

# マッスルゲート石川大会進行表

- 7:00 スタッフ集合
- 8:00 選手受付(※検量が必要な競技出場の手で、前日検量をお済ませでない方もこの時間に集合)
- 8:30 当日検量終了
- 8:40 選手受付終了
- 9:00 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)
- (09:30) (ジャッジズミーティング)ジャッジ席で行います。
- 9:30 観客入場開始
- 10:00 試合開始

時間	内容	審査
10:00	オープニング	
	開会宣言審査員紹介	
	ピックアップ審査	各カテゴリー10分前に招集完了
	メンズフィジーク新人の部 (43名→12名)	ラインナップ～フロント・バック比較審査
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級 (15名→12名)	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168cm以下級 (27名→12名)	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 (26名→12名)	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176cm以下級 (24名→12名)	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176cm超級 (14名→12名)	ラインナップ～フロント・バック比較審査
	休憩	
12:00	予選審査(12位順位付け)	各カテゴリー10分前に招集完了
	ビキニ35歳未満158cm以下級 (1～3位順位付け)	ラインナップ～クォーターターーン～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 (1～3位順位付け)	ラインナップ～クォーターターーン～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 (1～2位順位付け)	ラインナップ～クォーターターーン～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 (1～6位順位付け)	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査スリーステップフォワード
	メンズフィジーク新人の部 (1～12位順位付け) 12→6名	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級 (1～12位順位付け) 12→6名	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジークマスターズ172cm超級 (1～9位順位付け) 9→6名	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク168cm以下級 (1～12位順位付け) 12→6名	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク172cm以下級 (1～12位順位付け) 12→6名	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク176cm以下級 (1～12位順位付け) 12→6名	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク176cm超級 (1～12位順位付け) 12→6名	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	ボディフィットネス45歳未満 (1名)	ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	ボディフィットネス55歳未満 (1名)	(※同時にステージングしますが審査は別々となります)
	ボディフィットネス55歳以上 (2名)	ラインナップ～クォーターターーン～規定4ポーズ～比較審査
	休憩	
	ミックスドペア(1組)	ラインナップ～クォーターターーン～規定4ポーズ～比較審査
	クラシックフィジーク新人の部 (1～6位順位付け)	ラインナップ～クォーターターーン～規定7ポーズ～比較審査
	クラシックフィジーク168cm以下 (1～8位順位付け) 8→6名	ラインナップ～クォーターターーン～規定7ポーズ～比較審査
	クラシックフィジーク175cm以下級(1～9位順位付け) 9→6名	ラインナップ～クォーターターーン～規定7ポーズ～比較審査
	クラシックフィジーク175cm超級 (1～2位順位付け)	ラインナップ～クォーターターーン～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビル新人の部 (1～7位順位付け) 7→6名	ラインナップ～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～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) 14→6名	ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビル65kg以下級 (1～8位順位付け) 8→6名	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 (1～12位順位付け) 12→6名	ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査
	ボディビル75kg超級 (1～4位順位付け)	ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査
	休憩	
15:30	ゲストポーズ 嶋田慶太選手	
	決勝審査(6位まで順位付け)	各カテゴリー・プレゼンター5分前に招集完了
	ビキニ35歳未満158cm以下級 3名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～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 3名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～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 2名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～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 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査スリーステップフォワード
	メンズフィジーク新人の部 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジークマスターズ172cm超級 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク168cm以下級 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク172cm以下級 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク176cm以下級 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク176cm超級 6名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	ボディフィットネス45歳未満 (1名)	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	ボディフィットネス55歳未満 (1名)	(※同時にステージングしますが審査は別々となります)
	ボディフィットネス55歳以上 (2名)	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン～比較審査
	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
	休憩	
17:00	ゲストポーズ 加藤直之選手	
	クラシックフィジーク新人の部 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定7ポーズ
	クラシックフィジーク168cm以下6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定7ポーズ
	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～規定7ポーズ
	クラシックフィジーク175cm超級 2名	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定7ポーズ
	ボディビル新人の部 6名	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定7ポーズ
	ボディビルジュニア 5名	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定7ポーズ
	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～規定7ポーズ
	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～規定7ポーズ
	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～規定7ポーズ
	ボディビル75kg超級 4名	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定7ポーズ
	休憩	
19:00	順位発表・表彰式	各カテゴリー5分前に招集完了
	ビキニ35歳未満158cm以下級 3名	ラインナップ～順位発表～表彰
	ビキニ35歳未満163cm超級 3名	ラインナップ～順位発表～表彰
	ビキニ35歳以上160cm以下級 2名	ラインナップ～順位発表～表彰
	ビキニ35歳以上160cm超級 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	メンズフィジーク新人の部 6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 6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超級 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	メンズフィジーク168cm以下級 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	メンズフィジーク172cm以下級 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	メンズフィジーク176cm以下級 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	メンズフィジーク176cm超級 6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 (1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 (1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 (2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
	クラシックフィジーク新人の部 6名	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 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 2名	ラインナップ～順位発表～表彰
	ボディビル新人の部 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	ボディビルジュニア 5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	ラインナップ～順位発表～表彰
	ボディビル65kg以下級 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	ボディビル75kg以下級 6名	ラインナップ～順位発表～表彰
	ボディビル75kg超級 4名	ラインナップ～順位発表～表彰
	オーバーオール審査	
	ビキニ 4名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン
	メンズフィジーク 7名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン
	ボディフィットネス 3名	ウォーク～ラインナップ～クォーターターーン
	クラシックフィジーク 4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
	オーバーオール表彰	
	オーバーオール優勝者 5+1組(合計7名)	ステージでラインナップ
20:30	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。