

北区オープン出場選手の皆様へご確認ください

【当日】

- * **集合時間**には、余裕をもってつくようにしましょう。
- * **忘れ物**がないように、特にコスチュームなど競技に必要なものの確認を行きましょう。
- * **ボディビル・女子フィジークの選手**は、フリーポーズ時に使用する音源(CD)に、カテゴリー名・ゼッケン・名前をマジックで記入の上持参すること。又、**CD**と音響機器の相性がある為、2種類のメーカーのCDに入れ、音がしっかり入っていることを確認したうえで持参すること。
- * 控室は施錠できません。**貴重品の管理は各自でお願いします**。又、競技に部屋を離れる時に心配な方は、ステージ横に貴重品入れを用意して置きます。こちらも取り違えがないよう自己責任の範囲でお願いします。
- * 当日の食料や飲み物は各自で用意していただき、カラダを冷やさないウエアーや敷物など用意しておくといいでしょう。
- * **カラーリング**は、JBBF指定のもの以外は禁止です。また、指定のカラーリングをしていても当日色落ちするような場合は失格となる場合があります。
カラーリング後、カラダを乾かした後にシャワーを浴びしっかりと液剤を流してください。ごしごしこする必要はありませんが、シャワーで流れきるまで落とした方が当日きれいに見えます。 当日のカラー・オイルの貼付は禁止です。
- * 当日は、一般の方がいるスペースで移動します。必ず**ウエアーを着用して移動**するようにしてください。
- * **舞台裏は、選手・関係者以外は入れません**。トレーナーなどのバックパスなどはありません。
- * **進行表はあくまで参考時間となります**。競技進行状況により前後することがあります。運営役員が競技時間に合わせて、呼びに行きます。控え室でお待ちください。
待機中に必要な食糧・飲み物などは事前にご用意ください。
建物からの外出は禁止とし、 招集時にいない場合は失格となります。
- * 大会中に、他の方への迷惑行為や進行の妨げとなる場合・また役員の指示に従えない場合は退場いただく場合があります。

【感染症対策】

- * 当日、体調の悪い方は無理をせずにお休みください。
- * 検温の際、熱が37.4度以上あった場合は入場をお断りすることをご了承ください。
- * ステージでの競技中以外は、パンプするときも必ずマスク着用をお願いします。
- * 食事などの際は、黙食にてお願いします。(控室内のみ食事可能)
- * ステージでの競技中以外は、パンプするときも必ずマスク着用をお願いします。
- * パンプの時、道具の使いまわしは避けましょう。
- * 体調調査書、事前講習では必要と伝えましたが特に必要ありません。が体調に不安のある方・同居者で感染の疑いがある場合の出場はお控え下さい。

1部:メンズボディビル・女子フィジーク・ボディフィットネス・フィットモデル

2部:メンズフィジーク・ビキニフィットネス