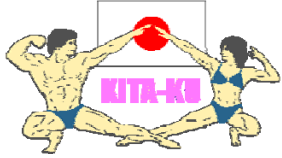


◆ 2018 進行表 ◆



第10回 北区オープン ボディビル・フィットネス大会

平成30年 10月28日 (日) 北区 / 赤羽会館 講堂

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
09:30~	選手受付~手荷物検査	当日券販売開始 09:50~	
	身長測定~オイル・カラーチェック	選手受付終了 10:10迄 (選手は遅れずに受付を済ませる事)	
10:10~	ジャッジズ・ミーティング	会館開場 (客入れ) 10:15~	

10:28~	開会宣言 大会実行委員長 近藤 一隆		
--------	--------------------	--	--

ピックアップ			
時間	ステージ	バックステージ	その他
選手は10分前に招集完了~点呼確認 ゼッケン確認 整列			
10:30~	北区OPEN メンズフィジーク40	ピックアップ (13名⇒7名) ラインナップ~クォーターターン	ドン上げ
10:42~	北区OPEN ニューカマーボディビル	ピックアップ (25名⇒12名) フロントリラックス~規定4ポーズ	
11:00~	北区OPEN フィットネスビキニ	ピックアップ (14名⇒7名) ラインナップ~クォーターターン	
11:14~	北区OPEN メンズフィジーク172cm以下級	ピックアップ (30名⇒12名) ラインナップ~クォーターターン	
11:34~	北区OPEN メンズフィジーク172cm超級	ピックアップ (19名⇒10名) ラインナップ~クォーターターン	
11:50~	北区OPEN 男子ボディビル170cm以下級	ピックアップ (15名⇒8名) フロントリラックス~規定4ポーズ	
12:05~	北区OPEN 男子ボディビル170cm超級	ピックアップ (17名⇒9名) フロントリラックス~規定4ポーズ	

プレジャッジ			
時間	ステージ	バックステージ	その他
選手は10分前に招集完了~点呼確認 ゼッケン確認 整列			
12:15~	北区OPEN 男子ボディビル マスターズ50	予選審査 (1~9位順位付け) クォーターターン~規定7ポーズ	
12:30~	北区OPEN 男子ニューカマーボディビル	予選審査 (1~12位順位付け) クォーターターン~規定7ポーズ	
12:48~	北区OPEN ウィメンズフィジーク	予選審査 (1~5位順位付け) クォーターターン~規定4ポーズ	
13:00~	北区OPEN 男子ボディビル170cm以下級	予選審査 (1~8位順位付け) クォーターターン~規定7ポーズ	
13:15~	北区OPEN 男子ボディビル170cm超級	予選審査 (1~9位順位付け) クォーターターン~規定7ポーズ	

13:30~	第6回 マッスル・アスロン Individual match!!	競技開始 (1.プッシュアップ 2.反復横跳び 3.アブ・ローラー)	昼食
	第6回 マッスル・アスロン Individual match!!	表彰式~競技終了	ドン下げ

開会式			
時間	ステージ	バックステージ	その他
選手は10分前に招集~入場式 カテゴリー別に整列			
14:30~	全選手入場 (板付き)	会長 来賓スタンバイ	ドン上げ
14:32~	国旗・連盟旗掲揚 (国歌吹奏)		
14:35~	主催者会長挨拶 北区ボディビル・フィットネス連盟会長 奥寺 元		
14:38~	来賓挨拶 公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟会長 藤原 達也		
	来賓挨拶 公益社団法人 東京ボディビル・フィットネス連盟理事長 宮畑 豊		
14:41~	来賓挨拶 衆議院議員 太田 昭宏 様	審査委員スタンバイ	
14:44~	選手宣誓		
14:46~	選手退場	ゲストスタンバイ	ドン下げ
14:48~	審査員紹介(板付き)		ドン上げ
14:50~	ゲスト紹介		
	2000年 アジア ボディビルチャンピオン 2016年 日本クラス別選手権大会75kg級優勝 谷野義弘		
	2018年 東京ボディビル選手権大会ジュニア優勝 谷野大地		
	2016年 アジア ボディビル・フィットネス選手権 女子フィジーク163cm級 優勝 大澤 直子		
	2018年 All Japan フィットネスビキニ選手権 2位 中央東アジア選手権フィットネスビキニ優勝 丸山 典子		

選手受付終了 10:10迄 (選手は遅れずに受付を済ませる事) 10:10迄に受付出来なかった選手は失格となります。

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。

ファイナル（決勝審査）		各カテゴリー10分前に招集完了～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
14:55～	北区OPEN 男子ボディビル マスターズ50	決勝審査（5名）1分間フリーポーズ～ラインナップ	
15:03～	北区OPEN ニューカマーボディビル	決勝審査（12名）1分間フリーポーズ～ラインナップ	
15:21～	北区 メンズフィジーク	決勝ラウンド（3名）Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ	
15:26～	北区OPEN メンズフィジーク40歳以上級	決勝ラウンド（7名）Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ	
15:36～	北区OPEN ボディフィットネス	決勝ラウンド（3名）Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ	
15:46～	北区OPEN フィットネスビキニ	決勝ラウンド(7名)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～ラインナップ	
15:56～	北区OPEN メンズフィジーク172cm以下級	決勝ラウンド（12名）Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ	
16:11～	北区OPEN メンズフィジーク172cm超級	決勝ラウンド（10名）Lウォーキング～クォーターターン～ラインナップ	
16:26～	北区OPEN ウィメンズフィジーク	決勝審査(4名)クォーターターン～規定4ポーズ～1分間ポーズダウン～30秒フリーポーズ	
16:35～	北区OPEN 男子ボディビル170cm以下級	決勝審査（8名）1分間フリーポーズ～ラインナップ	
16:47～	北区OPEN 男子ボディビル170cm超級	決勝審査（9名）1分間フリーポーズ～ラインナップ	ドン下げ

17:00～	休憩		
--------	----	--	--

17:05～	ゲストポーズ 2018年 東京ボディビル選手権大会ジュニア優勝 谷野大地		ドン上げ
17:08～	ゲストポーズ 2018年 All Japan フィットネスビキニ選手権2位 中央東アジア選手権フィットネスビキニ優勝 丸山 典子		
17:12～	ゲストポーズ 2016年 アジア ボディビル・フィットネス選手権 女子フィジーク163cm級 優勝 大澤 直子		
17:16～	ゲストポーズ 2000年 アジア ボディビルチャンピオン 2016年 日本クラス別選手権大会75kg級優勝 谷野義弘		ドン下げ

17:20～	休憩	表彰式準備 表彰台設置	
--------	----	-------------	--

ポーズダウン～表彰式		各カテゴリー5分前に招集完了～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
17:25～	北区OPEN 男子ボディビル マスターズ50	ポーズダウン 順位発表～表彰（1位～5位）	ドン上げ
17:29～	北区OPEN ニューカマーボディビル	ポーズダウン 順位発表～表彰（1位～12位）	
17:33～	北区 メンズフィジーク	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰（1位～3位）	
17:37～	北区OPEN ボディフィットネス	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰（1位～3位）	
17:41～	北区OPEN フィットネスビキニ	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰（1位～7位）	
17:45～	北区OPEN メンズフィジーク40歳以上級	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰（1位～7位）	
17:49～	北区OPEN メンズフィジーク172cm以下級	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰（1位～12位）	
17:53～	北区OPEN メンズフィジーク172cm超級	ラインナップ～クォーターターン 順位発表～表彰（1位～10位）	
17:57～	北区OPEN ウィメンズフィジーク	ポーズダウン 順位発表～表彰（1位～4位）	
18:01～	北区OPEN 男子ボディビル170cm以下級	ポーズダウン 順位発表～表彰（1位～8位）	
18:05～	北区OPEN 男子ボディビル170cm超級	ポーズダウン 順位発表～表彰（1位～9位）	
18:09～	閉会宣言 大会実行副委員長 市原 恵江		
18:11～	舞台 場内後片付け		ドン下げ

19:00～	10thアニバーサリー・パーティー	会場=金の蔵 赤羽駅前店 18:40～受付	
--------	-------------------	-----------------------	--

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。

※ 10thアニバーサリー・パーティー会場

「金の蔵 赤羽駅前店」 北区赤羽 1-14-1 スクエアビル 4階

（赤羽駅 東口徒歩1分 マクドナルドのビル 4階）

受付=18:40～ 開始=19:00～

出場選手は選手受付の時に申込み可 観客皆様はチケット購入の際に申込み可 先着70名様（大会役員を含む）

いずれも申込み時に10thアニバーサリー・パーティー参加費¥1000をお支払頂きます。なお、申込み後、ご本人のご都合で10thアニバーサリー・パーティーにご参加頂けなくなった場合、参加費の返却は出来ませんのでご了承下さい。