



◆ 2024年 進行表 ◆

石川県ボディビル・フィットネス選手権大会

石川県ボディビル・フィットネスオープン大会

2024年 7月 28日 (日) 金沢市 / 石川県文教会館

石川県ボディビル・フィットネス連盟 作成

8:45 役員スタッフ集合 スタッフミーティング

9:15	～9:35 1部選手受付	選手権大会52名	
	ウェア・オイル・カラーチェック	カラー・コスチュームチェック ・選手ミーティング 楽屋内でコスチューム着用 ゼッケンを付けて待機	
9:40	ジャッジズミーティング		
10:00	開場		
10:25	5分前アナウンス		
10:30	開会宣言	石川県ボディビル・フィットネス連盟 副理事長 北野明美	
	開会式		
	主催者挨拶	石川県ボディビル・フィットネス連盟 理事長 小中秀俊	
	来賓挨拶	馳浩石川県知事、JBBF青田正順会長	
	審査委員長、審査員、審査集計員紹介		
	第1部 石川県選手権大会		
	ピックアップ審査	各カテゴリー10分前に舞台袖招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
10:40	石川県メンズフィジーク	(26名→12名) クォーターターン～ピックアップ審査	
10:55	石川県男子ボディビル	(16名→12名) クォーターターン～規定4ポーズ～ピックアップ審査	
	予選審査		
11:10	石川県男子ボディビル50歳以上の部	(1位～5位順位付け) クォーターターン～規程7ポーズ～比較審査	
11:17	石川県男子ボディビル新人の部	(1位～10位順位付け) クォーターターン～規程7ポーズ～比較審査	
11:27	石川県メンズフィジーク	(1位～12位順位付け) クォーターターン～比較審査	
11:37	石川県男子ボディビル一般の部	(1位～12位順位付け) クォーターターン～規程7ポーズ～比較審査	
	決勝審査		
11:47	石川県ビキニフィットネス	(5名) Iウォーク～クォーターターン～スリステップ フォワード	
11:55	石川県メンズフィジーク	(6名) Iウォーク クォーターターン ラインナップ	
12:03	石川県男子ボディビル新人の部	(10名) 1分間フリーポーズ～ラインナップ	12:00～12:20 2部選手受付
12:15	石川県男子ボディビル50歳以上の部	(5名) 1分間フリーポーズ～ラインナップ	
12:21	石川県男子ボディビル一般の部	(12名) 1分間フリーポーズ～ラインナップ	
	表彰式		
12:35	石川県ビキニフィットネス	ラインナップ 表彰 写真撮影	
12:38	石川県メンズフィジーク	ラインナップ 表彰 写真撮影	
12:41	石川県男子ボディビル新人の部	ポーズダウン 表彰 写真撮影	
12:45	石川県男子ボディビル50歳以上の部	ポーズダウン 表彰 写真撮影	
12:03	石川県男子ボディビル一般の部	ポーズダウン 表彰 写真撮影	
12:08	優勝者全員による写真撮影 石川県選手権閉会		1部終了予定時間 (12:13)
休憩		13:00 カラー・コスチュームチェック 選手ミーティング 楽屋内でコスチューム着用 ゼッケンを付けて待機 メンズフィジーク、クラシックフィジーク検量	

13:55	5分前アナウンス 審査員、集計委員着席		
14:00	開会宣言（司会者より）		
第2部 石川県ボディビル・フィットネスオープン大会			
予選審査			
14:00	メンズフィジーク 168cm以下級	(8名→6名) クォーターターン～比較審査	
14:08	メンズフィジーク 172m以下級	(12名→6名) クォーターターン～比較審査	
14:16	メンズフィジーク 176cm以下級	(10名→6名) クォーターターン～比較審査	
14:24	メンズフィジーク 180cm以下級	(12名→6名) クォーターターン～比較審査	
14:32	メンズフィジーク40歳以上級	(9名→6名) クォーターターン～比較審査	
14:40	メンズフィジーク50歳以上級	(14名→6名) クォーターターン～比較審査	
14:48	男子ボディビル	(15名→12名) クォーターターン～規程7ポーズ～比較審査	
15:00	クラシックフィジーク 予選審査	(11名→6名) バキムポーズ→クォーターターン→規定7ポーズ～比較審査	
休憩10分			
決勝審査			
15:10	フィットモデル 決勝ラウンド1 ワンピーススイムスーツ	(6名) Iウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード	
15:18	クラシックフィジーク 決勝ラウンド1	バキムポーズ→クォーターターン→規定7ポーズ→60秒ポーズダウン	
15:28	メンズフィジーク 168cm以下級	Iウォーク～クォーターターン ラインナップ	
15:36	メンズフィジーク 172m以下級	Iウォーク～クォーターターン ラインナップ	
15:44	メンズフィジーク 176cm以下級	Iウォーク～クォーターターン ラインナップ	
15:52	メンズフィジーク 180cm以下級	Iウォーク～クォーターターン ラインナップ	
16:00	メンズフィジーク 180cm超級	(2名) Iウォーク～クォーターターン ラインナップ	
16:08	メンズフィジーク40歳以上50歳未満級	Iウォーク～クォーターターン ラインナップ	
16:16	メンズフィジーク50歳以上級	Iウォーク～クォーターターン ラインナップ	
16:24	ビキニフィットネス 40歳未満	(7名) Iウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード	
16:34	ビキニフィットネス 40歳以上	(3名) Iウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード	
16:38	フィットモデル 決勝ラウンド2 イブニングドレス	Iウォーク～クォーターターン～スリーステップフォワード	
16:46	クラシックフィジーク 決勝ラウンド2 6名	フリーポーズ60秒→ラインナップ	
16:54	ボディビル 決勝審査	(12名) 1分間フリーポーズ～ラインナップ	
休憩10分			
17:18	ゲストポーズ 芳賀選手	ゲストポーズ後インタビュー有	
表彰式			
17:35	フィットモデル	ラインナップ 表彰	6名
17:38	ビキニフィットネス 40歳未満	ラインナップ 表彰	7名
17:41	ビキニフィットネス 40歳以上	ラインナップ 表彰	3名
17:44	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	2名
17:47	メンズフィジーク 168cm以下級	ラインナップ 表彰	6名
17:50	メンズフィジーク 172m以下級	ラインナップ 表彰	6名
17:53	メンズフィジーク 176cm以下級	ラインナップ 表彰	6名
17:56	メンズフィジーク 180cm以下級	ラインナップ 表彰	6名
17:59	メンズフィジーク 180cm超級	ラインナップ 表彰	2名
18:02	メンズフィジーク40歳以上50歳未満級	ラインナップ 表彰	6名
18:05	メンズフィジーク50歳以上級	ラインナップ 表彰	6名
18:08	メンズフィジークオーバーオール審査（比較）	ラインナップ クォーターターン	7名
18:11	クラシックフィジーク	ラインナップ 表彰	6名
18:16	ボディビル	ラインナップ 表彰	12名
18:21	ビキニフィットネスオーバーオール表彰	舞台袖から優勝のみコール	
18:24	メンズフィジークオーバーオール表彰	舞台袖から優勝のみコール	
18:27	カテゴリー—優勝者写真撮影		
18:32	閉会宣言		

終了予定18:35

あくまでも予定です。

カテゴリー開始時間が変更になる可能性もあるのでなるべく楽屋に居て下さい。招集時間近くにトイレに行くなど楽屋を離れる場合は他の選手に告げて下さい。

ゼッケンを忘れないよう御注意下さい

ステージ横の最終点呼 5 分が過ぎても来ない選手は棄権となりますのでご注意ください。