



◆ 進行表 ◆
湘南オープンボディビル・フィットネス大会

ボディフィットネス / ビキニフィットネス / メンズフィジーク

2023年 11月25日 (土) 神奈川県 / 茅ヶ崎市民文化会館 小ホール

作成：神奈川県ボディビル・フィットネス連盟

選手受付	
9:10～	選手受付 (当日身長測定) 大会役員は08:30集合
	ウェア オイル カラーチェック
9:30～	ジャッジズミーティング (審査員・審査集計員・競技運営員)

指定された時間に集合
 選手受付、選手証、アンチドーピング受講証明、カラーリングサロン利用証明(利用者のみ)、を提示しゼッケンプレートとプログラムを受け取る。

受付⇒控室⇒着替え⇒移動⇒身長測定
 ⇒カラーチェック⇒控室⇒時間になったら舞台下手へ

開会式		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	所要時間
10:30～	開会宣言 大会実行委員長		2
	国旗・連盟旗掲揚 (国歌吹奏)		2
	主催者挨拶		5
	来賓挨拶		6
10:50	審査員紹介		10

第1部 マスターズメンズフィジーク審査・表彰		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
11:00	メンズフィジーク40歳以上予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
11:15	メンズフィジーク50歳以上170cm以下予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
11:30	メンズフィジーク50歳以上170cm超予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
11:45	メンズフィジーク40歳以上決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6
11:51	メンズフィジーク50歳以上170cm以下決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6
11:57	メンズフィジーク50歳以上170cm超決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6
12:03	メンズフィジーク40歳以上表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影	4
12:07	メンズフィジーク50歳以上170cm以下表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影	4
12:11	メンズフィジーク50歳以上170cm超表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影	4
12:15	審査員交代		5

1:50 ←受付開始から競技開始までの時間			
受付開始	控室	人数	合計
9:10	展示室C	14	38
9:25	展示室C	12	
9:40	展示室C	12	

マスターズの部終了後
 選手は展示室CからA/Bに移動

第2部 -ボディビル審査・表彰		各カテゴリ10分前に招集完了～選手の点呼確認			
12:20	男子ボディビルA 予選審査順位付け	ラインナップ～比較審査7ポーズ (12～15名 順位付け)	15	10:30 展示室A/B 13	41
12:35	男子ボディビルB 予選審査順位付け	ラインナップ～比較審査7ポーズ (12～15名 順位付け)	15	10:45 展示室A/B 14	
12:50	男子ボディビルC 予選審査順位付け	ラインナップ～比較審査7ポーズ (12～15名 順位付け)	15	11:00 展示室A/B 14	
13:05	男子ボディビルA 決勝審査順位付け	ラインナップ～比較審査4ポーズ (6名 順位付け)	6		
13:11	男子ボディビルB 決勝審査順位付け	ラインナップ～比較審査4ポーズ (6名 順位付け)	6		
13:17	男子ボディビルC 決勝審査順位付け	ラインナップ～比較審査4ポーズ (6名 順位付け)	6		
13:23	男子ボディビルA 表彰式	ポーズダウン～1位～6位順位発表～表彰～撮影(1位はオーバーオール審査)	4		
13:27	男子ボディビルB 表彰式	ポーズダウン～1位～6位順位発表～表彰～撮影(1位はオーバーオール審査)	4		
13:31	男子ボディビルC 表彰式	ポーズダウン～1位～6位順位発表～表彰～撮影(1位はオーバーオール審査)	4		
13:35	審査員交代		5		
第3部 -メンズフィジーク審査・表彰		各カテゴリ10分前に招集完了～選手の点呼確認			
13:40	メンズフィジークA 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15	11:50 展示室A/B 12	48
13:55	メンズフィジークB 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15	12:05 展示室A/B 12	
14:10	メンズフィジークC 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15	12:20 展示室A/B 12	
14:25	メンズフィジークD 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15	12:35 展示室A/B 12	
14:40	メンズフィジークA 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6		
14:46	メンズフィジークB 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6		
14:52	メンズフィジークC 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6		
14:58	メンズフィジークD 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6		
15:04	メンズフィジークA 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4		
15:08	メンズフィジークB 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4		
15:12	メンズフィジークC 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4		
15:16	メンズフィジークD 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4		
15:20	審査員交代		5		

第4部 -メンズフィジーク審査・表彰		各カテゴリ-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
15:25	メンズフィジークE 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
15:40	メンズフィジークF 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
15:55	メンズフィジークG 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
16:10	メンズフィジークH 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
16:25	メンズフィジークI 予選審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
16:40	メンズフィジークE 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6
16:46	メンズフィジークF 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6
16:52	メンズフィジークG 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6
16:58	メンズフィジークH 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (6名 順位付け)	6
17:04	メンズフィジークI 決勝審査順位付け	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (7名 順位付け)	7
17:11	メンズフィジークE 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
17:15	メンズフィジークF 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
17:19	メンズフィジークG 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
17:23	メンズフィジークH 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
17:27	メンズフィジークI 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(2位はオーバーオール審査)	5
17:32	審査員交代		5

13:35	展示室A/B	12	48
13:50	展示室A/B	12	
14:05	展示室A/B	12	
14:20	展示室A/B	12	

第5部 女子フィットネス・男子オーバーオール		各カテゴリ-10分前に招集完了～選手の点呼確認	
17:37	ビギナーズフィットネス	ラインナップ～クォーターターン～規定4ポーズ (12～15名 順位付け)	15
17:52	フィットネスビキニ	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (12～15名 順位付け)	15
18:07	メンズフィジーク オーバーオール審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (10名 順位付け)	15
18:22	ボディビル オーバーオール審査	ラインナップ～比較審査7ポーズ (3名 順位付け)	6
18:28	ビギナーズフィットネス	ラインナップ～規定3ポーズ (1位～6位順位付け)	6
18:34	フィットネスビキニ	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1位～6位順位付け)	20
18:54	メンズフィジーク オーバーオール審査	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査 (1位～6位順位付け)	15
19:09	ビギナーズフィットネス 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
19:13	ボディビルオーバーオール 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
19:17	フィットネスビキニ 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
19:21	メンズフィジーク オーバーオール 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影(1位はオーバーオール審査)	4
19:25	閉会宣言 大会実行副委員長		2

15:47	展示室C	12	27
16:02	展示室C	15	

男子選手は展示室A/Bを使用する