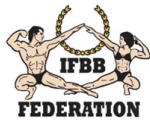


IFBB
ELITE PRO

**10 ELITE
PRO CARDS**



AUGUST 17 - 19, 2023

WEST ASIAN CHAMPIONSHIP

**SHAIKH ABDULAZIZ BIN
MOHAMED AL-KHALIFA (HALL)**

UNIVERSITY OF BAHRAIN

مرحباً بكم،

إنه لمن دواعي سرورنا وفخرنا واعتزازنا بأن تستضيف مملكة البحرين النسخة الرابعة من بطولة غرب آسيا لبناء الأجسام بعد النجاحات التي تحققت في النسخ الثلاث الماضية التي أقيمت على أرضها بدعم من اتحاد غرب آسيا لبناء الأجسام واللياقة البدنية وبدعم وإشراف الاتحاد الدولي لبناء الأجسام واللياقة البدنية، وندعوكم للمشاركة في البطولة القادمة التي نتظر أن تحقق نجاحاً كبيراً على جميع الأصعدة مرحبين بكم في بلدكم الثاني مملكة البحرين و متمنين لكم طيبة الإقامة.
الاتحاد البحريني لكمال الأجسام واللياقة البدنية

Welcome

We invite you to compete in the fourth West Asian Bodybuilding Championship, which the Kingdom of Bahrain is hosting with pleasure and pride following the successes of the earlier three editions, which were held on its territory with the assistance of the West Asia Bodybuilding Federation and under the guidance and supervision of the International Federation of Bodybuilding ,and Fitness. We welcome you to your second country the Kingdom of Bahrain, and wish you a nice stay as you compete in the next competition, which we anticipate will be .a tremendous success at all levels
Bahraini Bodybuilding Federation

البحرين في سطور

Bahrain in Brief

كانت البلاد المركز التجاري الأبرز في منطقة الخليج الناشئة. وكانت البحرين الدولة الخليجية الأولى في اكتشاف النفط في عام 1932 مما أدى إلى تحول اقتصادها إلى اقتصاد حديث، ومنذ ذلك الحين أصبحت الصناعات المختلفة والخدمات اللوجستية والاتصالات والخدمات المهنية والعقارات أيضا من القطاعات المهمة، مما أدى إلى بناء مهابر كبيرة للشعب البحريني، وفي عام 2002 أصبحت البحرين ملكية دستورية وأنشئ برلمان منتخب ديمقراطيا.

إكتسبت البحرين اسمها نسبة إلى موقعها الجغرافي في الخليج العربي، فلطالما كونت مجموعة هامة من الجزر كحضارة دلمون القديمة حيث كانت مركزا تجاريا يربط بين الشرق والغرب.

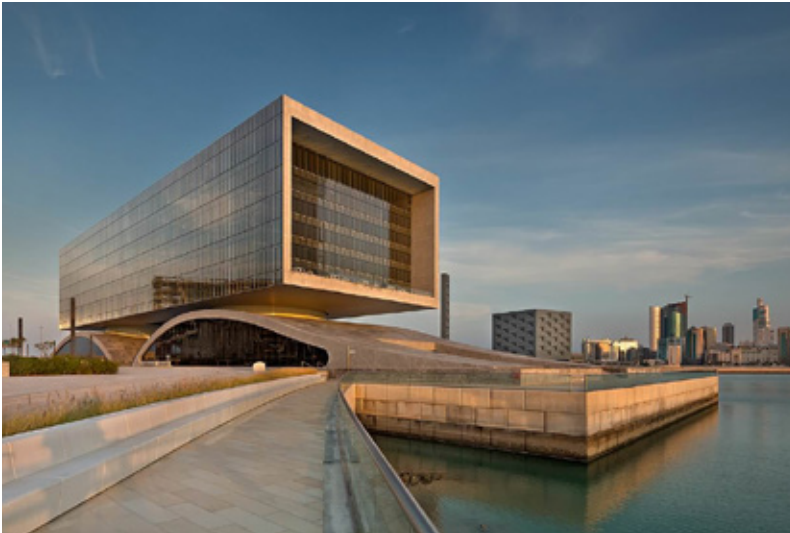
وقد استفادت البلاد من مركزها في وسط طرق التجارة والصناعة والغوص بحثا عن اللؤلؤ في الخليج، وبحلول منتصف القرن التاسع عشر

Bahrain has gained its name relative to its geographical location in the Arabian Gulf. An important group of islands has always been the ancient Delmon civilization, where it was a trade center linking the west and the west.

The country has benefited from its position in the middle of trade, industry and pearl diving in the Gulf. By the mid-19th century, Bahrain was the most prominent



commercial center in the emerging Gulf region. Bahrain was the first Gulf country to discover oil in 1932, transforming its economy into a modern economy. Since then, various industries, logistics, communications, professional services and real estate have also become important sectors, building great skills for the Bahraini people. Bahrain is a constitutional monarchy and a democratically elected parliament was created.



General Information

- **المساحة:** تبلغ مساحة البحرين 93475 كم مربع، وهي عبارة عن أرخبيل مكون من 33 جزيرة.
- **الموقع الجغرافي:** تقع البحرين وسط الخليج العربي ويحدها من الشرق المملكة العربية السعودية ولها حدود بحرية مع قطر.
- **المناخ:** تتميز البحرين بمناخ مداري ساحلي، يتأثر بتعاقب الفصول، ويعتبر الشتاء الأكثر بردا، فيما ترتفع درجة الحرارة إلى أشدها في شهر أغسطس حيث تتجاوز 40 درجة مئوية.
- **عدد السكان:** 1.355 مليون نسمة.
- **العاصمة:** المنامة.
- **أهم المدن:** المنامة، المحرق، سترة، الرفاع، السيف.



- **Area:** The area of Bahrain is 93475 square kilometers, an archipelago of 33 islands.
- **Geographical location:** Bahrain is located in the middle of the Arabian Gulf, bordered to the east by Saudi Arabia and has a maritime border with Qatar.
- **Climate:** Bahrain is characterized by a coastal tropical climate, affected by the succession of seasons, and is the coldest winter, while the temperature rises to the most in August, where more than 40 degrees Celsius
- **Population:** 1.355 million.
- **Capital:** Manama.
- **The most important cities:** Manama, Muharraq, Sitra, Riffa, Seef.
- **Currency:** 1 Bahraini Dinar = 2.65 USD

المعالم السياحية

Touristic Monuments

متحف البحرين، متحف اللؤلؤ، مسجد الخميس، قلعة عراد، قلعة البحرين، سوق المنامة، جسر الملك فهد، حلبة البحرين الدولية، محمية العرين، جنة دلمون المفقودة.

تمتاز مملكة البحرين بوجود العديد من معالم الجذب السياحي المختلفة التي تلبي مختلف الأذواق. وللمملكة تراث غني من الحضارات القديمة التي تعود إلى أكثر من 5000 سنة، حيث تزخر بالكثير من المعابد وتلال الدفن المميزة والفريدة، ومن أبرز المعالم السياحية في البحرين:

The Kingdom of Bahrain has many different attractions that cater to different tastes. The Kingdom has a rich heritage of ancient civilizations dating back more than 5000 years, with many unique and unique temples and burial

grounds. Bahrain Museum, Pearl Museum, Al Khamis Mosque, Arad Fort, Bahrain Castle, Manama Market, King Fahad Causeway, Bahrain International Circuit, Al Areen Park, Lost Paradise of Dilmun.



Residence & Hospitality

Bahrain is home to a wide range of international brands, including 3, 4, 5 and 7 stars, making it one of the top destinations in the Gulf. Bahrain's hospitality and hospitality industry includes world-class brands such as Sheraton, Regency, Crowne Plaza, Four Seasons, Golden Tulip, Rotana. In addition, Bahrain has a wealth of luxury apartments, which are ideal for family accommodation because of its spaciousness and privacy, as well as the hotel services they need.

تحتضن البحرين العديد من الفنادق العالمية بمختلف تصنيفاتها 3، 4، 5 و 7 نجوم، ما يجعلها في طليعة الوجهات السياحية في منطقة الخليج، كما أن قطاع الفنادق والضيافة في البحرين يضم أفخم العلامات التجارية العالمية أمثال الشيراتون، الريجنسي، كراون بلازا، فور سيزون، جولدن تولىب، روتانا. وبالإضافة إلى ذلك تتميز البحرين بوفرة الشقق الفندقية الفخمة التي تعد مكانا مثاليا لسكن العائلات لما تتميز به من راحة وخصوصية تامة، بالإضافة إلى توفر الخدمات الفندقية التي يحتاجونها

Special accommodation fees are made available through us as follow:

أسعار خاصة قمنا بتوفيرها لكم كالتالي:

NORDIC TOWER:

- Double room for BD 25 each person per night (USD 67).
- Single room for BD 35 each person per night (USD 93).

برج نوردك:

- غرفة مزدوجة بسعر 25 دينار للفرد الواحد لكل ليلة (\$67).
- غرفة مفردة بسعر 35 دينار لليلة الواحدة (\$93).

GOLDEN TULIP BAHRAIN:

- Double room for BD 30 each person per night (USD 80).
- Single room for BD 40 each person per night (USD 107).

فندق قولدن تولىب:

- غرفة مزدوجة بسعر 30 دينار للفرد الواحد لكل ليلة (\$80).
- غرفه مفردة 40 دينار لكل ليلة (\$107).

NOTES:

- For accomodation bookings, contact us on whatsapp: +97333354422 or Email: Allaith11@gmail.com
- All accommodations includes 3 meals, 3 pieces of clothes for washing, and a transport from & to airport.
- Each athlete and delegate will pay US \$ 100 as a hotel deposit in advance and will refund upon departure.

ملاحظات :

- لحجوزات السكن، الرجاء التواصل على واتس اب: +97333354422 أو الإيميل Allaith11@gmail.com
- جميع أسعار السكن شاملة ل 3 وجبات و 3 قطع غسيل ومواصلات من وإلى المطار.
- سيدفع كل فرد مبلغ 100 دولار أمريكي كتأمين للفندق مقدما، وتسترجع عند مغادرة الفندق.

REGISTRATION FEE (CASH ONLY):

1. A USD 250 registration fee for one category will be paid by each athlete.
2. For each extra category, each athlete will pay USD \$100.
3. Each athlete will pay USD \$100 for tanning.

رسوم التسجيل (نقداً فقط):

1. سيدفع كل لاعب مبلغ 250 دولار أمريكي رسوم المشاركة في فئة واحدة.
2. سيدفع كل لاعب مبلغ 100 دولار أمريكي لكل فئة إضافية.
3. سيدفع كل لاعب مبلغ 100 دولار أمريكي قيمة (التان

المكان	التاريخ والوقت	الحدث
مطار البحرين الدولي	2023-08-17	يوم الوصول
فندق جولدن تولىب البحرين	2023-08-17 2 مساء الى 8 مساءً	يوم التسجيل
		يوم الميزان
قاعدة الشيخ عبدالعزيز - جامعة البحرين - الصخير	2023-08-18	المنافسة (اليوم الأول)
	2023-08-19	المنافسة (اليوم الثاني)
مطار البحرين الدولي	2023-08-20	يوم المغادرة

Event	Date and Time	Place
DAY OF ARRIVAL	2023-08-17	Bahrain International Airport
REGISTRATION DAY	17/08/2023	GOLDEN TULIP BAHRAIN (6HRM+3RW BUILDING, 5 Rd No 339)
WEIGH-IN DAY	TIME: 14:00 – 20:00	
COMPETITION DAY 1	2023-08-18	Shaikh Abdul Aziz Hall - University of Bahrain Campus Road 5429 Sakheer 1054
COMPETITION DAY 2	2023-08-19	
DAY OF DEPARTURES	2023-08-20	Bahrain International Airport

برج نوردك
NORDIC TOWER



فندق قولدن توليب
GOLDEN TULIP BAHRAIN



مسابقات البطولة

Categories open for competition

Junior Men's Bodybuilding (16-23 years of age)

-75Kg

+75Kg

Men's Bodybuilding

-65Kg

-70Kg

-75Kg

-80Kg

-85Kg

-90Kg

-95Kg

-100Kg

+100Kg

Masters Men's Bodybuilding 40 - 44 Years

-70Kg

-80Kg

-90Kg

+90Kg

Masters Men's Bodybuilding 45 - 49 Years

-70Kg

-80Kg

-90Kg

+90Kg

Masters Men's Bodybuilding 50 - 54 Years

-80Kg

+80Kg

Masters Men's Bodybuilding 55 - 59 Years

-75Kg

+75Kg

Masters Men's Bodybuilding 60 Years & Over

ONE OPEN CATEGORY

مسابقات البطولة

Categories open for competition

Junior Men's Classic Bodybuilding

ONE OPEN CATEGORY

Men's Classic Bodybuilding

Up to & incl. 168 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +0 [kg]
Up to & incl. 171 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +2 [kg]
Up to & incl. 175 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +4 [kg]
Up to & incl. 180 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +7 [kg]
Over 180 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +9 [kg]

Master Men's Classic Bodybuilding 40 - 44 years

ONE OPEN CATEGORY

Master Men's Classic Bodybuilding 45 - 49 years

ONE OPEN CATEGORY

Master Men's Classic Bodybuilding 50 years & over

ONE OPEN CATEGORY

Men's Classic Physique

Up to & incl. 168 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +4 [kg]
Up to & incl. 171 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +6 [kg]
Up to & incl. 175 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +8 [kg]
Up to & incl. 180 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +11 [kg]
Over 180 cm	Max Weight [kg]=(height [cm]-100) +13 [kg]

Junior Men's Classic Physique 16 - 23 years

ONE OPEN CATEGORY

Master Men's Classic Physique 40 - 44 years

ONE OPEN CATEGORY

Master Men's Classic Physique 45 - 49 years

ONE OPEN CATEGORY

Master Men's Classic Physique 50 years & over

ONE OPEN CATEGORY

Junior Men's Physique 16 - 23 years

ONE OPEN CATEGORY

Men's Physique

Up to & incl. 170 cm

Up to & incl. 173 cm

Up to & incl. 176 cm

Up to & incl. 179 cm

Up to & incl. 182 cm

OVER. 182 cm

Master Men's Physique 40 - 44 Years

ONE OPEN CATEGORY

Master Men's Physique 45 - 49 Years

ONE OPEN CATEGORY

Master Men's Physique 50 years & over

ONE OPEN CATEGORY

Muscular Men's Physique

Up to & incl. 179 cm

OVER 179 cm

CHAMPIONSHIPS INFORMATION

Event	Date and Time	Place
DAY OF ARRIVAL	2023-08-17	Bahrain International Airport
REGISTRATION DAY	17/08/2023 TIME: 14:00 – 20:00	GOLDEN TULIP BAHRAIN (6HRM+3RW BUILDING, 5 Rd No 339)
WEIGH-IN DAY		
COMPETITION DAY 1	2023-08-18	Shaikh Abdul Aziz Hall - University of Bahrain Campus Road 5429
COMPETITION DAY 2	2023-08-19	Sakheer 1054
DAY OF DEPARTURES	2023-08-20	Bahrain International Airport

معلومات عن البطولة

المكان	التاريخ والوقت	الحدث
مطار البحرين الدولي	2023-08-17	يوم الوصول
فندق جولدن تولىب البحرين	2023-08-17	يوم التسجيل
	2 مساء الى 8 مساء	يوم الميزان
قاعدة الشيخ عبدالعزيز - جامعة البحرين - الصخير	2023-08-18	المنافسة (اليوم الأول)
	2023-08-19	المنافسة (اليوم الثاني)
مطار البحرين الدولي	2023-08-20	يوم المغادرة

- Participation is open to all West Asian region IFBB-affiliated federations. Unlimited number of athletes.

- المشاركة مفتوحة لجميع اتحادات دول منطقة غرب آسيا بأبي عدد من اللاعبين

IMPORTANT NOTES:

- The championships organizing committee requests that all teams make accommodation reservations before they go to Bahrain, with the participating teams paying for all associated costs. The organizing committee makes clear that it will not be responsible for the accommodations of the teams competing in the championships and that it will not be held liable before the appropriate authorities if any team fails to cover the costs of its hotel in which it resides.
- Each Athlete must bring in a copy of his posing routine music to the weigh-in (USB version, MP3 format)
- Visa Applications (<https://www.evisa.gov.bh/Visa & Residence.pdf>) for the issuance of a "residence" visa shall be sent to the Organizing Committee no later than July 01, 2023.

ملاحظات هامة:

- تدعو اللجنة المنظمة جميع المنتخبات المشاركة في البطولة إلى ضرورة استكمال إجراءات الحجوزات الخاصة بالفنادق قبل قدومهم إلى البحرين مع تحمل المنتخبات المشاركة كافة المصاريف المتعلقة بذلك. وتنوه اللجنة المنظمة أنها لن تكون مسؤولة عن سكن الفرق المشاركة في البطولة، وتخلي مسؤوليتها أمام الجهات المختصة في حال تخلف أي فريق عن دفع تكاليف الإقامة للفندق الذي يقيم فيه.
- يجب على كل لاعب تسليم نسخة من الموسيقى الخاصة به في يوم الوزن.
- ترسل طلبات استخراج تأشيرة دخول "الإقامة" إلى اللجنة المنظمة في موعد أقصاه 01 يوليو 2023.

AWARDS

- Top three athletes in each category will be awarded with medal.
- Top six athletes in each category will be awarded with a certificate.
- Winner of each category will be awarded with trophy.
- Overall winner in each discipline will have a trophy.
- 10 IFBB Elite Pro Cards will be awarded

MEN'S BODYBUILDING: 3 PRO CARD

MEN'S PHYSIQUE: 2 PRO CARD

MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE: 2 PRO CARD

MEN'S CLASSIC PHYSIQUE: 3 PRO CARD

Please send your Final Entry Form not later than July 15th, 2023 to:

Bahraini bodybuilding federation
General Secretary

E-mail: Bodybuilding@boc.bh
Tel: +973 32237111

Please send a copy to:

West Asian federation president

Manar Haikal
+963 991070000

E-mail :
westasiabodybuildingfederation@gmail.com

**International Federation of
Bodybuilding and Fitness**

Head Office:
E-mail: info@ifbb.com

IFBB Technical Committee
amichalak5@gmail.com