

2024年11月10開催

(受付場所：赤羽会館1F)

<北区オープン大会選手受付時間>

<1 部> (9:00~9:30)

9:00~男子ボディビルニューカマー・メンズフィジーク40才以上級

9:10~メンズフィジーク168cm以下級・172cm以下級

9:20~ビギナースフィットネス・ボディフィットネス

9:25~男子ボディビル40才以上級・車いすボディビル・フィットネス

<2 部> (14:00~14:40)

14:00~メンズフィジーク176cm以下級

14:05~メンズフィジーク176cm超級

14:10~ビキニフィットネス35才以下・45才以下級・45才超級

14:20~女子フィジーク・北区メンズフィジーク

14:25~男子ボディビル170cm以下・170cm超級

*交通の都合などにより、カテゴリー別の時間に間に合わない場合は、受付時間内までにお越しください。



< 選手受付後の流れ >

- 1 選手受付にて、ゼッケン・リストバンド・参加記念品・プログラムを受け取る。(リストバンドはすぐに左腕につけます)
- 2 控室へ移動
- 3 コスチュームに着替え、カラー・オイル・コスチュームチェックを受ける準備をしてお待ち下さい。(ゼッケンは左)
- 4 審査員によるチェックが終了したら、競技時間に合わせて、選手誘導役員が声掛けします。それまで、控室でお待ちください。(選手招集時に居ない場合、失格となることもあります。ご注意ください。)
- 5 講堂への移動時は、上下ウェアを着用しましょう。
- 6 ピックアップのあるカテゴリーは、予選終了まで控室に戻りません。飲み物・タオルなど最低限のものは移動時にお持ちください。
- 7 その他わからないことなどは、運営役員にお声がけください。

