

Ablaufplan
7. Int. Nieders. Cup 29.10.22

Ab 11:00 Uhr 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 beglichen.*

13:00 Uhr Einlass zum Finale der Zuschauer

14:00 Uhr Opening des Finales / Ansprache des Moderators
Alle Athletinnen und Athleten müssen um 13:55 Uhr in Posingkleidung hinter der Bühne bereitstehen zum großen "Posedown"

*Für ALLE Klassen gilt: Bei mehr als 6 Teilnehmerinnen oder Teilnehmern in einer Klasse, wird die Vorwahl gleichzeitig mit der Finalrunde gekoppelt.
 Für ALLE Klassen gilt: Bei weniger als 3 Teilnehmerinnen oder Teilnehmern können Klassen zusammen gelegt werden.*

		Eventl. Vorher Vorwahl
Bikini Fitness 1, bis 163cm (Top 6 / i-Walk / Vergleiche)		x
Bikini Fitness 2, bis 169cm (Top 6 / i-Walk / Vergleiche)		x
Bikini Fitness 3, über 169cm (Top 6 / i-Walk / Vergleiche)		x
Wellness-Fitness, eine Klasse (Top 6 / i-Walk / Vergleiche)		x
Masters BB (Top 6, Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Frauen-Fitness-Figur 1, bis 165cm (Top 6 / Vergleiche)		x
Frauen-Fitness-Figur 2, über 165cm (Top 6 / Vergleiche)		x
Frauen Physique, (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Pause (30 Min)		
Paare (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Mens Physique 1, bis 175cm (Top 6 / Vergleiche)		x
Mens Physique 2, bis 180cm (Top 6 / Vergleiche)		x
Mens Physique 3, über 180cm (Top 6 / Vergleiche)		x
Mens Physique Muscular, eine Klasse (Top 6 / Vergleiche)		x
Pause (20 Min)		
Handicap Klasse (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		
Classic-Bodybuilding 1, bis 178cm (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Classic-Bodybuilding 2, über 178cm (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Classic Physique BB, eine Klasse (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Männer BB 1, bis 70kg, (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Männer BB 2, bis 80kg, (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Männer BB 3, bis 90kg, (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Männer BB 4, bis 100kg, (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Männer BB 5, über 100kg, (Top 6 / Vergleiche / Posedown / Kür)		x
Siegerehrung: Bikini-Fitness (1, 2, u. 3) + Gesamtsiegerinsteichen		
Siegerehrung: Gesamtsiegerin Bikini-Fitness		
Siegerehrung: Wellness-Fitness		
Siegerehrung: Masters BB		
Siegerehrung: Frauen-Fitness-Figur (1 u. 2) + Gesamtsiegerinsteichen		
Siegerehrung: Gesamtsiegerin Frauen-Fitness-Figur		
Siegerehrung: Frauen Physique		

Ablaufplan
7. Int. Nieders. Cup 29.10.22

Siegerehrung: Mens Physique (1, 2, u. 3) + Gesamtsiegerstechen		
Siegerehrung: Mens Physique Muscular		
Siegerehrung: Gesamtsieger Mens Physique		
Siegerehrung Handicap Klasse		
Siegerehrung: Paare		
Siegerehrung: Classic-BB 1 u. 2 + Gesamtsiegerstechen		
Siegerehrung: Classic - Physique BB		
Siegerehrung: Classic Bodybuilding Gesamtsieger		
Siegerehrung: Männer BB 1		
Siegerehrung: Männer BB 2		
Siegerehrung: Männer BB 3		
Siegerehrung: Männer BB 4		
Siegerehrung: Männer BB 5		
Siegerehrung: Bestes Posing		
Gesamtsiegerstechen Männer Bodybuilding		
Siegerehrung: Männergesamtsieger		

Teambesprechung auf der Bühne des Niedersachsen Teams für die IDM am 3.12.22 in Wiesloch
Es müssen ALLE Athletinnen und Athleten (aus NS) die sich qualifiziert haben dort einfinden!