

12/20ゴールドジムジャパンカップ1日目 進行表

9:15 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)**

※第二部の競技とダブル、またはトリプルエントリーをされている方は、この検量時に第二部の受付もまとめて行います。

9:45 当日検量終了

9:45 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)

10:30 観客入場開始

11:00 第一部試合開始

■第一部

時刻	内容	審査
11:00	第一部開始	
	■一次予選審査	
	ウーマンズレギンス50歳以下級(ピックアップ)(33→20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	
	マスキュラーフィジーク(ピックアップ)(14→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)
	ウーマンズレギンス50歳以下級(ピックアップ)(20→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)
	ウーマンズレギンス50歳超級(ピックアップ)(21→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)
	■三次予選審査	
	マスキュラーフィジーク(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50歳以下級(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)
	ウーマンズレギンス50歳超級(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)
	ウーマンズウェルネス(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)
	ウーマンズフィジーク(順位付け)(8→6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)
	ボディフィットネス(ピックアップ)(15→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)
13:00	■決勝審査	
	マスキュラーフィジーク(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
	ウーマンズレギンス50歳以下級(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50歳超級(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)
	ウーマンズウェルネス(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
	ウーマンズフィジーク(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
	ボディフィットネス(順位付け)(6名)	Tウォーク～比較審査(クォーターターン)
	スペシャルゲストポーズ【川中健介選手】	
	■順位発表・表彰式	
	マスキュラーフィジーク(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス50歳以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズレギンス50歳超級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズウェルネス(6名)	ラインナップ～順位発表
	ウーマンズフィジーク(6名)	ラインナップ～順位発表
	ボディフィットネス(6名)	ラインナップ～順位発表
14:00	第一部終了	

■第二部

12:30 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)**

13:00 当日検量終了

13:00 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)

14:30 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
14:30	第二部開始	
	■一次予選審査	
	ウーマンズレギンスフィットネス158cm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)
	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)(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)
	ウーマンズレギンスフィットネス163cm超級(ピックアップ)(21→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)
	メンズタンクトップ(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)
	メンズフィジークマスターズ172cm以下級(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)
	メンズフィジークマスターズ172cm超級(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フィットネス158cm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)
	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)(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フィットネス163cm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)
	メンズタンクトップ(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172cm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)
	ボディビルマスターズ(50歳以上)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)(7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)
17:00	■決勝審査	
	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)(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)
	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
	ボディビルマスターズ(50歳以上)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
	ボディビルジュニア(23歳以下)の部(順位付け)(7名)	フリーポーズ60秒 ラインナップ～規定4ポーズ
	スペシャルゲストポーズ【川中健介選手】	
	スペシャルゲストポーズ【須江正尋選手】	
	■順位発表・表彰式	
	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(6名)	ラインナップ～順位発表
	メンズタンクトップ(順位付け)(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
	ボディビルマスターズ(50歳以上)の部(6名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表
	ボディビルジュニア(23歳以下)の部(7名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表
18:30	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。

12/21ゴールドジムジャパンカップ2日目 進行表

8:15 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。控室をご用意出来次第ご案内いたします)

※第二部の競技とダブル、またはトリプルエントリーをされている方は、この検量時に第二部の受付もまとめて行います。

8:45 当日検量終了

8:45 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してください)

9:20 観客入場開始

9:40 第一部試合開始

■第一部

時刻	内容	審査
9:40	第一部開始	
	■一次予選審査	
	ウーマンズレギンス158cm以下級(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)
	ウーマンズレギンス163cm以下級(ピックアップ)(23→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)
	ウーマンズレギンス163cm超級(ピックアップ)(20→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)
	★ビキニエントリー全クラス全選手ラインナップ	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)
	ドリームモデル158cm以下級(ピックアップ)(20→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)
	ドリームモデル163cm以下級(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)
	ドリームモデル163cm超級(ピックアップ)(16→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)
	ドリームモデル40歳以上50歳未満の部(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)
	ドリームモデル50歳以上の部(ピックアップ)(23→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)
	マッスルゲート新種目「ビーチビキニ」デモンストレーション	
	■二次予選審査	
	ウーマンズレギンス158cm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)
	ウーマンズレギンス163cm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)
	ウーマンズレギンス163cm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)
	ビキニ35歳以上160cm以下級(ピックアップ)(7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)
	ビキニ35歳以上160cm超級(ピックアップ)(8→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)
	ドリームモデル158cm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)
	ドリームモデル163cm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)
	ドリームモデル163cm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)
	ドリームモデル40歳以上50歳未満の部(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)
	ドリームモデル50歳以上の部(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)
13:30	■決勝審査	
	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)
	ビキニ35歳未満級(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(3ステップフォワード)
	ビキニ35歳以上160cm以下級(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(3ステップフォワード)
	ビキニ35歳以上160cm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(3ステップフォワード)
	ドリームモデル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)
	ドリームモデル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)
	ドリームモデル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)
	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)(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)
	マッスルゲート新種目「ビーチビキニ」デモンストレーション	
	■順位発表・表彰式	
	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35歳未満の部(3名)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳以上160cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ビキニ35歳以上160cm超級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル158cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル163cm以下級(6名)	ラインナップ～順位発表
	ドリームモデル163cm超級(6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(6名)	ラインナップ～順位発表
15:00	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。控室を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してください)

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176cm以下級(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)
	メンズフィジーク176cm超級(ピックアップ)(21→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)(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)
	クラシックフィジーク168cm以下級(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175cm以下級(順位付け)(8→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175cm超級(順位付け)(9→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65kg以下級(順位付け)(12→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70kg以下級(順位付け)(7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)(12→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超級(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)
	マッスルゲート新種目「ビーチビキニ」デモンストレーション	
18:00	■決勝審査	
	メンズフィジーク168cm以下級(順位付け)(6名)	Iウオーク～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ウオーク～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ウオーク～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ウオーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	クラシックフィジーク168cm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
	クラシックフィジーク175cm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
	クラシックフィジーク175cm超級(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
	ボディビル65kg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
	ボディビル70kg以下級(順位付け)(7名)	フリーポーズ60秒～ ラインナップ～規定4ポーズ
	ボディビル75kg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
	ボディビル75kg超級(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
	■順位発表・表彰式	
	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
	クラシックフィジーク168cm以下級(名)	ラインナップ～ポーズダウン～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～ポーズダウン～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～ポーズダウン～順位発表
	ボディビル65kg以下級(6名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表
	ボディビル70kg以下級(6名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表
	ボディビル75kg以下級(6名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表
	ボディビル75kg以下級(6名)	ラインナップ～ポーズダウン～順位発表
	特別賞発表・MVP発表	表彰
20:00	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。