

2025年6月29日(日) 奈良県産業会館

第5回 奈良県メンズフィジークオープン大会
 第5回 奈良県ビキニフィットネスオープン大会
 第2回 奈良県クラシックフィジークオープン大会
 第2回 奈良県フィットモデルオープン大会
 第1回 奈良県ビギナーズフィットネスオープン大会

進行表

※8:30運営委員集合 ※9:00審査員集合(集合後、舞台照明チェック → ジャッジズミーティング → コスチュームチェック・カラーチェック → 競技説明)

第一部		※9:30~9:45 第一部選手受付 → コスチュームチェック・カラーチェック	
10:15	開場		
10:30	開会宣言~主催者挨拶・中尾会長挨拶~審査員・審査集計員紹介		
10:40	クラシックフィジーク	ピックアップ(15名→12名)	バキュームポーズ~規定4ポーズ~比較審査
11:00	フィットモデル	決勝・ラウンド1(9名順位づけ) ワンピーススィムスーツ	Vウオーク~ラインナップ~クォーターターン
11:10	クラシックフィジーク	予選(12名順位づけ)	バキュームポーズ~クォーターターン~規定7ポーズ ~比較審査
11:30	ビギナーズフィットネス	ラウンド1(7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	クラシックフィジーク	決勝・ラウンド1(6名順位づけ)	バキュームポーズ~クォーターターン~規定7ポーズ
11:50	フィットモデル	決勝・ラウンド2(9名順位付) イブニングドレス	V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
12:00	ビギナーズフィットネス	ラウンド2(7名順位づけ)	ラインナップ→規定3ポーズ
12:10	クラシックフィジーク	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	1人60秒以内のフリーポーズ~ラインナップ
12:25	休憩(表彰式準備)		
	第一部 表彰式		
12:35	①ビギナーズフィットネス(1~7位) クォーターターン→順位発表→表彰→記念撮影		
	②フィットモデル(1~6位) クォーターターン→順位発表→表彰→記念撮影		
	③クラシックフィジーク(1~6位) ポーズダウン→順位発表→表彰→記念撮影		

※12:50 第一部終了予定

第二部		※12:15～12:30 第二部選手受付 → コスチュームチェック・カラーチェック	
13:50	メンズフィジーク172cm以下級	ピックアップ(17名→12名)	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	ピックアップ(15名→12名)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
14:20	ビキニフィットネス158cm以下級	予選・ラウンド1(6名順位づけ)	ラインナップ～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	予選・ラウンド1(7名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	ビキニフィットネス163cm超級	予選・ラウンド1(4名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
14:50	メンズフィジーク168cm以下級	予選・ラウンド1(12名順位づけ)	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	予選・ラウンド1(12名順位づけ)	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	予選・ラウンド1(12名順位づけ)	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180cm以下級	予選・ラウンド1(6名順位づけ)	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180cm超級	予選・ラウンド1(9名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
15:50	休 憩		
16:00	ビキニフィットネス35～45歳未満	予選・ラウンド1(4名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	ビキニフィットネス45歳以上級	予選・ラウンド1(11名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
16:20	メンズフィジーク40歳以上級	予選・ラウンド1(9名順位づけ)	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50歳以上級	予選・ラウンド1(13名順位づけ)	ラインナップ～クォーターターン～比較審査
16:40	ビキニフィットネス158cm以下級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード
	ビキニフィットネス163cm以下級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード
	ビキニフィットネス163cm超級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード
17:10	メンズフィジーク168cm以下級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	I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	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	I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	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	I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180cm以下級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	I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180超級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン
18:00	休 憩		
18:10	ビキニフィットネス35～45歳未満	決勝・ラウンド2(4名順位づけ)	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード
	ビキニフィットネス45歳以上級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン～3ステップフワード
18:30	メンズフィジーク40歳以上級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	I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50歳以上級	決勝・ラウンド2(6名順位づけ)	Iウオーク～ラインナップ～クォーターターン
18:50	休 憩(表彰式準備)		
19:00	第二部 表彰式		
	①ビキニフィットネス 158cm以下級・163cm以下級・163cm超級・35歳以上45歳未満級・45歳以上級		
	②メンズフィジーク168cm以下級・172cm以下級・176cm以下級・180cm以下級・180cm超級・40歳以上級・50歳以上級		
	ビキニフィットネス・メンズフィジーク オーバーオール審査		クォーターターン～1位のみ発表～表彰～記念撮影
19:30	閉会宣言 奈良県ボディビル・フィットネス連盟理事長 鍵谷健		
	役員集合写真		

※第2部 19:40 終了予定 ※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。