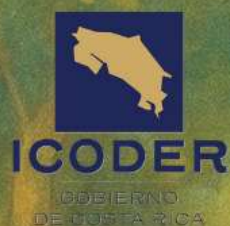


¡01 DE NOVIEMBRE!

SAN JOSÉ INTERNACIONAL 2025

FISICOCULTURISMO CLASSIC PHYSIQUE FISICOCULTURISMO CLÁSICO MUSCULAR
PHYSIQUE MENS PHYSIQUE WOMENS PHYSIQUE BODY FITNESS WELLNESS
FITNESS BIKINI FITNESS FIT MODEL FIT PAIRS



BIENVENIDOS A COSTA RICA

La Federación Internacional de Fitness y Fisicoculturismo IFBB, la Asociación de Fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica y el gobierno de Costa Rica a través del Instituto Costarricense del Deporte y Recreación ICODER, aprovechan esta oportunidad para dar la bienvenida al campeonato San José Internacional 2024.

UBICACIÓN

Costa Rica está ubicada en Centroamérica, territorio que está unido con América del Norte y América del Sur. Limita al norte con Nicaragua y al sur con Panamá. Por su posición, predomina el clima cálido; sin embargo, se pueden encontrar muchos microclimas diferentes a lo largo y ancho del país.

Una de las características más importantes y reconocidas del país, es la abolición del ejército, el cual fue disuelto el 1º de diciembre de 1948 por el ex mandatario José Figueres Ferrer, fecha en que la paz se convirtió en una de las principales cualidades de Costa Rica, diferenciándolo de los demás países centroamericanos que cuentan con este método de defensa.

Costa Rica es un país centroamericano de gran potencial turístico que está valorado como uno de los destinos internacionales más visitados..

Aunque el país es pequeño y cubre solo el 0.03% de la superficie del planeta, tiene el privilegio de ser el hábitat del 5% de la biodiversidad existente en todo el mundo. El 25.58% de su territorio está protegido bajo diversas formas de conservación.

PROVINCIA SAN JOSE

San José es la provincia más poblada del país. Ubicada en la Meseta Central, atravesando las impresionantes montañas de la Cordillera Central, que incluyen parques nacionales, reservas forestales y tierras fértiles donde abundan las plantaciones de café.

La capital de Costa Rica, San José, se encuentra emplazada en el Valle Central. Es una extensa planicie custodiada por majestuosos volcanes y verdes cerros que confirman la riqueza natural que existe en todo el territorio nacional.

Su arquitectura es diversa, como lo es la gente que transita por sus calles. En el sector norte de la ciudad se pueden encontrar las muestras más refinadas del urbanismo de principios del siglo pasado. Hay una gran cantidad de casas y edificaciones de inspiración europea, pero construidas con un profundo sentido del estilo costarricense.

Entre los sitios más representativos de la ciudad, destaca el Teatro Nacional, un orgullo de los costarricenses y casa histórica de los mejores artistas nacionales y extranjeros.

No obstante, una lista de museos de clase mundial, parques, hoteles, teatros y edificios históricos son algunas otras opciones que pueden descubrir los miles de turistas que visitan San José anualmente.

Desde la ciudad, los visitantes pueden elegir entre decenas de tours de un día a los sitios naturales más admirables dentro y fuera del Valle Central, además pueden acceder a una gran cantidad de deportes de aventura y actividades de exploración.

HISTORIA Y CULTURA

La cultura costarricense es el reflejo de la mezcla de razas que coexisten en el país. La influencia principal es la europea, que se demuestra en aspectos como el idioma oficial -el español-, la arquitectura de las iglesias y otros edificios históricos. La influencia indígena es menos visible, pero está presente en las tortillas que son parte de la comida típica costarricense y las artesanías en cerámica que se vende a la orilla de las carreteras. Una influencia más reciente es la que viene de Estados Unidos, que se percibe en muchas áreas desde las carteleras de cine en San José a las cadenas de comida rápida que abundan en sus ciudades. Un aspecto importante de la herencia cultural costarricense es su amor por la paz y la democracia. Los ticos tratan de destacar que su nación es la excepción de América Latina, ya que desde hace mucho tiempo la política es dominada por el sistema democrático y no por dictadores.

Los ticos se enorgullecen de tener más de un siglo de tradición democrática y más de 50 años sin ejército. Éste fue abolido en 1948, y el dinero que ahorra el país al no tener fuerzas armadas lo invierte en mejorar el nivel de vida de los costarricenses, lo que ayuda para la paz social, que hace de Costa Rica un lugar agradable para visitar.

Moneda

El colón es la moneda oficial. Actualmente 1 dólar estadounidense equivale a 525 colones.

Clima

Es un clima tropical con una temperatura promedio de 22° C (72° F) que sube considerablemente en las zonas costeras. Los cambios de temperatura son constantes y en virtud de las cortas distancias de un país pequeño, se pueden experimentar, si es preciso, en un solo día. Debido a factores como ubicación geográfica, condiciones climáticas, formación de cordilleras, montañas y valles, este país goza de diferentes subclimas que dan origen a diversos tipos de vegetación.

Idioma

El idioma oficial es el Español. El segundo idioma para una gran parte de la población es el inglés..

Corriente Eléctrica

En Costa Rica el voltaje común es 120 V. La frecuencia es 60 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo A / B

REQUISITOS DE ENTRADA Y VISADO

Todos los visitantes requieren un pasaporte válido y, si es necesario, un visado. Para aquellos países que requieran un visado de entrada a Costa Rica, es responsabilidad de cada Federación respectiva realizar la solicitud. Esto no es responsabilidad de la organización en Costa Rica.

La visa constituye una autorización de ingreso a un país. En el caso de Costa Rica, existe una normativa llamada Directrices de Visas de Ingreso, mediante la cual se establece, según el país, es decir, la nacionalidad, que tipo de visa debe solicitar la persona. Por lo que antes de elegir una visa es importante que revise la directriz. Visas (migracion.go.cr)

Aeropuerto de entrada

El aeropuerto de ingreso recomendado es el aeropuerto Internacional Juan Santamaría (SJO)



TRANSPORTE

El Comité Organizador no proporcionará transporte.

Los taxis están disponibles a la salida del aeropuerto, así como opciones de plataformas de transporte (no son reguladas por el estado), como también es posible consultar con anticipación con el hotel la disponibilidad de traslado desde el aeropuerto.

TURISMO



Aunque los visitantes una vez acudieron en masa al Volcán Arenal para sus impresionantes espectáculos de lava, el volcán de 5,437 pies (1,657 metros) se ha mantenido en silencio desde su última erupción en 2010. Sin embargo, Arenal y el Parque Nacional Volcán Arenal que lo rodea siguen siendo un punto caliente para los visitantes Costa Rica, y es especialmente popular entre aquellos que buscan rutas de senderismo, pozas para nadar, aguas termales, observación de aves y vida silvestre y vistas panorámicas de la selva tropical.



Los abundantes puestos de productos agrícolas, cafeterías aprobadas por los locales y puestos de vendedores que venden de todo, desde granos de café hasta botas de vaquero, brindan a los visitantes del Mercado Central de San José (Mercado Central) una muestra de la verdadera cultura costarricense. Visítelo como parte de una carrera épica o para tener la oportunidad de ver entre bastidores la vida cotidiana en Costa Rica.



Quizás el edificio público más famoso (y ciertamente máspreciado) de todo San José, el Teatro Nacional de Costa Rica (Teatro Nacional) en el distrito Catedral de la ciudad, es el hogar de la comunidad cultural de la nación. Varias veces a la semana se realizan espectáculos de música clásica, teatro y danza. Y aunque siempre vale la pena asistir a un espectáculo, la arquitectura tradicional renacentista del teatro, los techos impresionantes y los grandes interiores lo convierten en una parada obligada incluso si no puede conseguir entradas para la sinfonía. Los recorridos gratuitos del edificio histórico, que fue construido en 1897, se llevan a cabo todos los días a las 11 a. M. Y a las 3 p. M., Y la reconocida cafetería del teatro con pintorescas vistas de San José es un lugar perfecto para almorzar antes de explorar el resto de la ciudad.



Más de 1600 artefactos precolombinos, incluida la primera moneda de Costa Rica, cerámica hecha a mano y un guerrero de tamaño natural, se encuentran en este museo que se inauguró en 1985. La colección del museo exhibe obras indígenas que datan del 500 d.C. al 1500 d.C., incluyendo joyería tradicional y piezas de relevancia cultural de otros países latinoamericanos. Las exhibiciones en el segundo piso exploran la influencia de estos artefactos en el desarrollo social y cultural de la nación, así como una historia de la moneda de Costa Rica. Los letreros en español e inglés guían fácilmente a los huéspedes por los pasillos llenos de una rica historia



El Museo del Jade (Museo del Jade) demuestra a los visitantes de Costa Rica que este pequeño país centroamericano es tan rico en historia y oferta cultural como en biodiversidad. El museo, ubicado en la capital costarricense de San José, exhibe más de 1,000 años de artefactos de Mesoamérica que datan del 500 AC al 800 DC, incluyendo jade precolombino, madera y cerámica, en un espacio renovado.



En cuanto a las plazas de la ciudad, la Plaza de la Cultura deja mucho que desear. Esto se debe a que su arquitectura sin complicaciones y sus diseños en su mayoría de hormigón tienden a convertirla en una de las plazas menos agradables visualmente en esta colorida ciudad. Aún así, los viajeros en busca de un verdadero sabor de la vida de San José harán bien en visitar esta concurrida plaza, donde los lugareños se reúnen después de los viajes de compras de fin de semana y se quedan hasta bien entrada la noche. Los vendedores de helados venden delicias dulces y frescas, que son perfectas para aliviar una tarde calurosa. La Plaza de la Cultura suele estar repleta de artistas callejeros y vendedores, y una torre de policía cercana significa que, incluso con la multitud, sigue siendo uno de los lugares más seguros de la ciudad.

INFORMACIÓN GENERAL

El San José Internacional es una competencia internacional sancionada por la IFBB, a través de la Confederación Centroamericana de Fisicoculturismo y Fitness (CACFF).

LUGAR DE COMPETENCIA

Auditorio Humbolt

100 mts. N. y 50 mts. E. de la Iglesia de Loreto, Pavas, Costa Rica



LUGAR DE PESAJE

Estadio nacional de Costa Rica, área de federaciones y asociaciones

San José · Parque Metropolitano La Sabana, Mata Redonda

La inscripción y el pesaje están programados para el viernes 31 de Octubre de 9:00 am a 1:00 pm en el Estadio nacional de Costa Rica. Todos los atletas que compiten deben ser miembros acreditados de sus federaciones nacionales y nominados por su federación nacional enviando el formulario de inscripción final.



REGLA ANTIDOPAJE

El Campeonato San José Internacional estará sujeto al sistema ADAMS y a las Reglas Antidopaje de la WADA, que serán administradas y controladas por la Comisión Antidopaje de Costa Rica CONAD. Se recomienda que cada Federación Nacional participante realice su propia verificación con sus atletas para asegurarse de que estén libres de cualquier sustancia prohibida para evitar sanciones, multas y penalizaciones.

COSTOS

Cada competidor avalado es responsable de todos los costos relacionados con comidas, bebidas, alojamiento y otros gastos incidentales durante toda la duración de su estadía.

ALOJAMIENTO

La organización ha realizado una búsqueda de opciones de hospedaje como recomendación por su ubicación y precios accesibles. Cada delegación y/o atleta debe gestionar su propia reserva y pago.

A continuación algunas opciones: (Las opciones varían entre diferentes tipos de habitación, equipadas, no equipadas, con o sin desayuno, etc. Consulte directamente con el hotel)

-Hotel Isla Verde

reservaciones@hotelislaverdecostarica.com o al WhatsApp +506 8618-2477

www.hotelislaverde.com

-Hotel Auténtico

Whatsaap +506 84898595

www.autenticohotel.com

-Hotel Casa Roland

reservations@casarolandsanjose.com

www.casaroland.com

-Hotel KC San José

reservations@kchotelsanjose.com

www.kchotelsanjose.com

Medios de comunicación

Cualquier acreditación de medios, incluidos los medios locales, será controlada por la Asociación de Fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica. Todos los medios de comunicación y representantes que deseen obtener acreditación de prensa para este evento deben registrarse con la Asociación de fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica

Equipo de cámara/grabación de vídeo.

Los equipos de cámaras y/o cintas de video estarán estrictamente prohibidos en las áreas detrás del escenario y/o vestidores, excepto cuando los utilicen personas de los medios autorizados por la Asociación de Fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica y, en cualquier caso, estos dispositivos estarán estrictamente prohibidos en las áreas de vestidores.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN.

La cuota de inscripción por atleta es de US \$80 ó C40.000 colones que se pagará al momento de la inscripción. Si un atleta desea participar en alguna categoría adicional (crossover) para la cual es elegible, el costo de inscripción es de US\$40 ó C20.000 colones adicionales por categoría.

CATEGORÍAS

Modalidades y Categorías Campeonato San José Internacional 2025

Fisicoculturismo

- 1 Hasta e inclusive 65 kg
- 2 Hasta e inclusive 70kg
- 3 Hasta e inclusive 75 kg
- 4 Hasta e inclusive 80kg
- 5 Hasta e inclusive 85kg
- 6 Mayor a 85kg

Fisicoculturismo Clásico

- 7 Hasta e inclusive 171cm
- 8 Hasta e inclusive 174cm
- 9 Mayor a 174cm

Classic Physique

- 10 Hasta e inclusive 171cm
- 11 Hasta e inclusive 174cm
- 12 Mayor a 174cm

Mens Physique

- 13 Hasta e inclusive 170 cm
- 14 Hasta e inclusive 174 cm
- 15 Hasta e inclusive 178 cm
- 16 Mayor a 178 cm

Muscular Physique

- 17 Hasta e inclusive 171cm
- 18 Hasta e inclusive 174 cm
- 19 Mayor a 174 cm

Bikini Fitness

- 20 Hasta e inclusive 160cm
- 21 Hasta e inclusive 164cm
- 22 Mayor a 164cm

Wellness Fitness

- 23 Hasta e inclusive 160cm
- 24 Hasta e inclusive 164cm
- 25 Mayor a 164cm

Womens Physique

- 26 Open

Fit Pairs

- 27 Open

Fit model

- 28 Open

Body Fitness

- 29 Open

PREMIOS

- Premios de Categoría: El 1er al 6to lugar recibirán las respectivas medallas y certificado..
- Ganadores Absolutos: Trofeo
- PREMIOS EN EFECTIVO REPARTIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA:

PLAN DE PREMIOS SJO INTERNACIONAL 2025					
FISICOCULTURISMO (ABSOLUTO)			BIKINI FITNESS (ABSOLUTO)		
1ER LUGAR	\$800		1ER LUGAR	\$500	
2DO LUGAR	\$500		2DO LUGAR	\$300	
3ER LUGAR	\$300		3ER LUGAR	\$200	
CLASSIC PHYSIQUE (ABSOLUTO)			WELLNESS FITNESS (ABSOLUTO)		
1ER LUGAR	\$500		1ER LUGAR	\$500	
2DO LUGAR	\$300		2DO LUGAR	\$300	
3ER LUGAR	\$200		3ER LUGAR	\$200	
MENS PHYSIQUE (ABSOLUTO)			FISICOCULTURISMO CLÁSICO (ABSOLUTO)		
1ER LUGAR	\$600		1ER LUGAR	\$500	
2DO LUGAR	\$400		2DO LUGAR	\$300	
3ER LUGAR	\$200		3ER LUGAR	\$200	
MENS MUSCULAR PHYSIQUE (ABSOLUTO)			FIT MODEL		
1ER LUGAR	\$500		1ER LUGAR	\$300	
2DO LUGAR	\$300		BODY FITNESS	1ER LUGAR	\$300
3ER LUGAR	\$200		WOMENS PHYSIQUE	1ER LUGAR	\$300
			FIT PAIRS	1ER LUGAR	\$400
TOTAL \$9100 EN EFECTIVO					

MÚSICA PARA POSAR

Toda la música debe presentarse en un dispositivo USB. El USB debe contener únicamente la música que se utilizará para el posado. No se pueden aceptar memorias USB que contengan más de una canción. Se recomienda que cada atleta presente 2 memorias USB en caso de algún problema técnico. Para una fácil identificación, cada competidor debe colocar su nombre y el nombre del país en el dispositivo USB. Los competidores que participen en dos clases deben traer dos memorias USB por separado o una para cada clase si contienen música diferente. Los atletas o representantes de las federaciones deben recoger toda la música de la estación de música al finalizar el evento o la categoría del atleta. El Comité Organizador no será responsable de ninguna música que no se recoja. El uso de lenguaje soez, vulgar y ofensivo está estrictamente prohibido en la música de posado

PARTICIPACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

En el campeonato San José Internacional, la Asociación de Costa Rica habilitará un link donde cada federación u atleta debe hacer un preregistro con fecha límite al 24 de Octubre 2025.

PRECIOS DE ENTRADAS PARA EL EVENTO

(para delegados no oficiales y público)

\$30 ó C15.000 colones entrada General

TODOS los aficionados, entrenadores, profesionales de maquillaje y cabello, deben comprar sus respectivos boletos de entrada a la competencia o credenciales.

CREDENCIALES INTERNACIONALES

Se entregarán credenciales oficiales y se proporcionarán de la siguiente manera:

A todos los atletas participantes, Jueces, Jueces de Prueba y Oficiales.

1 Delegado y 1 entrenador para la Federaciones interancionales con 1 –3 Atletas

2 Delegados y 2 entrenadores para Federaciones internacionales con 4 + Atletas

PROGRAMA DE EVENTOS

CRONOGRAMA		
30-oct	Todo el día	Arribo de delegaciones
31-oct	9 - 1 pm	Registro y pesaje
31-oct	5 - 6pm	Congresillo técnico
01-nov	9am - 6 pm	Competencia
02-nov	Todo el día	Salida de delegaciones

COMUNICACIÓN POR CORRESPONDENCIA

Toda la correspondencia y comunicación sobre la participación puede ser enviada a:

El Comité Organizador

Sr. Edgar Sanchez , Presidente

Asociación de Fisicoculturismo y Fitness CR

Email: ifbb_costarica@hotmail.com

Tel: +506 83385190

Sr. Raul Padilla, Tesorero y Gestión deportiva

Asociación de Fisicoculturismo y Fitness CR

Email: gestion@fecofidea.com

Tel: + 506 70108191

Sr. Eduardo Abdalah, presidente

Confederacion Centroamericana de Fisicoculturismo y

Fitness

Email

Tel: +505 88835971