



<北区オープン出場者講習会資料>



【心得】

- *スポーツマンとしてのルールとマナーを守り、アスリートとしてお互いを尊重し合いベストをつくすものとする。

【当日までの準備】

- *トレーニングはもちろんのこと、ポージング練習・ヘアメイク・スキンケア・コスチュームの準備もしっかり行いましょう。

【当日】

- *集合時間には、早めに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いましょう。
- *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、競技で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や敷物など用意しておくといいでしょう。(自販機あります)

ゴミの持ち帰りの協力をお願いします。

- *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・保湿クリーム類の貼付は禁止です。**
- *JBBF公認サロンでカラーリングされた方は、証明カードをお持ちください。
- *当日は、一般の方がいるスペースを移動します。必ずウエアを着用して移動するようにしてください。

<競技中>

- *審査終了まで、建物の外に出られません。選手招集時にいなかった場合失格となる場合があります。ご注意下さい。
- *残念ながら競技終了となった場合は、速やかに控室からの退出をお願いします。また、大会を観戦する場合は、選手の方も入場チケットが必要です。
- *パンプなど外部の方がフォローに入ることは出来ません。ステージ裏・控室に入れません。
- *撮影の際は、周りの方への配慮をお願いします。

1部:男子ボディビル・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

*集合時間は、FB・ホームページを確認ください。

