



2020年進行表

2020 横浜オープンポディビル・フィットネス大会

作成：横浜ポディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会

| 会場準備 |                       | 会場準備 |    | その他 |
|------|-----------------------|------|----|-----|
| 時間   | 内容                    |      | 内容 |     |
| 8:45 | 役員集合(ホール入り口) 部署ミーティング |      |    |     |
| 9:00 | 会館内入場 各部署準備           |      |    |     |

| 1部 選手受付 |                                    | 観客受付   |                               | その他 |
|---------|------------------------------------|--------|-------------------------------|-----|
| 時間      | 内容                                 | ゼッケン番号 | 控室                            |     |
| 10:00   | 1部選手受付 メンズフィジーク ショート (169cm以下) 24名 | 1~24   | 選手集合 受付窓口2か所にてカテゴリー毎に間隔を空けて受付 |     |
| 10:20   | 1部選手受付 メンズフィジーク ミドル (175cm以下) 22名  | 25~46  | 10:00より順次受付開始、受付時間までは外の通路で待機  |     |
|         | 1部選手受付 メンズフィジーク トール (175cm超) 25名   | 47~71  |                               |     |
| 10:40   | 1部選手受付 メンズフィジーク・エキスパート 26名         | 72~97  |                               |     |
| 10:55   | 選手受付終了 間隔をあけて受付 ⇒ 選手控室へ 2㎡毎に1名     |        |                               |     |
| 11:05   | 控室にて審査員はウエア、オイルチェック                |        |                               |     |
| 11:15   | 舞台上ジャッジ席にて審査員ジャッジズミーティング           |        |                               |     |

11:00 **1部 観客入場 30分**

| 1部 開会式 |                    |  |    |      |
|--------|--------------------|--|----|------|
| 時間     | ステージ               |  | 控室 | 緞帳   |
| 11:30  | 開会宣言 大会実行副委員長 谷澤一矢 |  |    |      |
|        | 選手宣誓 1部 選手より代表者    |  |    | ドン上げ |
|        | 選手入場 舞台上通り抜け 退場    |  |    |      |
|        | 主催者挨拶 大会実行委員長 青田正順 |  |    |      |
|        | 審査員紹介 (審査員席)       |  |    |      |
|        |                    |  |    | ドン下げ |

| 1部 1次ピックアップ審査 |                                           | 各カテゴリーの10分前に招集完了/確認 |                         |      |
|---------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------|------|
| 時間            | ステージ                                      | ゼッケン番号              | 審査基準/バックステージ            | 緞帳   |
| 11:45         | メンズフィジーク ショート (169cm以下) 予選① 12名⇒ピックアップ 6名 | 1~12                | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) | ドン上げ |
|               | メンズフィジーク ショート (169cm以下) 予選② 12名⇒ピックアップ 6名 | 13~24               | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |      |
| 11:55         | メンズフィジーク ミドル (175cm以下) 予選① 11名⇒ピックアップ 6名  | 25~35               | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |      |
|               | メンズフィジーク ミドル (175cm以下) 予選② 11名⇒ピックアップ 6名  | 36~46               | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |      |
| 12:05         | メンズフィジーク トール (175cm超) 予選① 12名⇒ピックアップ 6名   | 47~58               | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |      |
|               | メンズフィジーク トール (175cm超) 予選② 13名⇒ピックアップ 6名   | 59~71               | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |      |
| 12:15         | メンズフィジーク・エキスパート 予選① 13名⇒ピックアップ 6名         | 72~84               | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |      |
|               | メンズフィジーク・エキスパート 予選② 13名⇒ピックアップ 6名         | 85~97               | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |      |

| 1部 2次ピックアップ審査 |                                            | 各カテゴリーの10分前に招集完了/確認 |                         |    |
|---------------|--------------------------------------------|---------------------|-------------------------|----|
| 時間            | ステージ                                       |                     | 審査基準/バックステージ            | 緞帳 |
| 12:35         | メンズフィジーク ショート (169cm以下) 2次予選 12名⇒ピックアップ 6名 |                     | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |    |
| 12:45         | メンズフィジーク ミドル (175cm以下) 2次予選 12名⇒ピックアップ 6名  |                     | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |    |
| 12:55         | メンズフィジーク トール (175cm超) 2次予選 12名⇒ピックアップ 6名   |                     | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |    |
| 13:05         | メンズフィジーク・エキスパート 2次予選 12名⇒ピックアップ 6名         |                     | ラインナップ〜クォーターターーン (比較審査) |    |

休憩5分

| 1部 決勝審査 |                                         | 各カテゴリーの10分前に招集完了/確認 |                             |    |
|---------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----|
| 時間      | ステージ                                    |                     | 審査基準/バックステージ                | 緞帳 |
| 13:20   | メンズフィジーク ショート (169cm以下) 決勝 ⇒ 順位付け 1位~6位 |                     | 1ウォーク〜ラインナップ〜クォーターターーン 順位付け |    |
| 13:28   | メンズフィジーク ミドル (175cm以下) 決勝 ⇒ 順位付け 1位~6位  |                     | 1ウォーク〜ラインナップ〜クォーターターーン 順位付け |    |
| 13:36   | メンズフィジーク トール (175cm超) 決勝 ⇒ 順位付け 1位~6位   |                     | 1ウォーク〜ラインナップ〜クォーターターーン 順位付け |    |
| 13:44   | メンズフィジーク・エキスパート 決勝 ⇒ 順位付け 1位~6位         |                     | 1ウォーク〜ラインナップ〜クォーターターーン 順位付け |    |

| 1部 順位発表/表彰式 |                                    | 各カテゴリーの10分前に招集完了/確認 |                       |      |
|-------------|------------------------------------|---------------------|-----------------------|------|
| 時間          | ステージ                               |                     | 審査基準/バックステージ          | 緞帳   |
| 13:55       | メンズフィジーク ショート (169cm以下) ⇒ 表彰 1位~6位 |                     | ラインナップ〜クォーターターーン〜順位発表 |      |
| 14:00       | メンズフィジーク ミドル (175cm以下) ⇒ 表彰 1位~6位  |                     | ラインナップ〜クォーターターーン〜順位発表 |      |
| 14:05       | メンズフィジーク トール (175cm超) ⇒ 表彰 1位~6位   |                     | ラインナップ〜クォーターターーン〜順位発表 |      |
| 14:10       | メンズフィジーク・エキスパート ⇒ 表彰 1位~6位         |                     | ラインナップ〜クォーターターーン〜順位発表 |      |
| 14:20       | メンズフィジーク4カテゴリー、オーバーオール審査 ⇒ 1位のみ表彰  |                     | ラインナップ〜クォーターターーン〜1位発表 |      |
| 14:30       | 閉会宣言: 大会実行副委員長 高野明紀                |                     | 閉会宣言は選手残す             | ドン下げ |

14:30 **1部 観客退場 20分**



2020年 進 行 表

2020 横浜オープンボディビル・フィットネス大会



作成：横浜ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 15:00 | <b>2部 観客入場 30分</b> |
|-------|--------------------|

| 2部 選手受付 |                                | 観客受付    |                               | その他 |
|---------|--------------------------------|---------|-------------------------------|-----|
| 時間      |                                | ゼッケン番号  |                               |     |
| 13:30   | ビキニ40歳以上 12名                   | 98~109  | 選手集合 受付窓口2か所にてカテゴリー毎に間隔を空けて受付 |     |
| 13:45   | ビキニ40歳以下 15名                   | 110~124 | 13:30より順次受付開始、受付時間までは外の通路で待機  |     |
| 14:05   | クラシック・フィジーク ショート (173cm以下) 15名 | 125~139 |                               |     |
| 14:30   | クラシック・フィジーク トール (173cm超) 12名   | 140~151 |                               |     |
| 14:45   | 選手受付終了 間隔をあけ受付 ⇒ 選手控室へ 2m毎に1名  |         |                               |     |
|         | 控室にて審査員はカラーチェック ⇒ ジャッジズミーティング  |         |                               |     |
|         | 舞台上ジャッジ席にて審査員ジャッジズミーティング       |         |                               |     |

| 2部 開 会 式 |                        |    |     |      |
|----------|------------------------|----|-----|------|
| 時間       | ス テ ー ジ                | 時間 | 控 室 | 緞帳   |
| 15:30    | 開会宣言 大会実行副委員長 高野明紀     |    |     |      |
|          | 選手宣誓 1部 172cm以下選手より代表者 |    |     | ドン上げ |
| 15:40    | 選手入場 舞台上通り抜け 退場        |    |     |      |
|          | 主催者挨拶 大会実行委員長 青田正順     |    |     |      |
| 15:45    | 審査員紹介 (審査員席)           |    |     |      |

| 2部 ピックアップ審査 |                                             | 各カテゴリーの10分前に招集完了/確認 |                                        |    |
|-------------|---------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|----|
| 時間          | ス テ ー ジ                                     | ゼッケン番号              | 審査基準/バックステージ                           | 緞帳 |
| 15:50       | クラシック・フィジーク ショート (173cm以下) 予選 15名⇒ピックアップ 6名 | 125~139             | ラインナップ~バキュームポーズ~リラックス4ポーズ~規定4ポーズ(比較審査) |    |
| 16:00       | クラシック・フィジーク トール (173cm超) 予選 12名⇒ピックアップ 6名   | 140~151             | ラインナップ~バキュームポーズ~リラックス4ポーズ~規定4ポーズ(比較審査) |    |
| 16:10       | ビキニ40歳以上 予選 12名⇒ピックアップ 6名                   | 98~109              | ラインナップ~クォーターターン (比較審査)                 |    |
| 16:20       | ビキニ40歳以下 予選 15名⇒ピックアップ 6名                   | 110~124             | ラインナップ~クォーターターン (比較審査)                 |    |

| 2部 決勝審査 |                                              | 各カテゴリーの10分前に招集完了/確認 |                                        |    |
|---------|----------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|----|
| 時間      | ス テ ー ジ                                      |                     | 審査基準/バックステージ                           | 緞帳 |
| 16:30   | クラシック・フィジーク ショート (173cm以下) 決勝ラウンド1 順位付け 1~6位 |                     | ラインナップ~リラックス4ポーズ~規定7ポーズ~60秒ポーズダウン 順位付け |    |
| 16:40   | クラシック・フィジーク トール (173cm超) 決勝ラウンド1 順位付け 1~6位   |                     | ラインナップ~リラックス4ポーズ~規定7ポーズ~60秒ポーズダウン 順位付け |    |
| 16:50   | ビキニ40歳以上 決勝順位付け 1~6位                         |                     | 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 順位付け   |    |
| 17:00   | ビキニ40歳以下 決勝順位付け 1~6位                         |                     | 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 順位付け   |    |
| 17:10   | クラシック・フィジーク ショート (173cm以下) 決勝ラウンド2 順位付け 1~6位 |                     | 1人ずつ個人選曲に合わせた60秒以下のフリーポーズ~ラインナップ       |    |
| 17:20   | クラシック・フィジーク トール (173cm超) 決勝ラウンド2 順位付け 1~6位   |                     | 1人ずつ個人選曲に合わせた60秒以下のフリーポーズ~ラインナップ       |    |

休憩10分

| 2部 順位発表/表彰式 |                                     | 各カテゴリーの10分前に招集完了/確認 |                              |      |
|-------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|------|
| 時間          | ス テ ー ジ                             |                     | 審査基準/バックステージ                 | 緞帳   |
| 17:40       | ビキニ40歳以上 ⇒表彰 1~6位                   |                     | ラインナップ~クォーターターン~順位発表         |      |
| 17:45       | ビキニ40歳以下 ⇒表彰 1~6位                   |                     | ラインナップ~クォーターターン~順位発表         |      |
| 17:50       | クラシック・フィジーク ショート (173cm以下) ⇒表彰 1~6位 |                     | ラインナップ~ポーズダウン~順位発表           |      |
| 17:55       | クラシック・フィジーク トール (173cm超) ⇒表彰 1~6位   |                     | ラインナップ~ポーズダウン~順位発表           |      |
| 18:00       | ビキニ オーバーオール審査 ⇒1位のみ表彰               |                     | ラインナップ~クォーターターン~1位発表         |      |
| 18:10       | クラシック・フィジーク オーバーオール審査 ⇒1位のみ表彰       |                     | ラインナップ~リラックス4ポーズ~規定7ポーズ~1位発表 |      |
| 18:20       | 閉会宣言: 大会実行副委員長 谷澤一矢                 |                     | 閉会宣言は選手残す                    | ドン下げ |
|             | 終演                                  |                     | 舞台/場内後片付け                    |      |

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後することがありますので、選手は各自出場クラスに合わせ進行状況を確認しながら準備を行って下さい。