

40th CAC

Bodybuilding
and Fitness
Championships
& General Assembly

San Juan, Puerto Rico
20th ⇒ 22nd September 2012



San Felipe del Morro Fortress
San Juan Bay
*Fortaleza San Felipe del Morro
Bahía de San Juan*

Inspection Report



Official Flag of the Commonwealth of Puerto Rico since 1952

Bandera Oficial del Estado Libre Asociado de Puerto Rico desde el 1952

Welcome

The Organizing Committee of the Puerto Rican Bodybuilding & Fitness Federation welcomes all National Federations in Central America & the Caribbean participating in our 40th IFBB Central American & Caribbean Bodybuilding, Fitness, Body Fitness Championship & General Assembly; to be held in San Juan from 20th to 22nd September 2012.

Bienvenido

El Comité Organizador de la Federación Puertorriqueña de Fisicoculturismo & Fitness le da la bienvenida a todas las Federaciones Nacionales de América Central y el Caribe participando en el 40mo Campeonato IFBB Centroamericano y del Caribe de Fisicoculturismo, Fitness, Body Fitness y Asamblea General; a celebrarse en San Juan del 20 al 22 de septiembre del 2012.

Location

Officially known as Commonwealth of Puerto Rico, the Island is an unincorporated territory of the United States of America (USA), located in the northeastern Caribbean, east of the Dominican Republic and west of both the United States and British Virgin Islands.

Puerto Rico comprises an archipelago that includes the main island of Puerto Rico and a number of smaller islands, the largest of which are Vieques, Culebra and Mona. Puerto Rico is the smallest by land area of the Greater Antilles. However, it ranks third in population amongst that group of four islands, which also include Cuba, Hispaniola (Dominican Republic + Haiti) and Jamaica.

San Juan is the capital and the largest city of Puerto Rico. It is also one of the oldest European settled cities in America and believed to be one of the earliest cities to take the path of modernization. Some of the main touristic attractions of the city are Fort San Felipe del Morro and the Convention Center, together with Condado, Isla Verde and Piñones beaches.

Localización

Oficialmente conocida como el Estado Libre Asociado de Puerto Rico, la Isla es un territorio desagregado de los Estados Unidos de América (EUA), localizado en el Caribe noroccidental, al este de la Republica Dominicana y al oeste de las Islas Vírgenes norteamericanas y británicas.

Puerto Rico abarca un archipiélago que incluye la isla principal de Puerto Rico y otras pequeñas islas, con las más grandes consistiendo de Vieques, Culebra y Mona. Puerto Rico es la más pequeña isla de las Antillas Mayores. Sin embargo, clasifica como tercera en población entre ese grupo de cuatro islas que incluyen a Cuba, Española (Republica Dominicana + Haití) y Jamaica.

San Juan es la capital y la ciudad más grande de Puerto Rico. Es también una de las más antiguas ciudades en América habitadas por europeos y se presume de ser una de las primeras ciudades en modernizarse. Algunas de las principales atracciones turísticas de la ciudad son el Fuerte San Felipe del Morro y el Centro de Convenciones, junto con las playas del Condado, Isla Verde y Piñones.

History

Originally populated for centuries by indigenous aboriginal peoples known as Taínos, the island was claimed by Christopher Columbus for Spain during his second voyage to the Americas on November 19, 1493. Under Spanish rule, the island was colonized and the indigenous population was forced into slavery and nearly wiped out due to, among other things, European infectious diseases. The remaining population was emancipated by



King Charles I in 1520. Spain possessed Puerto Rico for over 400 years, despite attempts at capture of the Island by France, the Netherlands and England. The Spanish Crown, in an effort to keep Puerto Rico from gaining its independence, revived the Royal Decree of Graces of 1815. The decree was printed in three languages — Spanish, English and French — and it fostered the immigration of hundreds of non-Spanish European families.

The relationship between Puerto Rico and the USA dates back to the Spanish-American War in which Spain, under the terms of the Treaty of Paris of 1898, ceded the Island to the USA. Puerto Ricans became American citizens in 1917 and the USA Congress legislates many aspects of Puerto Rican life. Since 1947, Puerto Rico has been able to elect its own governor. Their residents are represented in Congress by a Resident Commissioner with voice, but without vote.

Puerto Rico has sports sovereignty with its own national Olympic team since 1948. It also participates in different International Organizations, such as the Economic Commission for Latin America and the Caribbean (ECLAC); as an Associate Member.

Historia

Originalmente poblada, por siglos, de tribus indígenas reconocidas como Tainos, la Isla fue reclamada para España por Cristóbal Colón el 19 de noviembre de 1493 durante su segundo viaje a las Américas. Bajo el reinado español, la Isla fue colonizada y la población indígena fue esclavizada y virtualmente aniquilada debido a, entre otros factores, enfermedades europeas infecciosas. La población restante fue emancipada por el Rey Carlos I en 1520. España posesionó a Puerto Rico por más de 400 años, a pesar de intentos de captura por Francia, Holanda e Inglaterra. La Corona Española, en un esfuerzo para evitar que Puerto Rico ganara su independencia, reactivó la Cédula Real de Gracias del 1815. El decreto fue imprimido en tres lenguajes — español, inglés y francés — y fomentó la inmigración de cientos de familias europeas no-españolas.

La relación entre Puerto Rico y los EUA data desde la Guerra Hispano-Americana en donde España, bajo los términos del Tratado de Paris de 1898, cedió la Isla a los EUA. Los puertorriqueños se convirtieron en ciudadanos americanos en 1917 y el Congreso EUA legisla muchos aspectos de la supervivencia en Puerto Rico. Desde el 1947, Puerto Rico ha elegido a su propio gobernador. Sus residentes están representados en el Congreso por un Comisionado Residente con voz, pero sin voto.

Puerto Rico posee soberanía deportiva con su propio equipo nacional olímpico desde el 1948. Participa además en diferentes organizaciones internacionales, tales como la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPALC); como Miembro Asociado.

Notable Places / Sitios Notables

Arecibo Observatory

The world's largest radio telescope and the most sensitive. It has a gigantic 20 acre antenna built into the ground. It is 167 feet deep and has a diameter of nearly 1000 feet. It is situated outside the city of Arecibo; around 90 minutes drive west from San Juan.



Observatorio de Arecibo

Es el radio telescopio más grande y sensitivo del mundo. Posee una gigantesca antena de 20 acres construida en el suelo. Tiene 167 pies de profundidad y un diámetro de casi 1000 pies. Esta situado a las afueras de la ciudad de Arecibo; recorrido de unos 90 minutos al oeste de San Juan.

Puerto Rico Convention Center (San Juan)

The largest in the Caribbean and the most technologically advanced venue throughout Latin America. With 580,000 square feet of **t o t a l** space, the Center can accommodate groups of up to 10,000.



Centro de Convenciones de Puerto Rico (San Juan)

El más grande en el Caribe y el más tecnológicamente avanzado local en toda Latinoamérica. Con 580,000 pies cuadrados de espacio total, el Centro puede acomodar grupos de hasta 10,000.

Touristic Zones / Zonas Turísticas



El Yunque Rain Forest



Reserva Forestal El Yunque



Isla Verde Beach



Luquillo Beach



Piñones Boardwalk



Fort El Morro

Official Hotel:



The Championship official accommodation is the Verdanza Hotel. It is located in the touristic area of Isla Verde, with easy access to grocery stores, restaurants and beautiful beaches. It's very important that you reserve your room ASAP, because the special rate of \$95.00 plus taxes and applicable fees is limited. The code to get the special hotel rate is **CAC40**. You can access more details about this hotel at www.verdanzahotel.com or by calling 787-253-9000. If you have any problem at the moment of reserving your room, you can contact Janette Santana (special events sales manager) at 787-253-9000 ext 3152, or email her at jsantana@verdanzahotel.com

Hotel Oficial:

El hospedaje oficial del Campeonato es el Hotel Verdanza. Esta situado en el área turística de Isla Verde, con fácil acceso a supermercados, restaurantes y hermosas playas. Es muy importante realizar su reservación con prontitud, ya que los espacios para la tarifa especial de \$95.00 + impuestos y cargos aplicables son limitados. El código que deben proveer para obtener la tarifa hotelera especial es **CAC40**. Pueden indagar más detalles sobre el hotel en su página web, www.verdanzahotel.com, o llamando al 787-253-9000. De tener algún problema al momento de efectuar su reservación puede comunicarse con Janette Santana (gerente de eventos especiales) al 787-253-9000 ext 3152, o a su correo: jsantana@verdanzahotel.com



Hotel Surroundings

Verdanza Hotel is located a mere mile from Luis Muñoz Marín International Airport, but away from the noise and only a short taxi ride away. The fixed rate from the airport is \$11.50, with a luggage rate is \$1.00 per piece; excluding hand pieces.

In addition to a bus stop across the street and a fleet of rental cars on property, a trolley service takes guests around and about the Isla Verde area. Called SiTrac, the distinctive red trolley bus completes its route every 25 minutes between 6 am and 5 pm.

Apart from taxis been easily available, day and night, the hotel also offers a convenient training lounge.



Alrededores del Hotel

El Hotel Verdanza está localizado a una mera milla del Aeropuerto Internacional Luis Muñoz Marín, pero alejado del ruido y con breve traslado. La tarifa fija desde el aeropuerto es \$11.50, con costo de \$1.00 por cada maleta; exceptuando equipaje de mano.

En adición a una parada de autobuses al cruzar la calle y una flota de autos para rentar en la propiedad, un servicio de tranvías conduce huéspedes contorno al área de Isla Verde. Llamados SiTrac, este distintivo autobús/tranvía rojo completa su ruta cada 25 minutos entre 06:00 y 17:00 horas.

Aparte del fácil acceso a taxímetros, día y noche, el hotel también ofrece una conveniente sala de entrenamiento

Additional Contact Details

Verdanza Hotel
8020 Tartak Street, Isla Verde
Carolina, PR 00979
Reservations Fax: +1-787.625.9014
Sales Fax: +1-787.253.9007
Email: feelthevibe@verdanzahotel.com

Detalles Adicionales de Contacto

Hotel Verdanza
Calle Tartak 8020, Isla Verde
Carolina, PR 00979
Fax Reservas: +1-787.625.9014
Fax Ventas: +1-787.253.9007
Correo Electrónico: feelthevibe@verdanzahotel.com



Twin-Bedded room / Habitación doble

Hotel's Gastronomy

Eighty20 Bistro – A Caribbean-inspired bistro featuring modern interpretations of dishes for breakfast, lunch, and dinner. Also offers salads, sandwiches and tapas.

J.H. Yee's Asian Bistro – Chinese, Japanese, Thai, and Korean dishes. New sushi bar with over 50 sashimi and sushi options. Open daily for lunch and dinner.

Coladas – Authentic Puerto Rican eatery with a variety of traditional fare and a shaded veranda with city views for al fresco dining. Open for lunch and dinner.

DiVino Wine and Tapas Bar – Selections from over 40 labels available by the ounce, served with a menu of cheeses, cured meats, hot tapas and salads.

Ristretto Café – Coffee shop offering gourmet coffee, organic teas, fresh pastries and deli sandwiches.



Asian Bistro



Ristretto Cafe

Gastronomía del Hotel

Eighty20 Bistro – Un bistró con inspiración caribeña enfatizando modernas interpretaciones de platillos para desayunos, almuerzos y cenas. También ofrece ensaladas, emparelados y tasajos.

J.H. Yee's Asian Bistro – Platillos chinos, japoneses, tailandeses y coreanos. Nueva barra sushi con más de 50 opciones de sashimi y sushi. Abierto diariamente para almuerzos y cenas.

Coladas – Auténtico comedor puertorriqueño con variedad de platillos tradicionales y un balcón a la sombra con vistas de la ciudad para cenas al aire libre. Abierto para almuerzos y cenas.

DiVino Wine and Tapas Bar – Selección de sobre 40 marcas de vino por onzas, servidos con un menú de quesos, carnes curadas, tasajos calientes y ensaladas.

Ristretto Café – Cafetería ofreciendo cafés refinados, té orgánicos, pastelería fresca y emparelados de calidad.

Contest Venue



by 53 feet deep, with a 75 feet height clearance.

The competition will be held at "**Centro de Bellas Artes Alejandro Cruz Ortiz**" in the city of Guaynabo. If you would like to know more about this theater, please visit their website at:

www.bellasartesdeguaynabo.com

This center for the performing arts has 1,280 seats, with all necessary facilities to display professional productions. The stage comprises an area of 80 feet wide

Their physical address is: Las Cumbres Avenue, corner Carazo Street, Guaynabo. Tel: 787-790-2340. Fax: 787-790-2355.

Sede del Campeonato

La competencia se celebrara en el **Centro de Bellas Artes Alejandro Cruz Ortiz** en la ciudad de Güaynabo. Si desea conocer más sobre el teatro, favor visitar su página electrónica www.bellasartesdeguaynabo.com



Este centro de bellas artes tiene 1,280 butacas y posee todas las facilidades necesarias para presentar producciones profesionales. El escenario cuenta con un área de 80 pies de ancho por 53 pies de profundidad, con un telar de 75 pies de altura.

↔ **Lobby area / Recepción**

Su dirección física es: Ave. Las Cumbres, esquina Calle Carazo, Güaynabo. Tel: 787-790-2340. Fax: 787-790-2355.

Competition Categories • Categorías para la competencia

Men's Categories • Categorías Masculinas			Women's Categories • Categorías Femeninas		
No.	DISCIPLINE	WEIGHT	No.	DISCIPLINE	WEIGHT/HEIGHT
1	Men's Bodybuilding	- 60 Kg.	12	Women's Bodybuilding	- 55 Kg.
2	Men's Bodybuilding	- 65 Kg.	13	Women's Bodybuilding	+ 55 Kg.
3	Men's Bodybuilding	- 70 Kg.	14	Bodyfitness	- 1.58 cm.
4	Men's Bodybuilding	- 75 Kg.	15	Bodyfitness	- 1.63 cm.
5	Men's Bodybuilding	- 80 Kg.	16	Bodyfitness	- 1.68 cm.
6	Men's Bodybuilding	- 85 Kg.	17	Bodyfitness	+ 1.68 cm.
7	Men's Bodybuilding	- 90 Kg.	Open Categories • Categorías Abiertas		
8	Men's Bodybuilding	- 100 Kg.	No.	DISCIPLINE	AGE
9	Men's Bodybuilding	+ 100 Kg.	18	Junior Men	Up to & incl. 21 years
10	Men's Classic Bodybuilding		19	Master Women	Over 35 years
11	Men's Classic Bodybuilding		20	Master Men	Over 40 years
Exhibition Categories • Categorías de Exhibición			21	Mixed Pairs	
No.	DISCIPLINE		22	Fitness Women	
24	Bikini Open		23	Fitness Men	
25	Men's Physique				

Judges

In order to continue assisting the judge's selection committee, please send your Federation's personnel list as soon as possible, via email or fax (directly to the Organizing Committee) with the names of all participating IFBB Judges from your country, together with the names of those who would like to participate in the "Test Paper". The names of the Judges that are sent in advance to the Organizing Committee will have priority consideration. All Judges must bring their ID.

We appreciate your cooperation by sending the list of judges with international or continental licenses, and the "test paper" list, to:

Mr. Errol Williams (Judges Committee Chairman)

P.O. Box 412, St. John's

Antigua (West Indies)

Email: erroln50@yahoo.com

Fax: 1-268-462-4182 / Cell: 1-268-464-0142

Jueces

Para mantener en orden la asistencia de la selección del comité de Jueces por favor enviar la nomina de su Federación tan pronto sea posible vía correo electrónico o fax (Directamente al Comité Organizador) con los nombres de los todos Jueces participantes de la IFBB de su país junto con los nombres de aquellos que les gustaría participar como "Jueces de Prueba". Los nombres de los Jueces deben de ser enviados con anticipación al Comité Organizador los cuales tendrán consideración prioritaria. Todos los Jueces deben traer su acreditación.

Agradecemos su cooperación enviando el listado de sus jueces con carnet internacional o continental y los "jueces de prueba" a:

Sr. Errol Williams (Jefe Comité de Jueces)

Apartado Postal 412, St. John's

Antigua (Indias Occidentales)

Correo Electrónico: erroln50@yahoo.com

Fax: 1-268-462-4182 / Celular: 1-268-464-0142

Airport

The official landing field for arrivals is Luis Muñoz Marín International Airport. It is 5 minutes away from the hosting hotel.

Aeropuerto

El aeródromo oficial para llegadas es el Aeropuerto Internacional Luis Muñoz Marín. Esta localizado a 5 minutos del hotel sede.

Flight reconfirmation

To reconfirm your flight to and from San Juan, please contact the Chairman or the Organizing Committee 24 to 36 hours before departure at email [gjbadell@aol.com]

Reconfirmación de Vuelo

Para reconfirmar su vuelo hacia y desde San Juan, favor contactar al del Comité Organizador 24 a 36 horas antes de su salida al correo electrónico: [gjbadell@aol.com]

Transportation

The organizing committee will provide transportation from the airport to the hotel. It is very important that each national federation provides the time of arrival and departure, full details of your team, including the number of people in the delegation. Your cooperation is essential to ensure adequate transportation for your team.

Transportación

El comité organizador proporcionara transporte desde el Aeropuerto hacia el hotel. Es muy importante que cada federación nacional proporcione al comité organizador la hora de llegada y salida; detalles completos de su equipo, incluyendo el número de personas en la delegación. Su cooperación es esencial para asegurar un transporte adecuado para su equipo.

Visas

You need your current passport; all countries should consult if a visa is required to enter Puerto Rico. If necessary, a formal invitation letter should be requested to the Organizing Committee in advance.

Visas

Se necesita que el pasaporte este vigente, todos los países deberán consultar si es requerida una visa para ingresar a Puerto Rico. Si fuera necesario, una carta de invitación oficial se deberá solicitar con anticipación al Comité Organizador.

Currency

The official currency of Puerto Rico is the U.S. Dollar

Moneda

La moneda Oficial de Puerto Rico es el dólar norteamericano

Credit Cards

All international cards, such as Visa, Master Card, American Express, Discover, Diners Club, etc., are accepted in all hotels, restaurants and shops. Perhaps they might ask for your passport.

Tarjetas de Crédito

Todas las tarjetas internacionales, tales como Visa, Master Card, American Express, Discover, Diners Club, etc., son aceptadas en todos los hoteles, restaurantes y tiendas. Tal vez le soliciten mostrar su pasaporte.

Language

Official languages are Spanish and English, with Spanish being the primary language.

Idioma

Los idiomas oficiales son inglés y español, con el español como el lenguaje el principal.

Weather

Due to its location, Puerto Rico enjoys a tropical climate. Temperatures in September oscillate between 89°F and 76°F (31.7°C &24.4°C). There is a pronounced rainy season from April to November. The Island also experiences the Atlantic hurricane season, similar to the remainder of the Caribbean Sea and North Atlantic Ocean.

Clima

Debido a su localización, Puerto Rico disfruta de clima tropical. Las temperaturas en septiembre oscilan entre 89°F and 76°F (31.7°C &24.4°C). Tiene una pronunciada temporada lluviosa desde abril hasta noviembre. La Isla también soporta la temporada atlántica de huracanes, similar al resto del Mar Caribe y el Océano Atlántico Norte.

Electrical Current 110 volts

Corriente Eléctrica 110 voltios

Doping Controls

Doping controls will be supervised by the CACBBFF Anti-Doping Commission, in compliance with IFBB Anti-Doping rules and using a WADA accredited lab. Each athlete participating in the Championship must complete and sign a consent form at the time of registration and weigh-in. In-competition testing is composed of: a) RANDOM – A number of athletes selected during the competition, weighing in, at registration or finals. b) FINALS RANDOM – Selection of a number of athletes selected at random from a group of 6 finalists. c) TARGET – The CACBBFF reserves the right to target any athlete for urine sample collections.

Controles de Dopaje

Los controles de Doping serán supervisados por la Comisión Anti-Dopaje CACBBFF, en cumplimiento con las reglas Anti-Dopaje IFBB y utilizando un laboratorio acreditado por la AMA. Cada atleta participante en el Campeonato deberá completar y firmar el formulario de consentimiento al momento de la inscripción y pesaje. Las pruebas en competencia se componen de: a) AL AZAR – un número de atletas seleccionados durante la competencia, en el pesaje o durante la inscripción final. b) FINALES AL AZAR – a un número de atletas seleccionados al azar entre un grupo de 6 finalistas. c) APUNTADO – la CACBBFF se reserva el derecho de escoger, señalando, a cualquier atleta para coleccionar muestras de orina.

Passport or ID and music

Athletes must show their passport or valid ID document; athletes who do not meet this requirement will not be registered. Music should be in an audio CD, single track and properly labeled with the athlete's name for identification purposes. Obscene or vulgar language in the track used for free-posing presentations is not allowed.

Pasaporte o Documento de identificación y música

Los atletas deberán presentar su pasaporte o documento de identificación vigente; atletas que no cumplan con este requisito no serán inscritos. La música debe estar en un CD audible, siendo la única melodía y debidamente rotulado, con el nombre del atleta, para propósitos de identificación. No se permitirá lenguaje obsceno o vulgar en el disco utilizado para la presentación de poses libres.

Secretariat

The Organizing Committee will manage a secretariat at the hosting hotel from Wednesday, 19th September, from 9:00 AM to 9:00 PM; through Sunday, 23rd September, from 7:00 AM to 5:00 PM.

Secretariado

El Comité Organizador manejará un secretariado en el hotel sede desde el miércoles 19 de Septiembre, de 09:00 a 21:00 horas; hasta el domingo 23 de Septiembre, de 07:00 A.M. a 17:00 horas.

Opening Ceremony

The official compulsory dress for all delegations in the opening ceremony will be: a) DELEGATES – black shoes, gray slacks, white or sky blue shirt, jacket and blue tie (Official IFBB Uniform). b) COMPETITORS – All athletes must wear posing attire.

Ceremonia de Apertura

El traje oficial obligatorio para todas las delegaciones en la ceremonia de apertura será: a) DELEGADOS – zapatos negros, pantalón gris, camisa blanca o azul celeste, saco y corbata azul (Uniforme Oficial IFBB). b) COMPETIDORES(RAS) – Todos los atletas deberán vestir su indumentaria de poses.

Gym

In addition to the training lounge at the hosting hotel, arrangements could be made through the Secretariat for athletes to train in other nearby gyms, at their own expense.

Gimnasio

En adición a la sala de entrenamiento en el hotel sede, se podrán realizar trámites a través del Secretariado para entrenamiento de atletas en otros gimnasios cercanos, responsabilizándose por sus propios costos.

National Flag

All participating countries must bring two national flags. This is an important ceremony and creates an uncomfortable environment for your National Federation and your country if you do not have it. The required size is 5 x 3 feet.

Bandera Nacional

Todos los países participantes deberán traer dos banderas nacionales. Esta es una ceremonia importante y crea un ambiente incómodo para la Federación Nacional y para su país si no las aporta. El tamaño requerido es de 5 x 3 pies.

National Anthem

All participating countries must bring a CD of their nation's National Anthem. This should be separated from free-posing music (Short version up to 35 seconds.)

Himno Nacional

Todos los países participantes deben traer un CD con el Himno Nacional de su nación. Este debe estar separado de los discos de poses libres (Versión corta máximo 35 segundos).

Correspondence

Please send all correspondence to:

Gustavo Badell, President
Puerto Rican Bodybuilding & Fitness Federation
Email: gjbadell@aol.com

Correspondencia

Favor enviar toda correspondencia a:

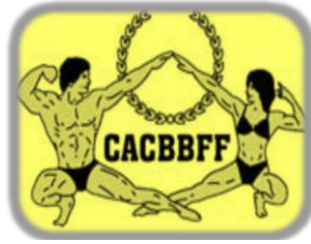
Vail Sheldon Seebaran, CACBBFF General Secretary
Phone: 1-868-776-7540
E-mail: tvail@hotmail.com

Stipulation

The foregoing is only tentative information that should be readjusted by the Organizing Committee in Puerto Rico at a later date.

Estipulación

Lo anterior es solamente información tentativa que deberá reajustarse por el Comité Organizador en Puerto Rico próximamente.



40th IFBB CENTRAL AMERICAN & CARIBBEAN BODYBUILDING, FITNESS, BODY-FITNESS CHAMPIONSHIPS AND CACBBFF GENERAL ASSEMBLY

TENTATIVE* PROGRAM FROM 19th TO 23rd SEPTEMBER 2012

***Subject to readjustments by the Puerto Rican organizing committee at a later date**

WEDNESDAY, 19th SEPTEMBER:

CACBBFF Executives arrival

THURSDAY, 20th SEPTEMBER:

Arrival of all National Federations

- **1:00 pm** Press Conference (CACBBFF executives only)
 - **6:00 pm** Official Weigh-in / Verdanza Hotel
 - **9:00 pm** Welcome Reception (delegates only)
-

FRIDAY, 21st SEPTEMBER:

- **8:00 am** CACBBFF Executive Council Meeting / Verdanza Hotel
 - **10:00 am** Judges Meeting (IFBB cards only) / Verdanza Hotel
 - **11:00 am** Delegates & Coaches Meeting / Verdanza Hotel
 - **3:00 pm** Semifinals / **Alejandro Jr. Cruz Center for the Performing Arts**
-

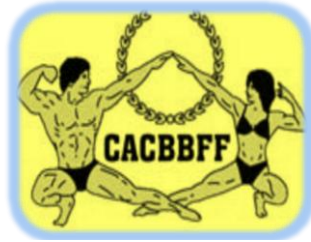
SATURDAY, 22nd SEPTEMBER:

- **10:00 am** CACBBFF General Assembly / Verdanza Hotel
 - **2:00 pm** Finals & Doping Controls / **Alejandro Jr. Cruz Center for the Performing Arts**
 - **9:00 pm** Farewell Banquet / Verdanza Hotel
-

SUNDAY, 23rd SEPTEMBER:

- **7:00 am** Breakfast – Verdanza Hotel

Departure of all national delegations



40° CAMPEONATO IFBB CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE DE FISICOCULTURISMO, FITNESS, BODYFITNESS Y ASAMBLEA GENERAL CACBBFF

PROGRAMA TENTATIVO* DEL 19 AL 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2012

*Sujeto a reajustes por el comité organizador puertorriqueño próximamente.

MIÉRCOLES 19 DE SEPTIEMBRE:

Llegada de ejecutivos CACBBFF

JUEVES 20 DE SEPTIEMBRE:

Llegada de todas las Federaciones Nacionales

- **13:00 hrs** Conferencia de Prensa (ejecutivos CACBBFF solamente)
 - **18:00 hrs** Pesaje Oficial / Hotel Verdanza
 - **21:00 hrs** Coctel de Bienvenida (Delegados solamente)
-

VIERNES 21 DE SEPTIEMBRE:

- **08:00 hrs** Reunión Consejo Ejecutivo CACBBFF / Hotel Verdanza
 - **10:00 hrs** Reunión Jueces (solo con carnet IFBB) / Hotel Verdanza
 - **11:00 hrs** Reunión Delegados y Entrenadores / Hotel Verdanza
 - **15:00 hrs** Semifinales / **Centro de Bellas Artes Alejandro Jr. Cruz**
-

SABADO 22 DE SEPTIEMBRE:

- **10:00 hrs** Asamblea General CACBBFF / Hotel Verdanza
 - **14:00 hrs** Finales y Controles de Dopaje / **Centro de Bellas Artes Alejandro Jr. Cruz**
 - **21:00 hrs** Banquete de Despedida / Hotel Verdanza
-

DOMINGO 23 DE SEPTIEMBRE:

- **07:00 hrs** Desayuno - Hotel Verdanza

Salida de todas las Federaciones Nacionales



Competition: **40th Central American & Caribbean Championships**

City: **San Juan**

Country: **Puerto Rico**

Dates: **20th ⇨ 22nd September 2012**

DRUG TESTING CONSENT & WAIVER OF LIABILITY

PLEASE READ THIS FORM CAREFULLY

In order to participate as a Competitor in this Event, I, the undersigned Athlete, do hereby agree to be bound by the IFBB *Constitution and Rules*, the IFBB *Code of Ethics*, and the IFBB *Anti-Doping Rules*. I further agree to cooperate fully with the IFBB and the Event Organizer. I understand, accept and agree to the following conditions:

DRUG TESTING CONSENT

1. That the IFBB has the right to conduct drug testing at this Event, pursuant to the IFBB Anti-Doping Rules.
2. That if I am selected for drug testing, I will cooperate fully with the drug testing officials at all times and will, under the direct observation of a witness, provide a sample of my urine without undue delay.
3. That if I am subsequently found guilty of an Anti-Doping Rule Violation, I will respect and abide by the relevant rules and regulations governing results management, including those pertaining to hearings and appeals.
4. That I accept sole responsibility to remain current with the rules and regulations governing this Event, including the IFBB Anti-Doping Rules, which I acknowledge are made available online at www.IFBB.com.
5. That I do hereby declare and make oath that I am competing in this Event free from Prohibited Substances and Prohibited Methods.

WAIVER OF LIABILITY

1. That I understand that in order for me to participate as a Competitor in this Event, I must agree to be bound by this Waiver of Liability and that I do so willingly and of my own free will.
2. That I agree to waive any and all claims I may now and in the future have against, and release from all liability and agree not to sue the International Federation of Bodybuilding & Fitness (IFBB), its affiliated National Federation in the country of the Championships, the Event Organizer, the IFBB and Event officials, volunteers, agents or representatives, the official hotel and official competition venue and their staff, hereinafter referred to as the "Released Parties", for any personal injury, death and property damages, expenses or loss sustained by me as a result of my participation in the Event due to any cause whatsoever, including, without limitation, negligence or breach of statutory duty on the part of the Released Parties.
3. That I agree that medical and personal injury insurance coverage while participating in this Event is solely my responsibility and that I agree to be responsible for and to pay for any and all costs that may arise as a result of my requiring medical and/or other special services and, in any event, should the Released Parties incur any cost for any such services for me personally, I agree to reimburse the Released Parties for all costs of these services as may be incurred by them for my benefit or at my request.
4. In entering into this agreement, I am not relying on any oral, written or visual representations or statements made by the Released Parties to induce me to participate in this Event.
5. I confirm that I am the full age of majority or, in the alternative; I have indicated that I am the guardian of the minor participant named, and that I have read and understand this agreement prior to signing it and agree that this agreement will be binding upon me (as a participant or guardian), my heirs, next of kin, executors, administrators and successors.

PRINT FIRST & LAST NAME

COUNTRY

SIGNATURE

DATE

THIS FORM MUST BE SIGNED BY THE ATHLETE AND PRESENTED TO THE IFBB BEFORE THE COMPLETION OF THE WEIGH-IN AND REGISTRATION, FAILING WHICH THE ATHLETE WILL NOT BE ALLOWED TO COMPETE. INFORMATION ON THIS EVENT AND ON IFBB RULES AND REGULATIONS MAY BE FOUND AT WWW.IFBB.COM

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS
Dublin 39 / I ● Europolis, Las Rozas ● 28232 Madrid, Spain

Tel: (3491) 535-2819 ● Fax: (3491) 535-0320 ● E-mail: internacional@santonja.com ● Web: www.ifbb.com