



◆ 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 / ウェルネス / 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

テスト版

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

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		1:50 ←受付開始から競技開始までの時間
	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~	ジャッジメントミーティング (審査員・審査集計員・競技運営員)		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
 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パアップも禁止です
 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

時間	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	所要時間	各クラス受付開始時間	クラス	人数
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	9:00	newcomerボディビル	6
	*①規定7ポーズ(フロントダブルバリエーション・フロントラットスプレッド・サイドチェスト・バックダブルバリエーション・バックラットスプレッド・サイドトライセプション・アブドミナル&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	9:15	newcomerメンズフィジーク	3
	ラインナップ～Iウォーク～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	9:25	ウェルネス	3
	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 予選審査/決勝審査	比較審査 (6名 順位付け)	15	9:35	ビギナーズレギンス	6
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) *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	10:00	メンズフィジーク40歳、50歳以上	10
12:10	ラインナップ～Iウォーク～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	10:20	メンズフィジーク172cm以下、172cm超	13
	ラインナップ～Iウォーク～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	10:50	男子クラシックフィジーク	5
	*③規定7ポーズ(バキームポーズ・フロントダブルバリエーション・サイドチェスト・バックダブルバリエーション・サイドトライセプション・バキームポーズ・アブドミナル&サイ・クラシックポーズ)		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	11:05	男子ボディビル	5
13:10	*①規定7ポーズ		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					

リハーサル室内はハイヒール・靴は禁止