

第1部 三重県オープン大会 進行表

9:00 第1部選手受付(9:30まで)⇒身長計測/カラーチェック/コスチュームチェック

10:00	開会宣言(理事長 宮島望) 審査員紹介(着座)		
10:05	メンズフィジーク172cm以下	ピックアップ(23名⇒12名)	クォーターターーン～比較審査
	メンズフィジーク176cm以下	ピックアップ(20名⇒12名)	
10:30	メンズフィジーク40歳以上	予選(14名順位付け)	
10:45	メンズフィジーク50歳以上	予選(15名順位付け)	
11:00	メンズフィジーク168cm以下	予選(12名順位付け)	
11:15	メンズフィジーク172cm以下	予選(12名順位付け)	
11:30	メンズフィジーク176cm以下	予選(12名順位付け)	
11:45	メンズフィジーク180cm以下	予選(7名順位付け)	
11:55	メンズフィジーク180cm以上	予選(8名順位付け)	

12:05	休憩(5分)		
12:15	フィットモデル	決勝ラウンド1(3名順位づけ) ワンピーススィムスーツ	vウォーク～クォーターターーン～ 比較審査
12:25	ビギナーズフィットネス	ラウンド1(8名順位づけ)	クォーターターーン
12:35	ボディフィットネス	決勝(2名順位づけ)	Tウォーク～クォーターターーン
12:40	ビキニフィットネス158cm以下	決勝(3名順位づけ)	Iウォーク～クォーターターーン～ 3ステップフoward
12:50	ビキニフィットネス163cm以下	決勝(1名順位づけ)	
12:55	ウェルネス	決勝(3名順位づけ)	
13:05	ビギナーズフィットネス	ラウンド2(8名順位づけ)	規程3ポーズ
13:15	フィットモデル	決勝ラウンド2(6名順位づけ) ブニングドレス	vウォーク～クォーターターーン～ 3ステップフoward

	休憩(30分)		
13:55	メンズフィジーク40歳以上	決勝(6名順位付け)	Iウォーク～クォーターターーン
	メンズフィジーク50歳以上		
	メンズフィジーク168cm以下		
	メンズフィジーク172cm以下		
	メンズフィジーク176cm以下		
	メンズフィジーク180cm以下		
	メンズフィジーク180cm以上		

15:00	表彰式 順位発表→表彰→記念撮影 ※終了後ドーピング検査
-------	------------------------------

15:00 第2部選手受付(15:30まで) カラーチェック/コスチュームチェック

16:30	ゲストポーズ 寺山諒
-------	------------

第2部 三重県選手権大会 進行表

16:55	開会宣言(理事長 宮島望) 優勝杯返還(前年度優勝選手にレプリカ進呈)		
17:00	メンズフィジークフレッシュヤーズ	ピックアップ(18名→12名)	クォーターターーン～比較審査
17:15	ボディビルー般	ピックアップ(17名→12名)	規程4ポーズ～比較審査
17:30	ボディビル新人	予選(13名順位付け)	クォーターターーン～規程7ポーズ～比 較審査
17:45	ボディビルマスターズ50歳以上	予選(2名順位付け)	
17:50	ボディビルマスターズ65歳以上	予選(1名順位付け)	
17:55	メンズフィジークフレッシュヤーズ	予選(12名順位付け)	クォーターターーン→比較審査
18:10	メンズフィジークー般	予選(14名順位付け)	
18:25	ボディビルー般	予選(12名順位付け)	クォーターターーン～規程7ポーズ～比 較審査

18:40	休憩(5分)		
18:45	ビキニフィットネス	決勝(2名順位づけ)	Iウォーク～クォーターターーン～ ス リーステップ
18:55	メンズフィジークフレッシュヤーズ	決勝(6名順位づけ)	Iウォーク～クォーターターーン
19:05	メンズフィジークー般		
19:15	ボディビル新人	決勝(10名順位付け)	ラインナップ～フリーポーズ60秒
19:25	ボディビルマスターズ50歳以上	決勝(2名順位付け)	
19:30	ボディビルマスターズ65歳以上	決勝(1名順位付け)	
19:35	ボディビルー般	決勝(12名順位付け)	

20:00	表彰式 順位発表→表彰→記念撮影 ※ドーピング検査
20:45	閉会挨拶 三重県連盟理事長 宮島望