



2021

第1回 奈良県男子ボディビル選手権大会
 第1回 奈良県男子クラス別ボディビル選手権大会
 第1回 奈良県メンズフィジークOPEN大会
 第1回 奈良県ビキニフィットネスOPEN大会



2021.7.11[奈良県文化会館 国際ホール]

10:00~11:00 全選手受付			
10:30~ ジャッジミーティング→コスチュームチェック・カラーチェック→競技説明			
11:30	開場		
12:00	開会宣言		
12:05	審査員紹介		
12:15	メンズフィジーク172cm以下級 メンズフィジーク176cm超級	ピックアップ(15名→12名) ピックアップ(20名→12名)	ラインナップ〜クォーターターン〜比較審査 ラインナップ〜クォーターターン〜比較審査
12:40	ビキニフィットネス158cm以下級	ラウンド1・予選(6名順位付)	Lウオーク〜クォーターターン〜比較審査
	ビキニフィットネス163cm以下級	ラウンド1・予選(4名順位付)	Lウオーク〜クォーターターン〜比較審査
	ビキニフィットネス163cm超級	ラウンド1・予選(5名順位付)	Lウオーク〜クォーターターン〜比較審査
	メンズフィジーク168cm以下級	ラウンド1・予選(9名順位付)	Lウオーク〜クォーターターン〜比較審査
	メンズフィジーク172cm以下級	ラウンド1・予選(12名順位付)	Lウオーク〜クォーターターン〜比較審査
	メンズフィジーク176cm以下級	ラウンド1・予選(12名順位付)	Lウオーク〜クォーターターン〜比較審査
	メンズフィジーク176cm超級	ラウンド1・予選(12名順位付)	Lウオーク〜クォーターターン〜比較審査
13:50	ビキニフィットネス158cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位付)	Lウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン〜3ステップフォワード
	ビキニフィットネス163cm以下級	ラウンド2・決勝(4名順位付)	Lウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン〜3ステップフォワード
	ビキニフィットネス163cm超級	ラウンド2・決勝(5名順位付)	Lウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン〜3ステップフォワード
	メンズフィジーク168cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位付)	Lウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン
	メンズフィジーク172cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位付)	Lウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン
	メンズフィジーク176cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位付)	Lウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン
	メンズフィジーク176cm超級	ラウンド2・決勝(6名順位付)	Lウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン
14:30	<<表彰式>> ①ビキニフィットネス158cm以下級 ②ビキニフィットネス163cm以下級 ③ビキニフィットネス163cm超級 ④メンズフィジーク168cm以下級 ⑤メンズフィジーク172cm以下級 ⑥メンズフィジーク176cm以下級 ⑦メンズフィジーク176cm超級		
休 憩			
15:05	男子ボディビル 65kg以下級	予選審査・3名順位付	クォーターターン→規定7ポーズ〜比較審査
	男子ボディビル 70kg以下級	予選審査・2名順位付	クォーターターン→規定7ポーズ〜比較審査
	男子ボディビル 75kg超級	予選審査・名順位付	クォーターターン→規定7ポーズ〜比較審査
	男子ボディビル 65kg以下級	決勝審査・3名順位付	フリーポーズ'60秒→ラインアップ
	男子ボディビル 70kg以下級	決勝審査・2名順位付	フリーポーズ'60秒→ラインアップ
	男子ボディビル 75kg超級	決勝審査1名	フリーポーズ'60秒→ラインアップ
	休 憩		
15:30	ビキニフィットネス オーバーオール審査	各クラス優勝者3名	ラインナップ〜クォーターターン
	メンズフィジーク オーバーオール審査	各クラス優勝者4名	ラインナップ〜クォーターターン
15:40	<<表彰式>> ①男子ボディビル 65kg以下級 ②男子ボディビル 70kg以下級 ③男子ボディビル 75kg超級		
	男子ボディビル オーバーオール審査	各クラス優勝者3名	ラインナップ〜規定7ポーズ
15:55	<<表彰式>> ①ビキニフィットネスオーバーオール ②メンズフィジークオーバーオール ③男子ボディビルオーバーオール		
16:10	記念撮影		
16:20	閉会宣言		