

2019年 石川県男子ボディビル・女子フィジーク選手権大会  
石川県オープンメンズフィジーク・ビキニフィットネス大会



進 行 表

2019年7月14日(日)

石川県ボディビル・フィットネス連盟

9:00～	選手受付／ミーティング 身長・ウェア・オイル・カラー チェック(審査員／実行委員) ステージ動作確認・選手ミーティング ジャッジズミーティング
-------	--

開 会 式

10:00～	開 会 宣 言	石川県ボディビル・フィットネス連盟 副会長	副会長スタンバイ～ドン前挨拶	ドン上げ
10:01～	全 選 手 入 場		来賓スタンバイ	
10:02～	来 賓 挨 拶			
10:07～	来 賓 挨 拶			
12:12～	主 催 者 挨 拶	石川県ボディビル・フィットネス連盟 理事長		
10:17～	選 手 宣 誓		審査員スタンバイ	
10:20～	審 査 員 紹 介			

石川県オープン大会 比較審査

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列

10:30～	メンズフィジーク168cm以下級	ピックアップ審査(16⇒12名)ラインナップ～クォーターターン～	
10:40～	メンズフィジーク172cm以下級	ピックアップ審査(17⇒12名)ラインナップ～クォーターターン～	
10:50～	ビキニフィットネス35歳未満	ラウンド1(3名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～	
10:55～	ビキニフィットネス35歳以上	ラウンド1(2名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～	
11:00～	メンズフィジーク40歳以上	ラウンド1(15名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～	
11:10～	メンズフィジーク168cm以下級	ラウンド1(12名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～	
11:20～	メンズフィジーク172cm以下級	ラウンド1(12名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～	
11:30～	メンズフィジーク176cm以下級	ラウンド1(14名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～	
11:40～	メンズフィジーク176cm超級	ラウンド1(8名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～	

石川県選手権大会 予選審査

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列

12:05～	男子ボディビル	ピックアップ審査(9⇒7名)規定 4ポーズ～比較審査	
12:15～	女子フィジーク	(1名順位付け)クォーターターン～規定 4ポーズ	
12:20～	男子新人ボディビル	(2名順位付け)	
12:25～	男子ボディビル	(7名順位付け)	

石川県オープン大会 ラウンド2

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列

13:40～	ビキニフィットネス35歳未満	(3名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード	
13:50～	ビキニフィットネス35歳以上	(2名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード	
14:00～	メンズフィジーク40歳以上	(6名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン	
14:10～	メンズフィジーク168cm以下級	(6名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン	
14:20～	メンズフィジーク172cm以下級	(6名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン	
14:30～	メンズフィジーク176cm以下級	(6名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン	
14:40～	メンズフィジーク176cm超級	(6名)Lウオーク～ラインナップ～クォーターターン	

石川県選手権大会 決勝審査

各カテゴリー5分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認 整列

14:50～	女子フィジーク	(1名順位付)フリーポーズ(60秒)	
14:55～	男子ボディビル新人	(2名順位付)フリーポーズ(60秒)～ラインナップ	
15:00～	男子ボディビル	(7名順位付)フリーポーズ(60秒)～ラインナップ	ドン下げ
15:10～	ゲストポーズ	各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認	ドン上げ

休 憩

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認

ドン下げ

表 彰 式

15:20～	ビキニフィットネス35歳未満	(1位～3位)ラインナップ～クォーターターン～	ドン上げ
15:23～	ビキニフィットネス35歳以上	(1位～2位)ラインナップ～クォーターターン～	
15:26～	メンズフィジーク40歳以上	(1位～6位)ラインナップ～クォーターターン～	
15:29～	メンズフィジーク168cm以下級	(1位～6位)ラインナップ～クォーターターン～	
15:32～	メンズフィジーク172cm以下級	(1位～6位)ラインナップ～クォーターターン～	
15:35～	メンズフィジーク176cm以下級	(1位～6位)ラインナップ～クォーターターン～	
15:38～	メンズフィジーク176cm超級	(1位～6位)ラインナップ～クォーターターン～	
15:41～	女子フィジーク	(1位)ポーズダウン～	
15:43～	男子ボディビル新人	(1～2位)ポーズダウン～	
15:45～	ビキニフィットネス	オーバーオール審査 ラインナップ～クォーターターン	
15:47～	メンズフィジーク	オーバーオール審査 ラインナップ～クォーターターン	
15:50～	ビキニフィットネス	オーバーオール	
15:52～	メンズフィジーク	オーバーオール	
15:55～	男子ボディビル	(1～7位)ポーズダウン～	

16:00	閉会宣言	石川県ボディビル・フィットネス連盟 理事長	ドン下げ
-------	------	-----------------------	------