

IFBB NORWAY



NBFF - NORGES BODYBUILDING- OG FITNESSFORBUND

The Norwegian Bodybuilding & Fitness Federation

Velkommen til Sandefjord Open 2022

OBS: last ned appen Telegram og legg til @IFBBNORWAY
<https://t.me/IFBBNORWAY>

Endelig startliste og resultater vil komme her

REGISTRERING/INNVEIING:

18.00 til 20.00

Deltagernummer og armbånd deles ut på registrering.

Ta med: bikini / shorts / truse, sko og rød bok.

De som ikke har rød bok kjøper denne til 50kr med Vipps på registrering

Bikini/bodyfitness/wellness: Sko skal ikke ha platå og skal være maks 12 cm høye

MP: shorts skal være «loose fit» og dekke hele dråpemuskel ved kneet.

MUSIKK:

CBB, WP, BB og CP må sende inn musikk. Filen sendes til so.musikk@gmail.com

Husk å merke med navn og klasse, samt merke med FØR om du starter før du går på scenen eller merke med ETTER om du starter inne på scenen.

Tanning:

Kun ONSITE TAN har rett til å fargelegge deltagere inn på Hjertnes sine områder, all annen fargelegging inne på Hjertnes er strengt forbudt.

Bestill på www.onsitetan.com

OBS! denne gangen er fargelegging flyttet til kursrom på Scandic Park Hotel

Glaze er lov å legge backstage.

Reglene om farge SKAL følges

Kjøreplan

Kjøreplan vil henges opp på strategiske plasser backstage og ved hovedinngang

Publiseres på www.ifbbnorway.no etter registrering

BACKSTAGE

Pga oppussing på kulturhuset vil det være begrenset plass til deltagere og delegater inne backstage. Følg anvisninger for inn og utgang.

Dette gjør at vi kjører tidspunkter for når det er greit for deltagere og delegater å oppholde seg backstage.

Vi gjør det slik at de som er ferdig å konkurrere, pakker tingene sine og tar dette med seg ut samme vei som de kom inn. Er man vinner i klassen så skal man selvfølgelig bli igjen til man har deltatt i OVERALL dersom det er satt opp OVERALL for klassen.

Det blir ikke tilrettelagt for sminking, det anbefales derfor at alle gjør dette klart på forhånd før man entrer backstage.

Løpende informasjon

Last ned appen Telegram og legg til @IFBBNORWAY

<https://t.me/IFBBNORWAY> informasjon vil komme her løpende

ARMBÅND

Alle deltagere og delegater får utdelt farget armbånd, som gjelder for den forestillingen som du deltar i, så når dere har anledning eller tid til det så kan dere komme inn i salen å se dersom det er plass. Armbåndene gir ikke automatisk rett til sitteplass, så her må man være forsiktig så man ikke setter seg ned hvor som helst, men bruk sunn fornuft og hold avstand.

Billetter

Billetter selges på Hjertnes.no og billettluken på Hjertnes Kulturhus til 260 per forestilling

Velkommen til Sandefjord Open!

Geir Hansen
Forbundsstyret

Sandefjord Open
NBFF