

10/4マッスルゲート札幌 進行表

- 8:00 スタッフ集合
- 8:15 検量受付(※検量が必要な競技出場の選手で、前日検量をお済ませでない方はこの時間にお越しください。)
- 8:30 選手集合・受付開始
- 9:30 観客入場開始
- 10:00 試合開始

時刻	内容	審査
	スタート「オープニング」	
10:00	■1次ピックアップ審査	
	メンズフィジーク新人の部(1次ピックアップ)(31人→12人)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査
	メンズフィジーク172cm以下級(1次ピックアップ)(15人→12人)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査
10:40	■予選審査	
	ビキニ35歳以上160cm以下級(1～3位順位付け)	1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(1～3位順位付け)	1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歳未満158cm以下級(1名)	1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歳未満163cm以下級(1名)	(※2クラス選手ともにステージへ。カテゴリー異なるため両者比較での採点無し)
	メンズフィジーク新人の部(1～12位順位付け) 12→6人	1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(1～3位順位付け)	1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(1～3位順位付け)	1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(1～10位順位付け) 10→6人	1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位～12位順位付け) 12→6人	1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位～11位順位付け) 11→6人	1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位～9位順位付け) 9→6人	1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(1名)	1ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	クラシックフィジーク新人の部(1～2位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	クラシックフィジーク168cm以下級(1名)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	クラシックフィジーク175cm以下級(1～3位順位付け)	(※2クラス選手ともにステージへ。カテゴリー異なる選手間での採点は無し)
	ボディビル新人の部(コンテスト未経験)(1～7位順位付け) 7→6人	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビルジュニア(23歳以下)(1～5位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビルマスターズ50歳以上(1～5位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビル65kg以下級(1～6位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビル75kg以下級(1～3位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビル75kg超級(1～2位順位付け)	ラインナップ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査
	Intermission 休憩	
14:20	■決勝審査	
	ビキニ35歳以上160cm以下級(1～3位順位付け)	1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(1～3位順位付け)	1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歳未満158cm以下級(1名)	1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歳未満163cm以下級(1名)	(※2クラス選手ともにステージへ。カテゴリー異なるため両者比較での採点無し)
	メンズフィジーク新人の部(1～6位順位付け)	1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(1～3位順位付け)	1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(1～3位順位付け)	1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(1～6位順位付け)	1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次ピックアップ)(1位～6位順位付け)	1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位～6位順位付け)	1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位～6位順位付け)	1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(1名)	1ウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	クラシックフィジーク新人の部(1～2位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	クラシックフィジーク168cm以下級(1名)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	クラシックフィジーク175cm以下級(1～3位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビル新人の部(コンテスト未経験)(1～6位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビルジュニア(23歳以下)(1～5位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビルマスターズ50歳以上(1～6位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビル65kg以下級(1～6位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビル75kg以下級(1～4位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビル75kg超級(1～2位順位付け)	フリーポーズ60秒 ～ ラインナップ～規定4ポーズ
17:00	ゲストポーズ:木澤大祐選手	
	■順位発表・表彰式	
	ビキニ35歳以上160cm以下級(1～3位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳以上160cm超級(1～3位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳未満158cm以下級(1名)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳未満163cm以下級(1名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク新人の部(1～6位順位付け)	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(1～3位順位付け)	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(1～3位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク168cm以下級(1～6位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク172cm以下級(1次ピックアップ)(1位～6位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク176cm以下級(1位～6位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク176cm超級(1位～6位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ボディフィットネス45歳未満(1名)	ラインナップ～順位発表
	クラシックフィジーク新人の部(1～2位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	クラシックフィジーク168cm以下級(1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(1～3位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル新人の部(コンテスト未経験)(1～6位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ボディビルジュニア(23歳以下)(1～5位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ボディビルマスターズ50歳以上(1～6位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル65kg以下級(1～6位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg以下級(1～4位順位付け)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg超級(1～2位順位付け)	ラインナップ～順位発表
18:30	■オーバーオール審査・表彰	
	ビキニ(4名)	1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(7名)	1ウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	ボディフィットネス(1名)	1ウォーク～ラインナップ～クォーターターン
	クラシックフィジーク(3名)	ラインナップ～規定7ポーズ
	ボディビル(6名)	ラインナップ～規定7ポーズ
	■オーバーオール優勝者発表	
19:00	オーバーオール優勝者(5名)	ステージでラインナップ～表彰

※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。