

2023

第3回 奈良県男子ボディビル選手権大会

第1回 奈良県女子フィジーク選手権大会

奈良県フィットネスオープン大会

第3回 奈良県メンズフィジークオープン大会

第3回 奈良県ビキニフィットネスオープン大会

進 行 表

2023. 7.2(奈良県橿原文化会館 大ホール)

8:30 役員集合			
9:15～10:00 全選手受付			
9:30～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			
10:30	開場		
11:00	開会宣言		
11:05	審査員紹介		
11:10～	ビキニフィットネス 158cm以下級	ラウンド1・予選(3名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
11:25～	ビキニフィットネス 163cm以下級	ラウンド1・予選(4名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
11:40～	ビキニフィットネス 163cm超級	ラウンド1・予選(4名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
11:55～	メンズフィジーク 168cm以下級	ラウンド1・予選(11名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
12:15～	メンズフィジーク 172cm以下級	ラウンド1・予選(10名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
12:35～	メンズフィジーク 176cm以下級	ラウンド1・予選(10名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
12:55～	メンズフィジーク 180cm以下級	ラウンド1・予選(11名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
13:15～	メンズフィジーク 180cm超級	ラウンド1・予選(7名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
13:35～	奈良県女子フィジーク	予選審査 1名	クォーターターン→規定4ポーズ
13:55～	奈良県男子ボディビル	予選審査 4名順位づけ	クォーターターン→規定7ポーズ
休 憩			

14:55～	ビキニフィットネス 158cm以下級	ラウンド2・決勝(3名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン ～スリーステップフォワード
15:05～	ビキニフィットネス 163cm以下級	ラウンド2・決勝(4名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン ～スリーステップフォワード
15:15～	ビキニフィットネス 163cm超級	ラウンド2・決勝(4名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン ～スリーステップフォワード
15:25～	メンズフィジーク 168cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
15:35～	メンズフィジーク 172cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
15:45～	メンズフィジーク 176cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
15:55～	メンズフィジーク 180cm以下級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
16:05～	メンズフィジーク 180cm超級	ラウンド2・決勝(6名順位づけ)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン
16:15～	奈良県女子フィジーク	決勝審査 1名	フリーポーズ60秒→ラインアップ→退場
16:20～	奈良県男子ボディビル	決勝審査 4名順位づけ	フリーポーズ60秒→ラインアップ→退場
休 憩			

表 彰 式		
16:40～	奈良県女子フィジーク(1名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影
	奈良県男子ボディビル(4名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影
16:50～	奈良県フィットネスオープン	
	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180cm以下級 ⑧メンズフィジーク180cm超級	
17:10～	閉会宣言	
17:15～	役員集合写真	

※記載されている時刻はすべて予定のものです。進行によって開始・終了時刻が前後することがあります。