



2010年進行表

第56回男子 日本ボディビル選手権大会 第28回女子 日本ボディビル選手権大会

平成22年10月3日(日) 大阪メルパルクホール

作成: 社団法人 日本ボディビル連盟
競技運営委員会

選手受付 / ミーティング				
時間	ステージ	バックステージ	照明	その他
11:00~	選手受付 (理事/正会員)			
12:10~	ウェア・オイル・カラーチェック (選手控室/審査委員会)			
12:30~	開会式リハーサル (プラカード役員・選手)			
	リハーサル終了後、役員・選手はステージで待機			

開 会 式				
時間	ステージ	バックステージ	照明	その他
13:00~	開会宣言 大会実行委員長 青田正順 (ドン前)		照明(A)	EV
13:01~	全選手入場			ドン上げ
13:20~	国旗掲揚			
13:22~	会長挨拶 社団法人 日本ボディビル連盟会長 玉利 齊			EV
13:25~	来賓祝辞			EV
13:28~	優勝杯返還 昨年度男女優勝者			Pin
13:30~	選手宣誓			EV
13:32~	選手退場			ドン下げ
13:35~	審査員紹介(板付き)	13:35~ 選手パンプアップ		ドン上げ
13:37~	功労賞			

13:40~	休 憩 15 分	パンプアップ		
--------	----------	--------	--	--

プレジャッジ				
時間	ステージ	バックステージ	照明	その他
13:55~	男子 一次ピックアップ審査(37名⇒20名)	各カテゴリー開始10分前に召集完了	照明(A)	
14:17~	女子 ピックアップ審査(25名⇒12名)			
14:39~	男子 二次ピックアップ審査(20名⇒12名)			
14:57~	女子 比較審査(1位~12位順位付)			
15:17~	男子 比較審査(1位~12位順位付)			ドン下げ

15:39~	休 憩 15 分			
	記念品抽選会 (ドン前)	ステージ設営		

ファイナル				
時間	ステージ	バックステージ	照明	その他
15:54~	女子 各1分のフリーポーズ(1位~12位順位付)		照明(B)	ドン上げ
16:14~	男子 各1分のフリーポーズ(1位~12位順位付)			ドン下げ

16:34~	休 憩 6 分	表彰台設置		
--------	---------	-------	--	--

ポーズダウン ~ 表彰式				
時間	ステージ	バックステージ	照明	その他
16:40~	女子 1位~12位表彰	各カテゴリー10分前にはスタンバイ	照明(C)	ドン上げ
16:49~	男子 1位~12位表彰			
16:58~	閉会宣言 大会実行副委員長	選手を表彰台に残して閉会宣言後ドン下げ		ドン下げ
17:00~	舞台、場内後片付け			

17:30~	レセプションパーティー			
--------	-------------	--	--	--

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後することがありますので、選手は各自出場クラスに合わせ進行状況を確認願います。