## 2016年 進 行 表



12:59~

## 第24回 日本チャレンジカップフィジーク選手権大会 第16回 ミス21健康美大会 第50回 日本社会人ボディビル選手権大会

平成28年9月4日(日) 東京都/きゅりあん(品川区立総合区民会館)

作成:公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会

作成:公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会								
	選手受付/3							
時間	ステー	- ÿ	バック ステージ	その他				
08:30~	選手受付~手荷物検査							
		(審査委員会/選手強化委員会)						
09:45~ ジャッジズミーティング								
	社会人ボディビル選手権:		10分前に招集完了~選手の点呼硫	崔認 ゼッケン確認 整列				
時間	ステー	- ジ	バック ステージ	その他				
10:00~	男子ボディビル	ピックアップ審査 (24→11名)		ドン上げ				
時間	ステー		バック ステージ	その他				
10:24~	男子新人	比較審査(1位~4位順位付)						
10:28~	男子マスターズ 70才以上級	比較審査(1位~3位順位付)						
10:32~	男子マスターズ 65才以上級							
10:36~	男子マスターズ 60才以上級							
		比較審査(1位~15位順位付)						
10:55~	男子マスターズ 40才以上級	比較審査(1位~10位順位付)						
	女子フィジーク	比較審査(1位~2位順位付)						
11:08~	男子ボディビル	比較審査(1位~15位順位付)	(ピックアップ選手11名+シード選	手4名)				
11:24~	11:24~							
時間	ステー	- ジ	バック ステージ	その他				
11:29~	女子チャレンジカップ	ピックアップ審査(21名→12名)						
11:50~	ミス21健康美50才以上級	ピックアップ1審査(12名)	(コスチューム=ビキニ / クォーター	-ターン)				
12:00~	ミス21健康美158cm以下級	ピックアップ1審査(7名)						
12:06~	ミス21健康美163cm以下級	ピックアップ1審査(5名)						
12:10~	ミス21健康美163cm超級	ピックアップ1審査(7名)						
12:16~	女子チャレンジカップ	比較審査(1位~12位順位付)						
12:28~	ミス21健康美50才以上級	ピックアップ2審査(12名)	(コスチューム=ワンピース / クォーター	-ターン~規定ポーズ)				
	ミス21健康美158cm以下級	ピックアップ2審査(7名)						
	ミス21健康美163cm以下級	ピックアップ2審査(5名)						
12:52~	ミス21健康美163cm超級	ピックアップ2審査(7名)		ドン下げ				

休

憩 (昼食)

時間	開会	式	5分前に選手整列完了	
	ステー		バックステージ	その他
13:20~	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	五十嵐 清四郎 大会実行委員長		・こり世
13:22~	全選手入場	五 I 風 相四郎 八云夫11安貝文		ドン上げ
		<b>\</b>	選手板付	トン上り
13:23~	国旗•連盟旗掲揚(国歌吹奏			
13:25~	主催者挨拶	公益社団法人日本ボディビル・フィ		
13:28~	主管連盟挨拶	日本社会人ボディビル・フィットネス		
13:31~	来 賓 祝 辞		審査員/感謝状受賞者スタンバ	イ
13:34~	優 勝 杯 返 還	女子チャレンジカップフィジーク優朋	券 加藤 文子 選手	
13:35~	優勝旗返還	明治グループボディビルクラブ		
		小田切 雄太 選手(明治ボディビル	クラブ)	
13:36~	選手宣誓	磯山範子選手(秀心塾ボディビ		
13:37~	選手退場	· 大田 中 1 区 1 (大) 七 主 (八) 十 三	,.,,,,	ドン下げ
		(+F /_\		
	審査員紹介	(板付)		ドン上げ
	感謝状授与式	»		
13:48~	社会人ボディビル団体戦クラ	フチーム紹介		
	社会人ボディビル選手	佐大会 ファイナル	各カテゴリー5分前に招集完了~点呼	確認 ゼッケン確認 整列
時間	<u> </u>		バックステージ	その他
			-	
	男子新人	決勝審査(4名)	(1分間フリーポーズ〜ラインナップ	<u>'</u>
14:01~	男子マスターズ 70才以上級			
14:06~	男子マスターズ 65才以上級			
14:11~	男子マスターズ 60才以上級			
14:16~	男子マスターズ 50才以上級	決勝審査(8名)		
14:26~	男子マスターズ 40才以上級	決勝審査(6名)		
	女子フィジーク	決勝審査(2名)	(規定4ポーズ~60秒ポーズダウン~	
	男子ボディビル	決勝審査(12名)	(1分間フリーポーズ~ラインナップ	
	<u> </u>			/
14:53~		休 憩 (審査員	員交代)	
	日本女子チャレンジカッ	プ / ミス21健康美	各カテゴリー5分前に招集完了~点呼	確認 ゼッケン確認 整列
時間	ステー		バックステージ	その他
	-	  決勝審査(12名) (ラインナップ~4		, , <u>, _</u>
	女子チャレンジカップ			
	ミス21健康美50才以上級		5秒間フリーポーズ~ラインナップ~	
	ミス21健康美158cm以下級		5秒間フリーポーズ~ラインナップ~	~クォーターターン)
	ミス21健康美163cm以下級		5秒間フリーポーズ~ラインナップ~	
15:38~	ミス21健康美163cm超級	決勝審査(6名) (ラインナップ~4	5秒間フリーポーズ~ラインナップ~	
	ミス21健康美163cm超級 			~クォーターターン)
15:38~ 15:48~		休憩(抽選会)	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ <i>~</i>	〜クォーターターン) ドン下げ
15:48~	表彰	休憩(抽選会)	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼	〜クォーターターン)  ドン下げ 確認 ゼッケン確認 整列
15:48~	表 <b>彰</b> ステー	休 憩 (抽選会) <b>式</b> ジ	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バック ステージ	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
15:48~ 時間 15:53~	表 彰 ステー 社会人男子新人	休 憩 (抽選会) <b>式</b> ・ ジ  (ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バック ステージ ~表彰式)	〜クォーターターン)  ドン下げ 確認 ゼッケン確認 整列
15:48~ 時間 15:53~ 15:56~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級	休 憩 (抽選会)  式 ・ジ (ポーズダウン~1~3位順位発表~ (ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バック ステージ ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
15:48~ 時間 15:53~ 15:56~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級	休 憩 (抽選会) <b>式</b> ・ ジ  (ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バック ステージ ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~	表 え テ ー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バック ステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~	表 えテー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バック ステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:12~ 16:12~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~8位順位発表~(ポーズダウン~1~6位順位発表~(ポーズダウン~1~2位順位発表~(ポーズダウン~1~2位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:12~ 16:16~ 16:19~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1〜1	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:28~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表 (1〜3位順位発表〜表彰式)	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 をカテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:28~ 16:31~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表(1〜3位順位発表〜表彰式)(ポーズダウン〜1〜12位順位発表	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バック ステージ 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:28~ 16:31~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表 (ポーズダウン〜1〜12位順位発表 (ポーズダウン〜1〜12位順位発表 (ポーズダウン〜1〜12位順位発表 (ポーズダウン〜1〜12位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (ポーズダウン〜1〜3位順位発表 (カースグター)	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:28~ 16:31~ 16:40~	表 彰 ステー 社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜8位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表(1〜3位順位発表〜表彰式)(ポーズダウン〜1〜12位順位発表	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:31~ 16:40~ 16:44~	表 彰 ステー社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級 オ会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ ミス21健康美50才以上級 ミス21健康美158cm以下級	休憩(抽選会)  式 ジ (ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~8位順位発表~(ポーズダウン~1~6位順位発表~(ポーズダウン~1~12位順位発表(パーズダウン~1~12位順位発表(1~3位順位発表~表彰式)(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式) ~表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:28~ 16:40~ 16:40~ 16:44~ 16:44~	表 彰 ステー社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ ミス21健康美50才以上級 ミス21健康美158cm以下級 ミス21健康美163cm以下級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~8位順位発表~(ポーズダウン~1~6位順位発表~(ポーズダウン~1~12位順位発表(1~3位順位発表~表彰式)(ポーズダウン~1~12位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 各カテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージー 表彰式)ー表彰式)ー表彰式)ー表彰式)ー表彰式)ー表彰式)ー表彰式)ー表彰式)ー	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:28~ 16:31~ 16:44~ 16:44~ 16:48~ 16:52~	表 彰 ステー社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ ミス21健康美50才以上級 ミス21健康美158cm以下級 ミス21健康美163cm超級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~8位順位発表~(ポーズダウン~1~6位順位発表~(ポーズダウン~1~2位順位発表~(ポーズダウン~1~12位順位発表(1~3位順位発表~表彰式)(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 をカテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:28~ 16:40~ 16:44~ 16:44~ 16:52~ 16:52~	表 彰 ステー社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ ミス21健康美158cm以下級 ミス21健康美163cm以下級 ミス21健康美163cm超級 ミス21健康美163cm超級 ミス21健康美163cm超級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~8位順位発表~(ポーズダウン~1~6位順位発表~(ポーズダウン~1~2位順位発表~(ポーズダウン~1~12位順位発表(1~3位順位発表~表彰式)(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表・(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 をカテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:28~ 16:40~ 16:44~ 16:44~ 16:52~ 16:52~	表 彰 ステー社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級 男子マスターズ 40才以上級 社会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ ミス21健康美50才以上級 ミス21健康美158cm以下級 ミス21健康美163cm超級	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~8位順位発表~(ポーズダウン~1~6位順位発表~(ポーズダウン~1~2位順位発表~(ポーズダウン~1~12位順位発表(1~3位順位発表~表彰式)(ポーズダウン~1~3位順位発表(ポーズダウン~1~3位順位発表・(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~(ポーズダウン~1~3位順位発表~	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 をカテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:28~ 16:31~ 16:40~ 16:44~ 16:52~ 16:55~	表 彰 ステー社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級 オ会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ ミス21健康美158cm以下級 ミス21健康美163cm以下級 ミス21健康美163cm超級 ミス21健康美オーバーオール 各カテゴリー優勝者の写真撮	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜2位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表(ポーズダウン〜1〜12位順位発表(ポーズダウン〜1〜3位順位発表(ポーズダウン〜1〜3位順位発表(ポーズダウン〜1〜3位順位発表(ポーズダウン〜1〜3位順位発表・(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 をカテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式)	ークォーターターン) ドン下げ 確認 ゼッケン確認 整列 その他 ドン上げ
時間 15:53~ 15:56~ 15:59~ 16:02~ 16:05~ 16:12~ 16:16~ 16:19~ 16:28~ 16:40~ 16:44~ 16:44~ 16:52~ 16:56~ 17:01~	表 彰 ステー社会人男子新人 男子マスターズ 70才以上級 男子マスターズ 65才以上級 男子マスターズ 60才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 50才以上級 男子マスターズ 40才以上級 オ会人女子フィジーク 社会人男子ボディビル 社会人団体 女子チャレンジカップ ミス21健康美50才以上級 ミス21健康美158cm以下級 ミス21健康美163cm以下級 ミス21健康美163cm超級 ミス21健康美オーバーオール	休 憩 (抽選会)  式 ジ (ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜6位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜12位順位発表(ポーズダウン〜1〜12位順位発表(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜(ポーズダウン〜1〜3位順位発表〜	5秒間フリーポーズ〜ラインナップ〜 をカテゴリー5分前に招集完了〜点呼 バックステージ 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式) 一表彰式)	<ul><li>クォーターターン)</li><li>ドン下げ</li><li>確認 ゼッケン確認 整列 その他</li></ul>

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。