

37th CAC Championships**37^{mo} Campeonato CAC**

St. GEROGE'S, GRENADA
30th SEPTEMBER to 4th OCTOBER 2009

Tentative Semifinals Program

1. Body Fitness - ¼ Bikini Turns
-158 cm, -163 cm, - 168 cm, + 168 cm
2. Bikini Round - Fitness -163 cm
3. Bikini Round - Fitness +163 cm
4. Juniors {up to & including 20 yrs old}
5. Masters {over & including 40 yrs old}.
6. Women's Masters {over & including 35 yrs}
7. Body Fitness - ¼ Full Swimsuit Turns
158 cm, -163 cm, - 168 cm & + 168 cm
8. Routine Round - Fitness -163 cm
9. Routine Round - Fitness +163 cm
10. 12. Mixed Pairs - {2 minutes free posing}
11. Women's Body building {up to 55 kg}
12. Women's Bodybuilding {over 55 kg}
13. Intermission {if applicable}
14. Bantamweight {up to 65 kg}
15. Lightweight {up to 70 kg}
16. Welterweight {up to 75 kg}
17. Light Middleweight {up to 80 kg}
18. Middleweight {up to 85 kg}
19. Light Heavyweight {up to 90 kg}
20. Heavyweight {up to 100 kg}
21. Super Heavyweight {over 100 kg}
22. Parade of Nations Rehearsal

Tentative Finals Program

1. Welcome by Master of Ceremonies
2. Parade of Nations
3. Speeches:
 - a) Chairman of National Federation
 - b) CACBBFF Regional Vice President, Charmaine Dalzine
 - c) Guest of Honor: Minister of Sports; of Tourism or Olympic Committee President
 - d) CACBBFF President, Giovanni Arendez
 - e) IFBB Vice President, Javier Pollock
3. Discursos:
 - a) Jefe de Federación Nacional
 - b) Vice presidente Regional CACBBFF, Charmaine Dalzine
 - c) Invitado de Honor: Ministro de Deportes; de Turismo o Presidente Comité Olímpico
 - d) Presidente CACBBFF, Gionvanni Arendez
 - e) IFBB Vice Presidente, Javier Pollock

Programa tentativo Semifinales

1. Body Fitness - ¼ giros en Bikini
- 158 cm, -163 cm, - 168 cm, + 168 cm
2. Ronda de Bikini - Fitness -163 cm
3. Ronda de Bikini - Fitness +163 cm
4. Juveniles {hasta e incl. 20 años de edad}
5. Veteranos {sobre e incluyendo 40 años}
6. Mujeres Veteranas {sobre e incl. 35 años}
7. Body Fitness - ¼ giros en bañador entero
- 158 cm, -163 cm, - 168 cm & + 168 cm
8. Ronda de Coreografía - Fitness -163 cm
9. Ronda Coreografía - Fitness +163 cm
10. Parejas Mixtas - {2 minutos poses libres}
11. Esculturista Femenil {hasta 55 kg}
12. Esculturista Femenil {sobre 55 kg}
13. Intermedio {si aplica}
14. Gallo {hasta 65 kg}
15. Ligero {hasta 70 kg}
16. Welter {hasta 75 kg}
17. Ligero Mediano {hasta 80 kg}
18. Mediano {hasta 85 kg}
19. Ligero Pesado {hasta 90 kg}
20. Pesado {hasta 100 kg}
21. Sobre Pesado {sobre 100 kg}
22. Ensayo Parada de Naciones

Programa Tentativo Finales

1. Bienvenida por Maestro de Ceremonias
2. Parada de Naciones

- | | |
|--|--|
| 4. Grenada National Anthem | 4. <i>Himno Nacional de Granada</i> |
| 5. Delegations clear the stage | 5. <i>Delegaciones abandonan el escenario</i> |
| 6. Judges Presentation (on stage) | 6. <i>Presentación de Jueces (en el escenario)</i> |
| 7. Recognitions:
b) Diplomas presentation
b) Plaques presentation | 7. <i>Reconocimientos:
b) Presentación de Diplomas
b) Presentación de Placas</i> |
| 8. Eight to ten minutes cultural show | 8. <i>Espectáculo cultural de 8 a 10 minutos</i> |
| 9. Body Fitness - ¼ Bikini Turns
- 158 cm, -163 cm, - 168 cm & + 168 cm | 9. <i>Body Fitness - Giros de ¼ en Bikini
- 158 cm, -163 cm, - 168 cm & + 168 cm</i> |
| 10. Bikini Round
Fitness - 163 cm and + 163 cm | 10. <i>Ronda de Bikini
Fitness - 163 cm and + 163 cm</i> |
| 11. Juniors {up to 20 yrs old}
aa) Group presentation of top 5 finalists
bb) Individual free posing {60 seconds}
cc) Mandatory poses
dd) Posedown {30 seconds} | 11. <i>Juveniles {hasta 20 años de edad}
aa) Presentación del grupo de 5 finalistas
bb) Poses libres - individual {60 segundos}
cc) Poses Obligatorias
dd) Poses libres - en grupo {30 segundos}</i> |
| 12. Masters {over 40 yrs old} aa, bb, cc, dd | 12. <i>Veteranos {sobre 40 años} aa, bb, cc, dd</i> |
| 13. Women's Masters {over 35 yrs} aa,
{bb 90 seconds}, cc, dd | 13. <i>Mujeres Veteranas {sobre 35 años}
aa, {bb 90 segundos}, cc, dd</i> |
| 14. Body Fitness - ¼ Full Swimsuit Turns
- 158 cm, -163 cm, - 168 cm, + 168 cm | 14. <i>Body Fitness - ¼ giros en bañador entero
- 158 cm, -163 cm, - 168 cm, + 168 cm</i> |
| 15. Routine Rd {2 min}
Fitness - 163 cm and + 163 cm | 15. <i>Coreografía {2 min}
Fitness - 163 cm and + 163 cm</i> |
| 16. Mixed Pairs - aa, {bb 2 minutes}, cc, dd | 16. <i>Parejas Mixtas - aa, {bb 2 min}, cc, dd</i> |
| 17. Women's {up to 55 kg}
aa, {bb 90 seconds}, cc, dd. | 17. <i>Femenil {hasta 55 kg}
aa, {bb 90 segundos}, cc, dd</i> |
| 18. Women's {over 55 kg}
aa, {bb 90 seconds}, cc, dd. | 18. <i>Femenil {sobre 55 kg}
aa, {bb 90 segundos}, cc, dd</i> |
| 19. Presentation of Awards. | 19. <i>Presentación de Premios</i> |
- a) Juniors, Masters, Women's Masters, Body Fitness, Mixed Pairs, Female Most Improved Athlete {No national anthems}.
- b) Women's Bodybuilding, Fitness, Best Fitness Routine {National Anthem of champions, with flag rising of top three winners}.
- a) *Juveniles, Veteranos, Mujeres Veteranas, Body Fitness, Parejas Mixtas, Atleta Femenil de Mayor Progreso {sin himnos nacionales}*.
- b) *esculturista Femenil, Fitness, Mejor Rutina de Fitness {Himno Nacional de las campeonas, con izamiento de banderas de las ganadoras de los primeros tres puestos}*.

- | | |
|---|--|
| 20. Women's Professional Selection - aa, cc, dd | 20. Selección Profesional Femenil - aa, cc, dd |
| 21. Pro Selection {no national anthem} | 21. Selección Profesional {sin himno} |
| 22. Intermission {if applicable} | 22. Intermedio {si aplica} |
| 23. Bantamweights {-65 kg} aa, bb, cc, dd | 23. Gallo {-65 kg} aa, bb, cc, dd |
| 24. Lightweights {-70 kg} aa, bb, cc, dd | 24. Ligero {-70 kg} aa, bb, cc, dd |
| 25. Welterweights {-75 kg} aa, bb, cc, dd | 25. Welter {-75 kg} aa, bb, cc, dd |
| 26. Light-Middle {-80 kg} aa, bb, cc, dd. | 26. Ligero Mediano {-80 kg} aa, bb, cc, dd |
| 27. Middleweights {-85 kg} aa, bb, cc, dd | 27. Mediano {-85 kg} aa, bb, cc, dd |
| 28. Light Heavy {-90 kg} aa, bb, cc, dd | 28. Ligero Pesado {-90 kg} aa, bb, cc, dd |
| 29. Heavyweights {-100 kg} aa, bb, cc, dd | 29. Pesado {-100 kg} aa, bb, cc, dd |
| 30. Super Heavyweights {+100 kg} aa, bb, cc, dd | 30. Super Pesado {+100 kg} aa, bb, cc, dd |
| 31. Guest Poser | 31. Posador Invitado |
| 32. Presentation of Awards | 32. Presentación de Premios |
| a) Male Most Improved Athlete {No national anthems}. | |
| b) Bantamweights, Lightweights, Welterweights, Light Middleweights, Middleweights, Light Heavyweights, Heavyweights & Super Heavyweights {National Anthem of champions, with flag rising of top three winners}. | |
| c) Best National Teams {No National Anthems}. | |
| a) <i>Atleta Masculino de Mayor Progreso {sin himnos nacionales}</i> . | |
| b) <i>Gallos, Ligeros, Welters, Ligero Mediano, Medianos, Ligero Pesado, Pesados & Sobre Pesados {Himno Nacional de los campeones, con izamiento de banderas de los ganadores de los primeros tres puestos}</i> . | |
| c) <i>Mejores Equipos Nacionales {sin himnos nacionales}</i> . | |
| 33. Closing Ceremony {Grenada and delegate from 2010 hosting country}. | 33. Clausura {Granada y delegado del país anfitrión en el 2010}. |
| 34. Men's Professional Selection - aa, cc, dd. | 34. Selección Profesional Masculina- aa, cc, dd. |
| 35. Announcement of Pro Selection {no national anthem}. | 35. Anuncio de Selección Profesional {Sin himno nacional}. |