド2 イブニングドレス (6名順位付け)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン~3ステップフォワード	10
15:45~	フィットモデル 163cm超級 決勝・ラウンド2 イブニングドレス (6名順位付け)	Iウォーク~ラインナップ~クォーターターン~3ステップフォワード	10
15:55~	クラシックフィジーク 168cm以下級 決勝・ラウンド2 (6名順位付け)	フリーポーズ (60秒)~ラインナップ	9
16:04~	クラシックフィジーク 171cm以下級 決勝・ラウンド2 (6名順位付け)	フリーポーズ (60秒)~ラインナップ	9
16:13~	クラシックフィジーク 175cm以下級 決勝・ラウンド2 (6名順位付け)	フリーポーズ (60秒)~ラインナップ	9
16:22~	クラシックフィジーク 175cm超級 決勝・ラウンド2 (6名順位付け)	フリーポーズ (60秒)~ラインナップ	9

※第1部出場選手は速やかに控室を受け渡すよう荷物をまとめて移動をお願いいたします

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。

15:30～	第2部 出場選手受付開始 ミックスベアボディビル・ボディフィットネス・女子フィジーク・男子ボディビル 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)	
--------	--	--

第1部 表彰式		各カテゴリ-5分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列	
時間	ステージ	バックステージ	その他
16:31～	フィットモデル 158cm (1位～6位)	クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
16:35～	フィットモデル 163cm (1位～6位)	クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
16:39～	フィットモデル 163cm超 (1位～6位)	クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
16:43～	フィットモデル オーバーオール審査 (3名)	ラインナップ～クォーターターン	4
16:47～	クラシックフィジーク 168cm (1位～6位)	ポーズダウン～順位発表～表彰～写真撮影	4
16:51～	クラシックフィジーク 171cm (1位～6位)	ポーズダウン～順位発表～表彰～写真撮影	4
16:55～	クラシックフィジーク 175cm (1位～6位)	ポーズダウン～順位発表～表彰～写真撮影	4
16:59～	クラシックフィジーク 175cm超 (1位～6位)	ポーズダウン～順位発表～表彰～写真撮影	4
17:03～	クラシックフィジーク オーバーオール審査 (4名)	クォーターターン～規定7ポーズ	4
17:07～	フィットモデル クラシックフィジーク オーバーオール表彰式	各1位発表～表彰～写真撮影	4

17:11～	第1部 終了 ～ 休憩		4
--------	-------------	--	---

第2部 ピックアップ		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列	
時間	ステージ	バックステージ	その他
17:15～	ボディフィットネス ピックアップ (20⇒12名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	18
17:33～	女子フィジーク ピックアップ (35⇒12名)	ラインナップ～規定 4ポーズ ～比較審査	22
17:55～	男子ボディビル 2次ピックアップ審査 (50⇒12名)	ラインナップ～規定 4ポーズ ～比較審査	30

第2部 予選審査		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列	
18:25～	ミックスベアボディビル 5組順位付け	クォーターターン～規定 4ポーズ～比較審査	12
18:37～	女子フィジーク 12名順位付け	クォーターターン～規定 4ポーズ～比較審査	20
18:57～	男子ボディビル 12名順位付け	クォーターターン～規定 7ポーズ～比較審査	20

第2部 決勝審査		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列	
19:17～	ミックスベアボディビル 5組順位付け	フリーポーズ (90秒) ～ラインナップ	12
19:29～	ボディフィットネス 12名順位付け	Tワーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査	18
19:47～	女子フィジーク 12名順位付け	フリーポーズ (60秒) ～ラインナップ	20
20:07～	男子ボディビル 12名順位付け	フリーポーズ (60秒) ～ラインナップ	20

第2部 表彰式		各カテゴリ-5分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列	
20:27～	ミックスベアボディビル 1位～5位表彰	ポーズダウン～順位発表～表彰～写真撮影	4
20:31～	ボディフィットネス 1位～12位表彰	クォーターターン～順位発表～表彰～写真撮影	4
20:35～	女子フィジーク 1位～12位表彰	ポーズダウン～順位発表～表彰～写真撮影	4
20:39～	男子ボディビル 1位～12位表彰	ポーズダウン～順位発表～表彰～写真撮影	4

20:43～	閉会宣言 大会実行副委員長		2
20:45	終了～清掃作業		

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、選手系の招集にいつでも対応できる様、準備をお願いします。