

2022 湘南ボディビル・フィットネスオープン大会 10/23

8:30 役員集合、全体説明後に部署ごとの打ち合わせ、8:55に入場、部署ごとに準備開始

10:30 開場（観客入場）※本年度はコロナ感染症対策の一環として開会式は行いません

10:55 開会宣言・主催者挨拶

控室 集合時間

1部 審査員紹介

11:00	メンズフィジーク40歳以下	ピックアップ	17名→12名	ラインナップ～クォーターターン	A	1階和室	9:30
11:10	メンズフィジーク30歳以下	〃	21名→12名	〃	A	1階視聴覚室	9:40
11:20	メンズフィジーク50歳以上	予選順位付け	10名→6名	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（1位～12位順位付け）	A	2階講師準備室	9:50
11:35	メンズフィジーク40歳以上	〃	10名→6名	〃	A	2階講師準備室	10:00
11:50	メンズフィジーク40歳以下	〃	12名→6名	〃		1階和室	
12:05	メンズフィジーク30歳以下	〃	12名→6名	〃		1階視聴覚室	
12:15	メンズフィジーク50歳以上	決勝審査	6名→1～6位	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン（1位～6位順位付け）		2階講師準備室	
12:25	メンズフィジーク40歳以上	〃	6名→1～6位	〃		2階講師準備室	
12:35	メンズフィジーク40歳以下	〃	6名→1～6位	〃		1階和室	
12:45	メンズフィジーク30歳以下	〃	6名→1～6位	〃		1階視聴覚室	
12:55	メンズフィジーク50歳以上	表彰式	1位～6位	ラインナップ～順位発表～表彰	A	2階講師準備室	
13:00	メンズフィジーク40歳以上	〃	1位～6位	〃	A	2階講師準備室	
13:05	メンズフィジーク40歳以下	〃	1位～6位	〃	A	1階和室	
13:10	メンズフィジーク30歳以下	〃	1位～6位	〃	A	1階視聴覚室	

休憩 60分

2部/審査員紹介

14:15	メンズフィジーク25歳以下	ピックアップ	24名→12名	ラインナップ～クォーターターン	B	1階和室	12:45
14:30	クラシックフィジーク	〃	27名→12名	規定4ポーズ～比較審査	B	1階視聴覚室	13:00
14:45	ビキニフィットネス	予選順位付け	9名→6名	ラインナップ～クォーターターン～比較審査	B	2階講師準備室	13:15
15:00	メンズフィジーク25歳以下	〃	12名→6名	〃	B	1階和室	
15:15	クラシックフィジーク	〃	12名→6名	クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査	B	1階視聴覚室	
15:30	ビキニフィットネス	決勝審査	6名→1～6位	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン	B	2階講師準備室	
15:40	メンズフィジーク25歳以下	〃	6名→1～6位	〃	B	1階和室	
15:50	クラシックフィジーク	〃	6名→1～6位	フリーポーズ（60秒）～ラインナップ	B	1階視聴覚室	
16:00	ビキニフィットネス	表彰式	1位～6位	ラインナップ～順位発表～表彰	B	2階講師準備室	
16:05	メンズフィジーク25歳以下	〃	〃	〃	B	1階和室	
16:10	クラシックフィジーク	〃	〃	ポーズダウン～順位発表～表彰	B	1階視聴覚室	

16:15 閉会宣言