

Nyttig info til nye atleter:

Du skal være medlem af DBFF for at deltage ved vores stævner. Medlemskab og tilmelding, skal der være styr på inden sidste tilmeldingsfrist for stævnet.

Gå ind på www.dbff.dk – klik på "Bliv medlem" og udfyld den påkrævede info. Efterfølgende får du en mail med medlemsnummer. Gå igen ind på www.dbff.dk, log ind med medlemsnummer dbxxxx oppe i højre hjørne og klik på "Tilmeld" og tilmeld så den klasse du ønsker at stille op i.

Hvad er Newcomers:

Newcomers er et kvalifikationsstævne til DM. Vi udtager atleter fra hver klasse til DM. Vi vurderer udelukkende ud fra kvaliteten. I én klasse kan det være top 3 der udtages, i en anden top 10. Så det er der ingen fast regel for.

Til Newcomers kan du kun stille i én klasse, og som udgangspunkt råder vi til at du stiller i den klasse du mener at du passer ind både fysisk og aldersmæssigt.

Deltager du til NC i 2019 og kvalificerer dig til DM, så skal du deltage ved et DM i 2019 eller 2020, ellers bortfalder din kvalifikation. Din kvalifikation gælder således i indeværende år + næste år. Hvis du vælger at skifte kategori, skal du atter igennem et Newcomers.

Hvem der er udtaget, offentliggøres sammen med pointscoren ca. 14 dage efter Newcomers er afholdt.

DM: Afholdes en gang om året i efteråret. Det kræver at man kvalificerer sig via et Newcomers stævne. DM er ligeledes et udtagelsesstævne til de Nordiske Mesterskaber, som typisk ligger en uge senere end DM.

Til DM må man stille op i 2 klasser. Eksempel: Er man 22 år og bikini atlet, og kvalificeret til DM, må man stille i både junior og senior. Er man 35 år (kvinde) eller 40 år (mand), kan man stille i både senior og master.

Junior, senior og master regler:

Junior regler: Man er junior fra det år man fylder 18 år, og til og med det år man fylder 23 år.

Så, fylder man 18 år i december 2018, må man stille som junior. Fylder man 23 år i 2018, er 2018 dit sidste år som junior, uanset hvornår på året du fylder 23 år.

Man er senior fra 24 år til 35/40år alt efter hvilken kategori man stiller i. Igen, er det året man fylder år i der tæller. Er man kvinde er man master fra det år man fylder 35 år, herrerne fra det år de fylder 40 år.

Hvad får man med når man tilmelder sig et DBFF stævne:

1. 1 stk. atletarmbånd som skal bæres af atleten under hele stævnet, også på scenen. Dette gælder til backstage den dag man er på scenen og til salen begge dage.
2. 1 stk. opvarmer armbånd til den der skal hjælpe backstage. Dette gælder til backstage og sal den dag atleten er på scenen. (ekstra opvarmer armbånd kan købes ved indvejningen og koster 600 kr. og gælder til sal og backstage den dag atleten er på)
3. En fantastisk tur på scenen.

Indvejning:

Indvejningen ligger om fredagen for både lørdagens og søndagen atleter, møder man ikke op, kommer man ikke på scenen. Du kan med fordel tage fri fra arbejde/skole den dag, for at undgå stress og jag.

Medbring pas, kørekort eller sygesikring til indvejning.

Indvejning foregår i bikini, trunks eller mens physique shorts. Sko skal med i hånden.

Tan er frivilligt til indvejning.

HUSK musik på CD hvis du stiller i en klasse med fri rutine og husk at cd'en skal leveres i et cd-cover og formatet skal være et wav format, som er det du bruger i en normal afspiller. Du må ikke komme med komprimerede formater på din CD. Medbring altid 2 CD'er, hvis den ene CD skulle fejle i vores afspiller

Tan og backstage:

Backstage vil der være både stylist og tan man kan booke tid hos. (se vores hjemmeside for info for det pågældende stævne)

Backstage er atleternes frirum, stedet hvor man trækker sig tilbage for at slappe af, og forbereder sig til turen på scenen. Vi opfordrer til ro backstage, og at man tager så få personer med som muligt.

Internationale regler og diverse klasser: <https://www.ifbb.com/rules/>

Regler for bikini (Bikini, Bodyfitness og wellness): <http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/05/BIKINI-SIZES-IN-PICTURES-IFBB.pdf>

Regler for shorts, mens physique: <http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/03/MENS-PHYSIQUE-infographics-2016.pdf>

Regler for bikini mm. womens physique: <http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/02/WOMEN-PHYSIQUE-infographics-January-2016.pdf>

Hvilken dag er min klasse på: (klasserne på dagen, det er IKKE rækkefølgen)

Lørdag:

Bodyfitness

Bodybuilding

Mens physique

Womens physique

Games classic Bodybuilding

Pairs (DM)

Mens muscular physique

Søndag:

Bikinifitness

Classic Bodybuilding

Athletic fitness

Mens & womens fitness

Womens wellness

Classic Physique

Selve stævnet:

Klasser med mere en 6 atleter skal forbedømmes, den dag ens klasse er på scenen. Er der mere end 15 atleter i klassen, er der en elimineringsrunde, inden forbedømmelsen.

Klasser med 6 eller færre atleter går direkte i finalen. I skal være OBS på at klasser under 5 deltagere kan blive lagt sammen, med tætteste klasse. (Dog er Bodybuilding og master fredet for sammenlægning)

Der er mere generel info at hente i vores FAQ på hjemmesiden:

<http://dbff.dk/faq/sporgsmal-vedr-dm-og-andre-konkurrencer-og-staevner/>

Melde fra: Hvis man er tilmeldt et af vores stævner og ønsker at melde fra, kan man få refunderet pengene

hvis det gøres indenfor 14 dage fra tilmeldingsdatoen. Senere refusion kan kun finde sted med en

lægeerklæring som dokumentation for evt. opstået skade. Det sker ved at skrive til: sekretaer@dbff.dk

Får man ikke refunderet sine penge, grundet tidsgrænsen, kan man møde op til indvejningen og få sit atlet armbånd udleveret, som gælder til salen begge dage.