



◆ 進行表 ◆

神奈川オープン・フィットネス大会・横浜ビギナーズ大会

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 ・ ビギナーズフィットネス / ボディビル / メンズフィジーク

2025年6月7日（土） 神奈川県 / 横浜市長公会堂

作成：一般社団法人神奈川県ボディビル・フィットネス連盟

8:30	役員集合 会場裏側階段前 荷物搬入	
	選 手 受 付	
9:10～	選手受付メンズフィジーク40歳以上から開始、他のクラスは指定した時間に集合の事、時間厳守	
	ウェア オイル カラーチェックは受付時間により変わる	
10:00～	ジャッジズミーティング（審査員・審査集計員・競技運営員）	

時間	ステージ	バックステージ	所要時間
10:30	最終確認		0

	第1部 横浜ビギナーズ審査・表彰	各カテゴリ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	男子ビギナーズボディビル 予選審査順位付け	ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査（10名 順位付け）5名選出	15
10:45	男子ビギナーズメンズフィジーク 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名 順位付け）6名選出	15
11:00	女子ビギナーズフィットネス 決勝ラウンド1&2審査	ラインナップ～規定4ポーズ&3ポーズ（1位～4位順位付け）	15
11:15	男子ビギナーズボディビル 決勝審査順位付け	ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査（1位～5位順位付け）	10
11:25	男子ビギナーズメンズフィジーク 決勝審査順位付け	Iワーク～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）	8
11:33	女子ビギナーズフィットネス 表彰式	ラインナップ～1位～4位順位発表～表彰～写真撮影	4
11:37	男子ビギナーズボディビル 表彰式	ラインナップ～ポーズダウン1分～1位～5位順位発表～表彰～写真撮影	4
11:41	男子ビギナーズメンズフィジーク 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影	4
11:45	審査員交代		10

	開 会 式	各カテゴリ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
11:55	開会宣言 大会実行委員長		2
11:57	国旗・連盟旗掲揚（国歌吹奏）		2
11:59	主催者挨拶		5
12:04	来賓挨拶		6
12:10	審査員紹介		5
12:15	競技開始		5

	第2部 -マスターズメンズフィジーク・ビキニフィットネス審査・表彰	各カテゴリ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
12:20	メンズフィジーク50歳以上172cm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名 順位付け）	10
12:30	メンズフィジーク50歳以上172cm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（10名 順位付け）	10
12:40	ビギナーズフィットネス 決勝ラウンド1&2審査	ラインナップ～規定4ポーズ&3ポーズ～比較審査（3名 順位付け）	8
12:48	ビキニフィットネス(35歳以上)160cm以下 決勝審査順位付け	Iワーク～ラインナップ(スリーステップフォワード)～クォーターターン～比較審査（1位～4位順位付け）	12
13:00	ビキニフィットネス(35歳以上)160cm超 決勝審査順位付け	Iワーク～ラインナップ(スリーステップフォワード)～クォーターターン～比較審査（1位～5位順位付け）	12
13:12	メンズフィジーク40歳以上172cm以下決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
13:22	メンズフィジーク40歳以上172cm超決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
13:32	メンズフィジーク50歳以上172cm以下決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
13:42	メンズフィジーク50歳以上172cm超決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
13:52	ビギナーズフィットネス 表彰式	ラインナップ～1位～3位順位発表～表彰～写真撮影	4
13:56	ビキニフィットネス(35歳以上)160cm以下 表彰式	ラインナップ～1位～4位順位発表～表彰～写真撮影	4
14:00	ビキニフィットネス(35歳以上)160cm超 表彰式	ラインナップ～1位～5位順位発表～表彰～写真撮影	4
14:04	メンズフィジーク40歳以上172cm以下表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	5
14:09	メンズフィジーク40歳以上172cm超表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	5
14:14	メンズフィジーク50歳以上172cm以下表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	5
14:19	メンズフィジーク50歳以上172cm超表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	5
14:24	審査員交代		10

	第3部 メンズフィジーク168/172・ビキニフィットネス・ボディフィットネス審査・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	所要時間
14:34	メンズフィジーク168cm以下 予選審査ピックアップ	ラインナップ～クォーターターン～ピックアップ審査（16名 ピックアップ）12名選出	8
14:42	ビキニフィットネス160cm以下 決勝審査順位付け	Iワーク～ラインナップ(スリーステップフォワード)～クォーターターン～比較審査（1位～5位順位付け）	12
14:54	ビキニフィットネス160cm超 決勝審査順位付け	Iワーク～ラインナップ(スリーステップフォワード)～クォーターターン～比較審査（1位～5位順位付け）	12
15:06	ボディフィットネス 決勝審査順位付け	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査（1位順位付け）	4
15:10	メンズフィジーク168cm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名 順位付け）	8
15:18	メンズフィジーク172cm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（13名 順位付け）	8
15:26	メンズフィジーク168cm以下 決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
15:36	メンズフィジーク172cm以下 決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
15:46	ビキニフィットネス160cm以下 表彰式	ラインナップ～1位～5位順位発表～表彰～写真撮影	5
15:51	ビキニフィットネス160cm超 表彰式	ラインナップ～1位～5位順位発表～表彰～写真撮影	5
15:56	ボディフィットネス 表彰式	ラインナップ～1位順位発表～表彰～写真撮影	5
16:01	メンズフィジーク168cm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	5
16:06	メンズフィジーク172cm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	5
16:11	審査員交代		10

	第4部 メンズフィジーク176cm/180/180超 審査・表彰	各カテゴリ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
16:21	メンズフィジーク176cm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（13名 順位付け）	15
16:36	メンズフィジーク180cm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（9名 順位付け）	12
16:48	メンズフィジーク180cm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（10名 順位付け）	12
17:00	メンズフィジーク176cm以下 決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
17:10	メンズフィジーク180cm以下 決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
17:20	メンズフィジーク180cm超 決勝審査順位付け	Iワーク～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）	10
17:30	メンズフィジーク176cm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	5
17:35	メンズフィジーク180cm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	5
17:40	メンズフィジーク180cm超 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影	5
17:45			0
17:45			0
17:45	閉会宣言 大会実行副委員長		2

指定された時間に集合
選手受付、(選手証提示、携帯又はPCにスクリーンショット又は紙などにあらかじめ保存することを進める)、ゼッケン・プログラム・参加賞を受け取る、ダブルエントリーはすべてのクラスのゼッケンを受け取る
ダブルエントリーは2枚の参加賞を受け取る
コスチュームチェック時にカラーリングサロン利用証明(利用者のみ)、を提出する

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

女子選手は控室にてコスチューム・カラーリングチェック

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
8:40	リハーサル室	4	26
8:55	第1会議室	10	
9:10	第1会議室	12	
受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後			

2F	第1会議室	60名	92㎡
2F	第2会議室	40名	59㎡
2F	リハーサル室	60名	103㎡
1F	第1控室	役員控室	49㎡
1F	第2控室	撮影室	35㎡
2F	和室	予備	24帖

10:30			
受付開始	控室	人数	合計
10:30	第1会議室	12	46
10:40	第1会議室	10	
10:50	リハーサル室	3	
10:58	リハーサル室	4	
11:10	リハーサル室	5	
11:22	第1会議室	6	
11:32	第1会議室	6	

受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後

受付開始	控室	人数	合計
12:44	第2会議室	16	40
12:52	リハーサル室	5	
13:04	リハーサル室	5	
13:16	リハーサル室	1	
13:28	第2会議室	13	

受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後

受付開始	控室	人数	合計
14:31	第1会議室	13	32
14:46	第1会議室	9	
14:58	第1会議室	10	

受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後