

9/23マッスルゲート宮崎大会 進行表

10:00 出場選手集合・当日検量&受付開始
 10:45 当日検量終了
 11:00 コスチューム・オイルチェック
 11:45 ウーマンズレギンス・メンズタンクトップ選手対象ステージングミニレッスン(希望者のみ)
 12:15 ステージングレッスン終了
 12:30 試合開始

時刻	内容	審査
12:30	スタート「オープニング」	
	■予選審査	
	メンズフィジーク新人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172cm以下級(順位付け)(9→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)(9→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)
	クラシックフィジーク新人の部(順位付け)(2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168cm以下級(順位付け)(1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)(4名)	※2クラス同時にステージング 審査は別
	ボディビル65kg以下級(順位付け)(3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)(4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)(3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)(1名)	※2クラス同時にステージング 審査は別
	休憩	
14:00	■決勝審査	
	ウーマンズレギンス158cm以下級(順位付け)(1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) ※2クラス同時にラインナップ 審査は別
	ウーマンズレギンス163cm以下級(順位付け)(3名)	
	ウーマンズレギンス35歳以下の部(順位付け)(1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)(1名)	※2クラス同時にステージへ 審査は別
	★ウーマンズレギンス全選手ステージでラインナップ	全選手ラインナップ
	メンズタンクトップ168cm以下級(順位付け)(1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)
	メンズタンクトップ172cm以下級(順位付け)(2名)	※2クラス一緒にステージング。審査は別。
	メンズタンクトップ176cm以下級(順位付け)(3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)
	メンズタンクトップ176cm超級(順位付け)(1名)	※2クラス一緒にステージング。審査は別。
	★メンズタンクトップ全選手ステージでラインナップ	全選手ラインナップ
	ビキニ35歳以上160cm以下級(順位付け)(2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)
	メンズフィジーク新人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
	メンズフィジーク新人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
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級(順位付け)(2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)(3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)(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
	休憩	
	クラシックフィジーク新人の部(順位付け)(2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)(1名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～審査員リクエスト数ポーズ
	クラシックフィジーク175cm以下級(順位付け)(4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65kg以下級(順位付け)(3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)(4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)(3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)(1名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ～審査員リクエスト数ポーズ
16:00	■順位発表・表彰式	
	ウーマンズレギンス158cm以下級(1名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス163cm以下級(3名)	※2クラス同時にステージへ 表彰は別
	ウーマンズレギンス35歳以下の部(1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(1名)	※2クラス同時にステージへ 表彰は別
	メンズタンクトップ168cm以下級(1名)	
	メンズタンクトップ172cm以下級(2名)	ラインナップ～順位発表
	メンズタンクトップ176cm以下級(3名)	※全クラス同時にステージへ。表彰は別。
	メンズタンクトップ176cm超級(1名)	
	ビキニ35歳以上160cm以下級(2名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク新人172cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク新人172cm超級(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(2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(3名)	※2クラス同時にステージへ 表彰は別
	メンズフィジーク168cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク172cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク176cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク176cm超級(7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(2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(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(4名)	※2クラス同時にステージへ 表彰は別
	ボディビル65kg以下級(3名)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル70kg以下級(4名)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg以下級(3名)	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg超級(1名)	※2クラス同時にステージへ 表彰は別
17:00	■終了	

※試合の進行状況により、上記スケジュールは変動する場合がございます。