

9/21マッスルゲート札幌大会 進行表

- 8:45 第一部出場選手集合・当日検量&受付開始（※前日検量がお済みの選手の方もこの時間に集合です。控室がご用意出来次第ご案内いたします）
- 9:15 当日検量終了
- 9:15 コスチューム・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）
- 10:00 観客入場開始
- 10:20 第一部試合開始

■第一部

時刻	内容	審査
10:20	第一部開始	
	■一次予選審査	
	ウーマンズレギンス50歳超の部（ピックアップ）（18→10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）
	■二次予選審査	
	ウーマンズレギンス50歳以下の部（ピックアップ）（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）
	ウーマンズレギンス50歳超の部（ピックアップ）（10→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）
	ウーマンズレギンス158cm以下級（ピックアップ）（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）
	ウーマンズレギンス163cm以下級（ピックアップ）（11→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）
	ウーマンズレギンス163cm超級（ピックアップ）（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）
	ウーマンズフィジーク（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4ポーズ）
	ビキニ一般の部（ピックアップ）（10→6名）	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（クォーターターン）
	ボディビル新人の部（順位付け）（10→6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）
	ボディビルジュニア（23歳以下）の部（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）
	ボディビルマスターズ（50歳以上）の部（順位付け）（5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65kg以下級（順位付け）（5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）（6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）（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超級（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）
12:00	■決勝審査	
	ドリームモデル158cm以下級（順位付け）（4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）
	ドリームモデル163cm以下級（順位付け）（5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）
	ドリームモデル163cm超級（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）
	ドリームモデル40歳以上50歳未満の部（順位付け）（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）
	ドリームモデル50歳以上の部（順位付け）（5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）
	マスキュラーフィジーク（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
	ウーマンズウェルネス一般の部（順位付け）（4名）	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	ウーマンズレギンス50歳以下の部（順位付け）（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）
	ウーマンズレギンス50歳超の部（順位付け）（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）
	ウーマンズレギンス158cm以下級（順位付け）（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）
	ウーマンズレギンス163cm以下級（順位付け）（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）
	ウーマンズレギンス163cm超級（順位付け）（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）
	ウーマンズフィジーク（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～ポーズダウン
	ビキニマスターズの部（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（3ステップフォワード）
	ビキニ一般の部（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（3ステップフォワード）
	ボディビル新人の部（順位付け）（6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
	ボディビルジュニア（23歳以下）の部（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
	ボディビルマスターズ（50歳以上）の部（順位付け）（5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
	ボディフィットネス（順位付け）（3名）	Tウォーク～比較審査（クォーターターン）
	ボディビル65kg以下級（順位付け）（5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）（6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）（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超級（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
14:00	トップビキニアスリート 小倉あれず選手ゲストポーズ	
	■順位発表・表彰式	
	ウーマンズフィジーク（1名）	ラインナップ～順位発表
	マスキュラーフィジーク（2名）	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル158cm以下級（4名）	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル163cm以下級（5名）	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル163cm超級（3名）	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル40歳以上50歳未満の部（6名）	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル50歳以上の部（5名）	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズウェルネス一般の部（4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（6名）	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス50歳超の部（6名）	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス158cm以下級（6名）	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス163cm以下級（6名）	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス163cm超級（6名）	ラインナップ～順位発表
	ビキニマスターズ（35歳以上）の部（7名）	ラインナップ～順位発表
	ビキニ一般の部（6名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビル新人の部（6名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビルジュニア（23歳以下）の部（4名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビルマスターズ（50歳以上）の部（5名）	ラインナップ～順位発表
	ボディフィットネス（順位付け）（3名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビル65kg以下級（5名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビル70kg以下級（6名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg以下級（4名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビル75kg超級（2名）	ラインナップ～順位発表
14:30	第一部終了	

■第二部

13:00	第二部出場選手集合・当日検量 & 受付開始 (※前日検量がお済みの選手の方もこの時間に集合です。控室がご用意出来次第ご案内いたします)
13:30	当日検量終了
13:30	コスチューム・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)
15:00	第二部試合開始

※この時間より第二部の開始時間を早めることは致しません。

時刻	内容	審査
15:00	第二部開始	
	■一次予選審査	
	メンズフィジーク新人172cm以下級(ピックアップ) (19→10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168cm以下級(ピックアップ) (19→10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(ピックアップ) (19→10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超級(ピックアップ) (22→10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(ピックアップ) (14→10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)
	メンズフィジークジュニア(23歳以下)の部(ピックアップ) (15→10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)
	■二次予選審査	
	メンズタンクトップ(ピックアップ) (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)
	クラシックフィジーク新人の部(順位付け) (10→6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175cm以下級(順位付け) (5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超級(順位付け) (5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)
	ウーマンズレギンスフィットネス163cm以下級(ピックアップ) (11→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)
	メンズフィジーク新人168cm以下級(ピックアップ) (11→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)
	メンズフィジーク新人172cm以下級(ピックアップ) (10→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)
	メンズフィジーク新人176cm以下級(ピックアップ) (10→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)
	メンズフィジーク新人176cm超級(ピックアップ) (14→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)
	メンズフィジークジュニア(23歳以下)の部(ピックアップ) (10→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)
	メンズフィジークマスターズの部172cm以下級(ピックアップ) (10→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)
	メンズフィジークマスターズの部172cm超級(ピックアップ) (8→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168cm以下級(ピックアップ) (10→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(ピックアップ) (10→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(ピックアップ) (14→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超級(ピックアップ) (10→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)
18:30	■決勝審査	
	メンズタンクトップ(順位付け) (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) (6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) (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175cm以下級(順位付け) (5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175cm超級(順位付け) (5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
	ウーマンズレギンスフィットネス158cm以下級(順位付け) (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)
	ウーマンズレギンスフィットネス163cm以下級(順位付け) (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)
	ウーマンズレギンスフィットネス163cm超級(順位付け) (7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)
	メンズフィジーク新人168cm以下級(順位付け) (5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
	メンズフィジーク新人176cm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
	メンズフィジークジュニアの部(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) (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) (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
20:00	トップボディビルダー 椎名拓也選手ゲストポーズ	
	■順位発表・表彰式	
	メンズタンクトップ(6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(6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(3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(6名)	ラインナップ～順位発表
	クラシックフィジーク175cm超級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンスフィットネス158cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンスフィットネス163cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンスフィットネス163cm超級(7名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク新人168cm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以下級(5名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジーク新人176cm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176cm超級(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズフィジークジュニアの部(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(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超級(6名)	ラインナップ～順位発表
	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(6名)	ラインナップ～順位発表
21:00	第二部終了	

上記進行表は、試合の流れ等、諸事情により変更になる場合がございます。