◆ 進行表 ◆

横浜オープンボディビル・フィットネス大会

男子ボディビル / ウエルネス / メンズフィジーク/男子クラシックフィジーク/ビギナーズフィットネス

2026年4月4日（土） 横浜市泉公会堂

決定

作成：一社)神奈川県ボディビル・フィットネス連盟

8:30 役員集合 1階正面玄関 荷物搬入 8:45エントランスへの入館

	選 手 受 付	
9:00～	**選手受付開始 受付開始時間はクラス競技開始1時間50分前から行う、進行表右にある受付開始時刻を参照のこと 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）	

1:50 ⇐受付開始から競技開始までの時間

受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後

参加選手は正面玄関より入り2階にて受付します、指定された時間に集合してください
選手受付、(ゼッケン・プログラム・参加賞を受け取る、コスチュウ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⇒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
審査終了後は応援席にて観戦できます、表彰式30分前には控室に戻ってください、表彰式終了後は荷物をまとめて退室してください

控室にはダンベル・バーベル類の持ち込み及び、会場内の備品でのバンプアップも禁止です

予選審査順位付け終了後、選手は控室で待機し、係より指名された選手は舞台下手へ

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	審査内容	所要時間
10:40	開会宣言 審査員紹介	松浦勝彦 神奈川県ボディビル・フィットネス連盟理事長	10
10:50	newcomerボディビル 決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査7ポーズ（6名 順位付け）	15
	*①規定７ ﾎﾟｰｽﾞ(ﾌﾛﾝﾄﾀﾞﾌﾞﾙﾊﾞｲｾｯﾌﾟｽ・ﾌﾛﾝﾄﾗｯﾄｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ・ｻｲﾄﾞﾁｪｽﾄ・ﾊﾞｯｸﾀﾞﾌﾞﾙﾊﾞｲｾｯﾌﾟｽ・ﾊﾞｯｸﾗｯﾄｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ・ｻｲﾄﾞﾄﾗｲｾｯﾌﾟｽ・ｱﾌﾞﾄﾞﾐﾅﾙ＆ｻｲ)	0
		0
11:05	newcomerメンズフィジーク 決勝審査	比較審査 （3名 順位付け）	10
	Iウォーク ～ ラインナップ ～ クォーターターン （順位付け）		0
11:15	ウェルネス 決勝審査	比較審査 （3名 順位付け）	10
	Ｉウォーキング ～ ラインナップ ～ クォーターターン ～ ３ステップフォワード		0
11:25	ビギナーズレギンス ラウンド1、2審査	比較審査 （6名 順位付け）	15
11:40	ラウンド1クォーターターン ① フロントポーズ② サイドポーズ（レフトサイド） ③ バックポーズ④ サイドポーズ(ライトサイドネスと同様） ＊ラウンド2 ①フロントクロスポーズ ② バックリラックスポーズ ③ フリーポーズ		0
			0
11:40	休憩		10
11:50	メンズフィジーク40歳、50歳以上 合同決勝審査	比較審査 （10名 位付け）	20
12:10	Iウォーク ～ ラインナップ ～ クォーターターン （順位付け）		0
12:10	メンズフィジーク172cm以下、172cm超 合同決勝	比較審査 （13名 位付け）	20
	Iウォーク ～ ラインナップ ～ クォーターターン （順位付け）		0
12:30	休憩		10
12:40	男子クラシックフィジーク 決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査7ポーズ（5名 順位付け）	15
	*③規定７ﾎﾟｰｽﾞ （ﾊﾞｷｭｰﾑﾎﾟｰｽﾞ・ﾌﾛﾝﾄﾀﾞﾌﾞﾙﾊﾞｲｾｯﾌﾟｽ・ｻｲﾄﾞﾁｪｽﾄ・ﾊﾞｯｸﾀﾞﾌﾞﾙﾊﾞｲｾｯﾌﾟｽ・ｻｲﾄﾞﾄﾗｲｾｯﾌﾟｽ・ﾊﾞｷｭｰﾑﾎﾟｰｽﾞ・ｱﾌﾞﾄﾞﾐﾅﾙ＆ｻｲ・ｸﾗｼｯｸﾎﾟｰｽﾞ）	0
		0
12:55	男子ボディビル 決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査7ポーズ（5名 順位付け）	15
13:10	*①規定７ ﾎﾟｰｽﾞ		0
13:10	審査集計 表彰式準備		10
13:20	newcomerボディビル 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	5
13:25	newcomerメンズフィジーク 表彰式	ラインナップ～1位～3位順位発表～表彰～撮影	5
13:30	ウェルネス 表彰式	ラインナップ～1位～3位順位発表～表彰～撮影	5
13:35	ビギナーズレギンス 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	5
13:40	メンズフィジーク40歳以上表彰式	ラインナップ～1位～3位順位発表～表彰～撮影	5
13:45	メンズフィジーク50歳以上表彰式	ラインナップ～1位～7位順位発表～表彰～撮影	5
13:50	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～撮影	5
13:55	メンズフィジーク172cm超 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	5
14:00	男子クラシックフィジーク 表彰式	ラインナップ～1位～5位順位発表～表彰～撮影	5
14:05	男子ボディビル 表彰式	ラインナップ～1位～5位順位発表～表彰～撮影	5
14:10	閉会宣言	久坂和弘 神奈川県ボディビル・フィットネス連盟 副理事長	3
14:13	終了		

各クラス受付開始時間	クラス	人数
9:00	newcomerボディビル	6
9:15	newcomerメンズフィジーク	3
9:25	ウェルネス	3
9:35	ビギナーズレギンス	6
10:00	メンズフィジーク40歳、50歳以上	10
10:20	メンズフィジーク172cm以下、172cm超	13
10:50	男子クラシックフィジーク	5
11:05	男子ボディビル	5

リハーサル室内はハイヒール・靴は禁止