

9/23マッスルゲート奈良かしはら大会 進行表

- 8:45 第一部・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)
- ※第三部の競技とダブル、またはトリプルエントリーをされている方は、この第一部&第二部の検量時に第三部の受付もまとめて行います。
- 9:15 当日検量終了
- 9:30 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)
- 10:10 観客入場開始
- 10:30 第一部試合開始

■第一部

時刻	内容	審査
10:30	第一部開始	
	■一次予選審査	
	ドリームモデル50歳以上の部(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)
	クラシックフィジーク新人の部(ピックアップ)(19→10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)
	ボディビル新人の部(ピックアップ)(17→10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)
	■二次予選審査	
	ドリームモデル158cm以下級(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)
	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)
	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)
	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(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7ポーズ)
	クラシックフィジーク175cm以下級(順位付け)(10→6名)	※2クラス同時にステージへ
	クラシックフィジーク175cm超級(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)
	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)(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)
	ボディビルマスターズ(50歳以上)の部(順位付け)(3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)(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)(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)(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)(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)
	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)
	マスキュラーフィジーク(順位付け)(1名)	Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査
	ボディフィットネス(順位付け)(2名)	Tウォーク～比較審査(クォーターターン)
	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)(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
	クラシックフィジーク175cm以下級(順位付け)(6名)	※2クラス同時にステージへ
	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～ポーズダウン
	ウーマンズウェルネス一般の部(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
	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)(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
	ボディビルマスターズ(50歳以上)の部(順位付け)(3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
13:30	■順位発表・表彰式	
	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(5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(5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
	メンズタンクトップ(6名)	ラインナップ～順位発表
	マスキュラーフィジーク(1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
	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(1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)	※2クラス同時にステージへ
	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
	ウーマンズウェルネス一般の部(3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(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(3名)	ラインナップ～順位発表
14:00	第一部終了	

■第二部

※この時間より第二部の開始時間を早めることはいたしません、

時刻	内容	審査
14:00	第二部開始	
	■一次予選審査	
	メンズフィジーク新人168cm以下級(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)
	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)(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)
	■二次予選審査	
	メンズフィジーク新人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)(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)
	メンズフィジーク新人176cm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)(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)
	ウーマンズフィジーク(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4ポーズ)
	ボディビル65kg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70kg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)
	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)
15:30	■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）（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）
	ウーマンズレギンスフィットネス163cm超級（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）
	メンズフィジーク新人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
	ウーマンズフィジーク（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
	ボディビル65kg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～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
17:00	トップボディビルダー井上 浩 ゲストポーズ	
	■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（5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（5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（6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
	ウーマンズフィジーク（2名）	ラインナップ～順位発表
	ボディビル65kg以下級（7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
17:30	第二部終了	

■第三部

15:30 第三部出場選手集合・当日検量＆受付開始（※前日検量がお済みの方もこの時間に集合です。控室がご用意できたいご案内いたします）
16:00 当日検量終了
16:00 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）
17:30 第三部試合開始

※この時間より第三部の開始時間を早めることは致しません。

時刻	内容	審査
17:30	第三部開始	
	■一次予選審査	
	メンズフィジーク168cm以下級（ピックアップ）（25→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）（24→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）（13→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）（13→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）（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）（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）
	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）（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）（13→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）
19:30	■決勝審査	
	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）
	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
	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）（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(3ステップフォワード)
	■順位発表・表彰式	
	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（5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
20:30	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。