

11/29ゴールドジムジャパンカップ進行表

- 10:00 選手集合・当日検量開始(※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。控室がご用意できたいご案内いたします)
 10:40 当日検量終了
 10:45 コスチュームチェック・選手ミーティング(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)
 11:15 観客入場開始
 11:45 試合開始

時間	内容	審査
11:45	オープニング	
	開会宣言審査員紹介	
	決勝審査①	
	クラシックフィジーク168cm以下 (1~5位順位付け)	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
	クラシックフィジーク175cm以下級(1~7位順位付け)	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
	クラシックフィジーク175cm超級 (1~8位順位付け)	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
	ミックスドペア(1組)	ラインナップ~規定4ポーズ~比較審査
	ボディフィットネス35歳未満 (3名)	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査
	ボディフィットネス45歳未満 (4名)	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査
	ボディフィットネス55歳未満 (5名)	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査
	ボディフィットネス55歳以上 (7名)	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以下級 (1~11位順位付け)	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 (1~18位順位付け)※13位以下同順位	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168cm以下級 (1~16位順位付け)※13位以下同順位	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 (1~15位順位付け) ※13位以下同順位	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 (1~22位順位付け) ※13位以下同順位	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 (1~18位順位付け) ※13位以下同順位	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 (1~10位順位付け)	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査スリーステップフォワード
	ビキニ35歳未満163cm以下級 (1~7位順位付け)	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査スリーステップフォワード
	ビキニ35歳未満163cm超級 (1~8位順位付け)	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査スリーステップフォワード
	ビキニ35歳以上160cm以下級 (1~15位順位付け)※13以下同順位	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査スリーステップフォワード
	ビキニ35歳以上160cm超級 (1~10位順位付け)	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン~比較審査スリーステップフォワード
	ボディビルジュニア23歳以下 (1~7位順位付け) 7名とも決勝へ	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
	ボディビルマスターズ (1~14位順位付け) ※13位以下同順位	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
	ウーマンズフィジーク(1~11名順位付け) 11~6名	ラインナップ~規定4ポーズ~比較審査
	ボディビル65kg以下級 (1~14位順位付け) ※13位以下同順位	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
	ボディビル75kg以下級 (1~14位順位付け) ※13位以下同順位	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
	ボディビル75kg超級 (1~12位順位付け) 12~6名	ラインナップ~規定7ポーズ~比較審査
16:30	決勝審査②(フリーポーズ審査競技のみ)	
	クラシックフィジーク168cm以下5名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	クラシックフィジーク175cm以下級6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	クラシックフィジーク175cm超級 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	ミックスドペア(1組)	フリーポーズ90秒以内 ~ ラインナップ~規定4ポーズ
	ボディビルジュニア 7名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	ボディビルマスターズ 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	ウーマンズフィジーク 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	ボディビル65kg以下級 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	ボディビル75kg以下級 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
	ボディビル75kg超級 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ
18:00	順位発表・表彰式	
	メンズフィジーク176cm以下級(東京大会表彰しなおし)3名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	クラシックフィジーク168cm以下級 5名	ラインナップ~順位発表~表彰
	クラシックフィジーク175cm以下級 6名	ラインナップ~順位発表~表彰
	クラシックフィジーク175cm超級 6名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ミックスドペア(1組)	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディフィットネス35歳未満 3名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディフィットネス45歳未満 4名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディフィットネス55歳未満 5名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディフィットネス55歳以上 7名	ラインナップ~順位発表~表彰
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級 全員舞台へ。上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	メンズフィジークマスターズ172cm超級 全員舞台へ 上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	メンズフィジーク168cm以下級 全員舞台へ 上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	メンズフィジーク172cm以下級 全員舞台へ 上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	メンズフィジーク176cm以下級 全員舞台へ 上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	メンズフィジーク176cm超級 全員舞台へ 上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ビキニ35歳未満158cm以下級 全員舞台へ。上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ビキニ35歳未満163cm以下級 全員舞台へ 上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ビキニ35歳未満163cm超級 全員舞台へ。上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ビキニ35歳以上160cm以下級 全員舞台へ。上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ビキニ35歳以上160cm超級 6名 全員舞台へ。上位6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディビルジュニア 7名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディビルマスターズ 6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ウーマンズフィジーク 6名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディビル65kg以下級 6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディビル75kg以下級 6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディビル75kg超級 6名表彰	ラインナップ~順位発表~表彰
19:00	オーバーオール審査	
	クラシックフィジーク 3名	ラインナップ~規定7ポーズ
	ボディフィットネス 4名	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン
	メンズフィジーク 6名	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン
	ビキニ 5名	ウォーク~ラインナップ~クォーターターン
	ボディビル 5名	ラインナップ~規定7ポーズ
	オーバーオール表彰	
	クラシックフィジーク 3名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディフィットネス 4名	ラインナップ~順位発表~表彰
	メンズフィジーク 6名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ビキニ 5名	ラインナップ~順位発表~表彰
	ボディビル 5名	ラインナップ~順位発表~表彰
19:30	終了	

※進行の都合により、時間は前後する可能性があります。あらかじめご了承くださいませ。

※控室の密を避けるため、出番まで時間のあるときは、控室を出てロビーや館外に行くことも問題ございません。

出番前には確実にお集り頂きますようお願いいたします。