

KOMUNIKAT NR 10

REPREZENTACJA POLSKI NA MISTRZOSTWA EUROPY Kobiet W KULTURYSTYCE I FITNESS – NOVI SAD 2010

Na podstawie wyników Mistrzostw Polski 2010 w Golubiu-Dobrzyniu oraz po konsultacjach z zawodniczkami i zawodnikami, PZKFITS zatwierdził ostateczny skład reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy Kobiet w Nowym Sadzie, który przedstawia się następująco:

Drużyna A:

Fitness +163 cm: Karolina Perz-Kałużny
Fitness +163 cm: Karolina Jarosz
Fitness sylwetkowe 158 cm: Dorota Galińska
Fitness sylwetkowe 158 cm: Magdalena Krajkowska
Fitness sylwetkowe 163 cm: Agnieszka Nawrocka
Fitness sylwetkowe 163 cm: Edyta Woźnicka-Bosak
Fitness mężczyzn: Andrzej Baczyński

Drużyna B:

Fitness sylwetkowe 163 cm: Joanna Meyza
Fitness sylwetkowe +168 cm: Patrycja Kozyra
Fitness sylwetkowe do 158 cm: Alicja Klarkowska
Fitness mężczyzn: Mariusz Lewandowski

Kierownictwo:

- Paweł Filleborn – prezes PZKFITS
- Andrzej Michałak – wiceprezes PZKFITS
- Violetta Pryłowska – trenerka kadry narodowej fitness
- Katarzyna Matella – sędzina

Trenerka kadry narodowej fitness, mgr Violetta Pryłowska, zaproponowała jeszcze wyjazd w Drużynie A Alinie Pettke oraz w Drużynie B: Annie Guzik, Natalii Mlekickiej i Annie Butkiewicz, ale zawodniczki te zrezygnowały z wyjazdu. Trener kadry narodowej w kulturystyce, Bogdan Szczotka, zdecydował nie zgłaszać do reprezentacji żadnej z kulturystek.

Reprezentacja A uczestniczy na koszt PZKFITS. Reprezentacja B – na koszt własny. Członkowie reprezentacji B muszą być przygotowani na następujące koszty:

- Pakiet pobytowy: 350 EUR
- Transport lotnisko – hotel – lotnisko: 40 EUR
- Zwrotny depozyt hotelowy: 100 EUR
- Bilet lotniczy: ok. 900 zł (zależnie od daty zakupu).

Drużyna A oraz Alicja Klarkowska lecą do Belgradu samolotem w piątek, 28 maja, i wracają w poniedziałek, 31 maja. Szczegółowy plan lotów wygląda następująco:

Wylot:

28.05.2010 (piątek), godz. 11:15, LOT, nr lotu: LO 0571, lądowanie w Belgradzie: 13:00. Dalej autokarem ok. 80 minut.

Powrót:

31.05.2010 (poniedziałek), godz. 13:45 (z Belgradu), LOT, nr lotu: LO 0572, lądowanie w Warszawie: 15:20

UWAGA:” DREAM TAN” ZABRONIONY DO STOSOWANIA NA ZAWODACH IFBB!!!

Na naradzie EBFF przed Mistrzostwami Europy Mężczyzn w Maastricht zapadła decyzja zabraniająca stosowania bronzarów łatwo ścieralnych ze skóry (jak popularny dotychczas „Dream Tan”). Na Mistrzostwach Europy Kobiet w Nowym Sadzie będzie można stosować jedynie bronzery trudno ścieralne jak zestaw Jan Tana „Ultra 1” lub Pro Tan Figure and Fitness Kit, ewentualnie Pro Tan Competition Color (w spray’u).

Zestawy Jan Tana mają być dostępne na zawodach (cena 50 Euro), ale problem polega na tym, że trzeba zacząć je stosować na dzień przed zawodami.

Pierwsze dwa kroki to przygotowanie skóry (czyszczenie i nawilżanie, regulacja pH), trzeci to aplikacja koloru (trzykrotna!), a czwarty to nakładanie nabłyszczacza przed wyjściem na scenę. Więcej informacji na:

<http://www.jantana.com/index.php/how-to-tan/>

Podobnie z zestawem Pro Tan Figure and Fitness Kit, który zaczyna się stosować na 3 dni przed zawodami. Więcej informacji na:

<http://www.protanusa.com/39-competition-spray-16oz.html>

W niektórych miastach Polski istnieje możliwość „pomalowania” skóry w specjalnych kabinach. W obecnej sytuacji, o kolorowaniu skóry warto pomyśleć wcześniej, aby nie mieć z tym problemów na zawodach w Nowym Sadzie.

Program Mistrzostw przedstawia się następująco:**28.05.2010, piątek:**

18:00 – 19:00 – Narada Techniczna sędziów i kierowników ekip (Hotel „Novi Sad”)

19:00 – 21:00 – Weryfikacja zawodniczek i zawodników (hotel)

21:00 – 22:00 – Kolacja

29.05.2010, sobota:

08:00 – 09:00 – Śniadanie

10:00 – 14:00 – Półfinały, część przedpołudniowa (Hala SPENS)

14:00 – 16:00 – Przerwa obiadowa

16:00 - ?? – Półfinały, część popołudniowa (Hala SPENS)

19:00 – 22:00 – Kolacja

30.05.2010, niedziela:

07:00 – 10:00 - Śniadanie

10:30 - Wyjazd z hotelu na finały

12:00 - Początek finałów (Hala SPENS)

21:00 - Bankiet pożegnalny

31.05.2010, poniedziałek – wyjazdy

mgr inż. Andrzej Michalak,
Wiceprezes PZKFITS

Warszawa, 07.05.2010