



◆ 進行表 ◆  
**湘南オープンボディビル・フィットネス大会**  
 男子ボディビル / ビキニフィットネス / メンズフィジーク/ビギナズフィットネス  
 2024年10月20日 (日) 神奈川県 / 平塚市立中央公民館ホール

作成：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 試合会場内の観客受付横にて行う、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	
10:10~	ジャッジズミーティング (審査員・審査集計員・競技運営員)	

	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
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・女子フィットネス審査・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
11:00	メンズフィジーク50歳以上①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 (27~36 順位付け) 6位	8
11:08	メンズフィジーク50歳以上②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 (37~47 順位付け) 6位	8
11:16	ビギナズフィットネス 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) 6位選出	10
11:26	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 (15名 順位付け) 6位	10
11:36	ビキニフィットネス 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) 6位選出	10
11:46	メンズフィジーク50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 (12名 順位付け) 6位	8
11:54	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 (12名 順位付け) 6位	8
12:02	ビギナズフィットネス 決勝審査順位付け	ラインナップ〜フロントクロスポーズ・バックオブポーズ・フリーポーズ〜比較審査 (6名順位付け) 6位	10
12:12	ビキニフィットネス 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 (6名順位付け) 6位	10
12:22	メンズフィジーク50歳以上表彰式	ラインナップ〜1位~6位順位発表〜表彰〜撮影	4
12:26	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〜撮影	4
12:30	ビギナズフィットネス 表彰式	ラインナップ〜クォーターターン〜比較審査 (6名 順位付け)	4
12:34	ビキニフィットネス 表彰式	ラインナップ〜クォーターターン〜比較審査 (6名 順位付け)	4
12:38	審査員交代		20

	第2部 メンズフィジーク172cm以下審査		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
12:58	メンズフィジーク172cm以下① 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 (63~75 順位付け) 6位	8
13:06	メンズフィジーク172cm以下② 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 (76~90 順位付け) 6位	8
13:14	メンズフィジーク172cm以下③ 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 (91~104 順位付け) 6位	8
13:22	メンズフィジーク172cm以下④ 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 (105~119 順位付け) 6位	8
13:30	メンズフィジーク172cm以下④② 2次予選審査順位付け	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位	8
13:38	メンズフィジーク172cm以下④③ 2次予選審査順位付け	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位	8
13:46	メンズフィジーク172cm以下④④ 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 (12名 順位付け) 6位第3部へ	8
13:54	審査員交代		15

	第3部 -メンズフィジーク172cm超審査・メンズフィジーク表彰		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
14:09	メンズフィジーク172cm超① 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 (120~131 順位付け) 6位	8
14:17	メンズフィジーク172cm超② 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 (132~143 順位付け) 6位	8
14:25	メンズフィジーク172cm超③ 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 (144~155 順位付け) 6位	8
14:33	メンズフィジーク172cm超④ 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 (156~167 順位付け) 6位	8
14:41	メンズフィジーク172cm超⑤ 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 (168~179 順位付け) 6位	8
14:49	メンズフィジーク172cm超⑥ 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 (180~190 順位付け) 6位	8
14:57	メンズフィジーク172cm超①② 2次予選審査順位付け	ラインナップ〜クォーターターン〜比較審査 (12名 順位付け) 5位	8
15:05	メンズフィジーク172cm超③④ 2次予選審査順位付け	ラインナップ〜クォーターターン〜比較審査 (12名 順位付け) 5位	8
15:13	メンズフィジーク172cm超⑤⑥ 2次予選審査順位付け	ラインナップ〜クォーターターン〜比較審査 (12名 順位付け) 5位	8
15:21	メンズフィジーク172cm超①~⑥ 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 (15名 順位付け) 6位	8
15:29	審査集計		12
15:41	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	4
15:45	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〜写真撮影	4
15:49	審査員交代		15

	第4部 男子ボディビル審査・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
16:04	男子ボディビル① 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4ポーズ (191~202 順位付け) 6位	10
16:14	男子ボディビル② 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4ポーズ (203~213 順位付け) 6位	10
16:24	男子ボディビル③ 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4ポーズ (214~224 順位付け) 6位	10
16:34	男子ボディビル④ 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4ポーズ (225~234 順位付け) 6位	10
16:44	男子ボディビル⑤ 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4ポーズ (235~244 順位付け) 6位	10
16:54	男子ボディビル⑥ 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4ポーズ (245~255 順位付け) 6位	10
17:04	男子ボディビル①② 2次予選審査順位付け	ラインナップ〜比較審査7ポーズ (12名 順位付け) 5位	10
17:14	男子ボディビル③④ 2次予選審査順位付け	ラインナップ〜比較審査7ポーズ (12名 順位付け) 5位	10
17:24	男子ボディビル⑤⑥ 2次予選審査順位付け	ラインナップ〜比較審査7ポーズ (12名 順位付け) 5位	10
17:34	男子ボディビル①~⑥ 決勝審査順位付け	ラインナップ〜比較審査7ポーズ (15名 順位付け) 6位	10
17:44	審査集計		10
17:54	男子ボディビル 表彰式	ラインナップ〜1位~6位順位発表〜表彰〜写真撮影	4
17:58	閉会宣言		2
18:00	終了		0

指定された時間に集合  
 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⇒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

女子選手及び男子選手は控室にてコスチューム・カラーリングチェック  
 審査終了選手は控室から荷物をまとめて退室してください、次のクラスの選手が使用します  
 観客席後部4列を選手席としています

1:50 ←1部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	2Fロビー	11	62
9:18	2Fロビー	10	
9:26	リハ室	13	
9:36	楽屋1	15	
9:46	リハ室	13	

50歳以上控室は予選終了後楽屋2へ移動

女子の部控室はリハ室から楽屋3へ移動

表彰式終了後は楽屋から退室のこと

受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後

1:20 ←2部以降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
11:38	2Fロビー	13	58
11:46	2Fロビー	15	
11:54	リハ室	15	
12:02	リハ室	15	

予選審査終了後は2Fロビーへ移動

予選審査終了後は2Fロビーへ移動

予選審査終了後は2Fロビーへ移動

決勝審査順位付け上位6名は控室で発表後観客席にて待機

受付開始	控室	人数	合計
12:49	楽屋1	12	71
12:57	楽屋2	12	
13:05	楽屋3	12	
13:13	リハ室	12	
13:21	リハ室	12	
13:29	リハ室	11	

予選審査終了後は2Fロビーへ移動

予選審査終了後は2Fロビーへ移動

予選審査終了後は2Fロビーへ移動

予選審査終了後は2Fロビーへ移動

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
14:44	楽屋1	12	65
14:54	楽屋2	11	
15:04	楽屋3	11	
15:14	リハ室	10	
15:24	リハ室	10	
15:34	リハ室	11	

前のクラスで控室が使えないときは  
 観客席後方より前に4列で待機し  
 競技運営委員の指示で移動する

選手席を観客席後方4列を使用する事ができる