

Ablaufplan Niedersachsen Cup 13.5.2023
Ab 11:00 Uhr Einlass der Athletinnen und Athleten, nebst Betreuer
Ab 11:15 Uhr Registrieren der Athletinnen und Athleten durch das Kampfgericht (Gewicht, Startnummern e
Einlass aller Athletinnen und Athleten Das Wiegen / Registrieren erfolgt dann nach Aufruf des HKR. Alle Athletinnen und Athleten erscheinen bitte in Wettkampfkleidung, nebst Starterlizenz und Posingmusik (USB Sticks) und entrichten das Startgeld von 10€, falls nicht schon vorab per Paypal beglichen. Pro Athletin oder Athlet ist nur 1 Betreuer zulässig. Betreuer entrichten eine Gebühr von 15€, falls nicht schon vorab per Paypal
Ab 13:00 Uhr Einlass Zuschauer
14:00 Uhr Der Moderator eröffnet den Wettkampf
Bikini Fitness 1, bis 163cm (i-Walk 1/4 Drehungen / Vergleiche)
Bikini Fitness 2, bis 169cm (i-Walk 1/4 Drehungen / Vergleiche)
Bikini Fitness 3, über 169cm (i-Walk 1/4 Drehungen / Vergleiche)
Wellness-Fitness, eine Klasse (i-Walk 1/4 Drehungen / Vergleiche)
Masters BB (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Junioren BB (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Frauen-Fitness-Figur 1, bis 165cm (1/4 Drehungen einzel / Vergleiche)
Frauen-Fitness-Figur 2, über 165cm (1/4 Drehungen einzel / Vergleiche)
Frauen Physique, (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Pause
Paare (Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür des Paares)
Mens Physique 1, bis 175cm (1/4 Drehungen einzel / Vergleiche)
Mens Physique 2, bis 180cm (1/4 Drehungen einzel / Vergleiche)
Mens Physique 3, über 180cm (1/4 Drehungen einzel / Vergleiche)
Mens Physique Muscular, eine Klasse (1/4 Drehungen einzel / Vergleiche)
Pause
Handicap Klasse (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Classic-Bodyb. 1, bis 178cm (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Classic-Bodyb.2, über 178cm (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Classic Physe BB, eine Klasse (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Männer BB 1, bis 70kg, (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Männer BB 2, bis 80kg, (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Männer BB 3, bis 90kg, (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Männer BB 4, bis 100kg, (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Männer BB 5, über 100kg, (Vorstellung einzel / Vergleiche / Posedown 1 Minute / Kür Musik vom Athleten)
Siegerehrung: Bikini-Fitness (1, 2, u. 3) Klassensiegerinnen warten hinter der Bühne für das GSS
Gesamtsiegerstechen Bikini Fitness (Vergleiche)
Siegerehrung: Gesamtsiegerin Bikini-Fitness
Siegerehrung: Wellness-Fitness
Siegerehrung: Masters BB
Siegerehrung Junioren BB
Siegerehrung: Frauen-Fitness-Figur (1 u. 2) Klassensiegerinnen warten hinter der Bühne für das GSS
Gesamtsiegerinstechen Frauen Fitness Figur (Vergleiche)

Siegerehrung: Gesamtsiegerin Frauen-Fitness-Figur
Siegerehrung: Frauen Physique
Siegerehrung: Mens Physique (1, 2, u. 3) <i>Klassensieger warten hinter der Bühne für das GSS</i>
Gesamtsiegerstechen Mens Physique (Vergleiche)
Siegerehrung: Mens Physique Muscular
Siegerehrung: Gesamtsieger Mens Physique
Siegerehrung Handicap Klasse
Siegerehrung: Paare
Siegerehrung: Classic-BB 1 u. 2 <i>Klassensieger warten hinter der Bühne für das GSS</i>
Gesamtsiegerstechen Classic Bodybuilding (Vergleiche / Posedown 1 Minute)
Siegerehrung: Classic - Physique BB
Siegerehrung: Classic Bodybuilding Gesamtsieger
Siegerehrung: Männer BB 1 <i>Klassensieger warten hinter der Bühne für das GSS</i>
Siegerehrung: Männer BB 2 <i>Klassensieger warten hinter der Bühne für das GSS</i>
Siegerehrung: Männer BB 3 <i>Klassensieger warten hinter der Bühne für das GSS</i>
Siegerehrung: Männer BB 4 <i>Klassensieger warten hinter der Bühne für das GSS</i>
Siegerehrung: Männer BB 5 <i>Klassensieger warten hinter der Bühne für das GSS</i>
Siegerehrung: Bestes Posing (Nochmaliges Vortragen der Kür des Siegers)
Gesamtsiegerstechen Männer Bodybuilding (Vergleiche / Posedown 1 Minute)
Siegerehrung: Männergesamtsieger
Verabschiedung durch den Moderator und Beendigung der Veranstaltung

etc.)