

11/27ゴールドジムジャパンカップ1日目 進行表

■1日目(11/27(土))

11:00 1日目出場選手集合・当日検量 & 受付開始 (※前日検量がお済みの選手の方は当日受付は必要ございません。控室がご用意出来次第ご案内いたします)

11:30 1日目出場選手当日検量終了

11:45 コスチューム・オイルチェック(選手はこの時間にはコスチュームとゼッケン着用で控室にいてください)

12:30 観客入場開始

13:00 第一部試合開始

時刻	内容	審査
13:00	スタート「オープニング」	
	■ピックアップ審査	
	メンズタンクトップ(ピックアップ)(16→12名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級(ピックアップ)(16→12名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	■予選審査	
	メンズタンクトップ(順位付け)(12→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス40歳以上の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス50歳以下の部(順位付け)(10→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級(順位付け)(12→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジークマスターズ172cm超級(順位付け)(9→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス158cm以下級(順位付け)(10→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス163cm以下級(順位付け)(11→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス163cm超級(順位付け)(12→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ボディビルマスターズの部(50歳以上)(順位付け)(9→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
	インターバル	
15:30	■決勝審査	
	メンズタンクトップ(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス40歳以上の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス50歳以下の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	メンズフィジークマスターズ172cm超級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	ウーマンズレギンス158cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス163cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス163cm超級(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ボディビルマスターズの部(50歳以上)(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
16:30	■順位発表・表彰式	
	メンズタンクトップ(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス40歳以上の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス50歳以下の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジークマスターズ172cm超級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス158cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス163cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス163cm超級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ボディビルマスターズの部(50歳以上)(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
17:30	終了	

上記進行表は、試合の流れ等、諸事情により変更になる場合がございます。

11/28ゴールドジムジャパンカップ2日目 進行表

■2日目(11/28(日))

11:00 2日目出場選手集合・当日検量 & 受付開始(※前日検量がお済みの選手の方は当日受付は必要ございません。控室がご用意出来次第ご案内いたします)

11:30 2日目出場選手当日検量終了

11:45 コスチューム・オイルチェック(選手はこの時間にはコスチュームとゼッケン着用で控室にいてください)

12:30 観客入場開始

13:00 第一部試合開始

時刻	内容	審査
13:00	第2部開始	
	■一次予選審査	
	メンズフィジーク172cm以下級(19→12名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジーク176cm以下級(18→12名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	クラシックフィジーク175cm超級(16→12名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
	■二次予選審査	
	ウーマンズフィジーク(順位付け)(12→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定4ポーズ)
	クラシックフィジーク168cm以下級(順位付け)(9→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
	クラシックフィジーク175cm以下級(順位付け)(9→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
	クラシックフィジーク175cm超級(順位付け)(12→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
14:30	メンズフィジーク168cm以下級(順位付け)(15→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジーク172cm以下級(順位付け)(12→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジーク176cm以下級(順位付け)(12名→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	メンズフィジーク176cm超級(順位付け)(13→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ビキニ35歳以上160cm超級(順位付け)(8→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ミックスドペア順位付け(1組)	ラインナップ～クォーターターン～規定4ポーズ～比較審査
	ボディビル65kg以下級(順位付け)(5名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
	ボディビル70kg以下級(順位付け)(8→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
	ボディビル75kg以下級(順位付け)(8→6名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
	ボディビル75kg超級(順位付け)(7名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査(規定7ポーズ)
15:30	■決勝審査	
	ウーマンズフィジーク(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
	クラシックフィジーク168cm以下級(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
	クラシックフィジーク175cm以下級(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
	クラシックフィジーク175cm超級(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
	ボディフィットネス158cm以下級(順位付け)(2名)	Lウォーキング～比較審査(クォーターターン)※JBBF新ルールに準じる。 ※3クラス同時にステージへ。審査は別
	ボディフィットネス163cm以下級(順位付け)(2名)	
	ボディフィットネス163cm超級(順位付け)(2名)	
	ボディフィットネス40歳以上級(順位付け)(1名)	Lウォーキング～比較審査(クォーターターン)※JBBF新ルールに準じる。 ※2クラス同時にステージへ。審査は別
	ボディフィットネス50歳以上級(順位付け)(6名)	
16:30	メンズフィジーク168cm以下級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	メンズフィジーク172cm以下級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	メンズフィジーク176cm以下級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	メンズフィジーク176cm超級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	ビキニ35歳未満158cm以下級(4名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査(3ステップフォワード) ※2クラス同時にステージへ。審査は別
	ビキニ35歳未満163cm以下級(2名)	
	ビキニ35歳未満163cm超級(7名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査(3ステップフォワード)
	ビキニ35歳以上160cm以下級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査(3ステップフォワード)
	ビキニ35歳以上160cm超級(順位付け)(6名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査(3ステップフォワード)
	ミックスドペア順位付け(1組)	フリーポーズ90秒以内 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビル65kg以下級(順位付け)(5名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
	ボディビル70kg以下級(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
	ボディビル75kg以下級(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
	ボディビル75kg超級(順位付け)(6名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～ポーズダウン
18:00	ボディビルレジェンドセレモニー	
	■順位発表・表彰式	
	ウーマンズフィジーク(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	クラシックフィジーク168cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	クラシックフィジーク175cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	クラシックフィジーク175cm超級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ボディフィットネス158cm以下級(順位付け)(2名)	ラインナップ～順位発表 ※3クラス同時にステージへ
	ボディフィットネス163cm以下級(順位付け)(2名)	
	ボディフィットネス163cm超級(順位付け)(2名)	
	ボディフィットネス40歳以上級(順位付け)(1名)	ラインナップ～順位発表 ※2クラス同時にステージへ。
	ボディフィットネス50歳以上級(順位付け)(6名)	
	メンズフィジーク168cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク172cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク176cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク176cm超級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳未満158cm以下級(4名)	ラインナップ～順位発表 ※2クラス同時にステージへ。
	ビキニ35歳未満163cm以下級(2名)	
	ビキニ35歳未満163cm超級(7名)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳以上160cm以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳以上160cm超級(順位付け)(8名)	ラインナップ～順位発表
	ミックスドペア順位付け(1組)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル65kg以下級(順位付け)(5名)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル70kg以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg以下級(順位付け)(6名)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg超級(順位付け)(7名)	ラインナップ～順位発表
19:30	終了	

上記進行表は、試合の流れ等、諸事情により変更になる場合がございます。