



2020年進行表

2020 湘南オープンボディビル・フィットネス大会

作成：神奈川県ボディビル・フィットネス連盟 湘南大会委員会



会場準備		会場準備		その他
時間	内容	時間	内容	
8:30	役員集合(ホール入り口) 部署ミーティング		lineグループの設定、	
9:00	会館内入場 各部署準備			
11:00	昼食弁当を観客受付受取			

1部 選手受付		観客受付		その他
時間	ステージ	時間	控室	
10:00	1部選手受付 メンズフィジーク172cm以下 22名	9:50	申込番号ごとに整列→座席選り販売(現金)	
10:30	1部選手受付 メンズフィジーク172cm超 28名		番号ごとの受付の時間は別紙参照	
11:00	1部選手受付 メンズフィジーク40歳以上 13名	11:10	161~180(配布は11:20~11:30)	
11:15	1部選手受付 男子ボディビル・チャレンジ 21名		11:00より入場開始、それまでは外で待機	
11:30	選手受付終了 間隔をあげ受付 → 選手控室へ 2㎡毎に1名		雨天の場合はホワイエまで入場許可	
	審査員はカラーチェック → ジャッジズミーティング		指定のリストバンド着用	

1部 開会式				その他
時間	ステージ	時間	控室	綴帳
12:00	開会宣言	11:40	メンズフィジーク172cm以下バックステージ集合	
	選手入場 (板付き) メンズフィジーク172cm以下 22名			ドン上げ
12:05	主催者挨拶 大会実行委員長 青田正順			
	選手宣誓 1部 172cm以下選手より代表者			
12:10	選手退場			
	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		その他
時間	ステージ		審査基準/バックステージ	綴帳
12:20	メンズフィジーク172cm以下予選① 11名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本4* -Z (比較審査)	ドン上げ
12:25	メンズフィジーク172cm以下予選② 11名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本4* -Z (比較審査)	
12:30	メンズフィジーク172cm超予選① 14名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本4* -Z (比較審査)	
12:35	メンズフィジーク172cm超予選② 14名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本4* -Z (比較審査)	
12:40	男子ボディビル・チャレンジ予選① 10名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜 基本4* -Z (比較審査)	
12:45	男子ボディビル・チャレンジ予選② 11名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜 基本4* -Z (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		その他
時間	ステージ		審査基準/バックステージ	綴帳
12:50	メンズフィジーク40歳以上予選 13名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本4* -Z (比較審査)	
13:00	メンズフィジーク172cm以下2次予選 12名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本4* -Z (比較審査)	
13:10	メンズフィジーク172cm超2次予選 12名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本4* -Z (比較審査)	
13:20	男子ボディビル・チャレンジ2次予選 12名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜 基本4* -Z (比較審査)	

1部 決勝審査		各カテゴリーの10分前に招集完了/確認		その他
時間	ステージ		審査基準/バックステージ	綴帳
13:30	メンズフィジーク172cm以下決勝 ⇒順位付け 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン 比較審査	
13:35	メンズフィジーク172cm超決勝 ⇒順位付け 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン 比較審査	
13:40	メンズフィジーク40歳以上決勝 ⇒順位付け 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン 比較審査	
13:45	男子ボディビル・チャレンジ決勝 ⇒順位付け 1位~6位		ラインナップ〜 基本7* -Z (比較審査)	

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		その他
時間	ステージ		審査基準/バックステージ	綴帳
14:00	メンズフィジーク172cm以下ポーズダウン ⇒表彰 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
14:10	メンズフィジーク172cm超ポーズダウン ⇒表彰 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
14:20	メンズフィジーク40歳以上ポーズダウン ⇒表彰 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
14:30	男子ボディビル・チャレンジポーズダウン ⇒表彰 1位~6位		ラインナップ〜ポーズダウン〜順位発表	
14:40	閉会宣言: 大会実行副委員長 高野明紀		閉会宣言はボディビル選手残す	ドン下げ

14:40	1部 観客退場 20分
-------	--------------------



2020年 進 行 表

2020 湘南オープンボディビル・フィットネス大会



作成：神奈川県ボディビル・フィットネス連盟 競技審判委員会

15:00	2部 観客入場 30分
-------	-------------

2部 選手受付		観客受付		その他
時間		時間		
13:30	ピキニ・エキスパート 10名	13:00	申込番号ごとに整理⇒座席選り販売(現金)	
13:45	メンズフィジーク50歳以上 18名		番号ごとの受付の時間は別紙参照	
14:05	男子ボディビル・エキスパート 20名	14:10	161~180(配布は14:20~14:30)	
14:30	ボディフィットネス、女子フィジーク 7名	15:00	2部観客入場開始、それまでは外で待機	
14:45	選手受付終了 間隔をあけ受付 ⇒ 選手控室へ 2㎡毎に1名		雨天の場合はハワイエまで入場許可	
	審査員はカラーチェック ⇒ ジャッジズミーティング		指定のリストバンド着用	

2部 開 会 式				
時間	ス テ ー ジ	時間	控 室	綴帳
15:30	開会宣言	15:15	女子選手バックステージ集合	
	選手入場 (板付き) ピキニエキスパート/ボディフィットネス/女子フィジーク 17名			ドン上げ
15:40	主催者挨拶 大会実行委員長 青田正順			
	選手宣誓 平瀬 奈緒子 (スポーツマインド寒川)			
15:45	選手退場			
	審査員紹介 (審査員席)			ドン下げ

2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		審査基準/バックステージ	綴帳
16:00	メンズフィジーク50歳以上予選① 9名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本ホ-ズ (比較審査)	ドン上げ
16:05	メンズフィジーク50歳以上予選② 9名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本ホ-ズ (比較審査)	
16:10	男子ボディビル・エキスパート予選① 10名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ ~ 基本4ホ-ズ (比較審査)	
16:15	男子ボディビル・エキスパート予選② 10名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ ~ 基本4ホ-ズ (比較審査)	

2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	綴帳
16:20	ピキニ・フィットネスエキスパート予選 10名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本ホ-ズ (比較審査)	
16:30	メンズフィジーク50歳以上2次予選 12名⇒ピックアップ 6名		ラインナップ〜クォータータウン 基本ホ-ズ (比較審査)	
16:40	男子ボディビル・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 ~ 基本4ホ-ズ (比較審査)	

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	綴帳
16:50	ピキニ・フィットネスエキスパート 順位付け 1位~6位		1ウォーク〜ラインナップ〜クォータータウン 基本ホ-ズ (比較審査)	
17:05	ボディフィットネス 順位付け 1位~4名		1ウォーク〜ラインナップ〜クォータータウン 基本ホ-ズ (比較審査)	
17:20	メンズフィジーク50歳以上 順位付け 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン 基本ホ-ズ (比較審査)	
17:30	女子フィジーク 順位付け 1位~3位		ラインナップ ~ 基本7ホ-ズ ~ 1分間フリーポーズ	
17:40	男子ボディビル・エキスパート 決勝 ⇒ 順位付け 1位~6位		ラインナップ ~ 基本7ホ-ズ ~ 1分間フリーポーズ	

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	綴帳
18:00	ピキニ・フィットネスエキスパート ポーズダウン ⇒ 表彰 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
18:10	ボディフィットネス ポーズダウン ⇒ 表彰 1位~4位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
18:20	メンズフィジーク50歳以上 ポーズダウン ⇒ 表彰 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
18:30	女子フィジーク ポーズダウン ⇒ 表彰 1位~3位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
18:40	男子ボディビル・エキスパート ⇒ 表彰 1位~6位		ラインナップ〜クォータータウン〜順位発表	
18:50	閉会宣言: 大会実行副委員長 谷澤一矢		閉会宣言はボディビル選手残す	ドン下げ
19:00	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。