**KOMUNIKAT 16/2018**

**SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI**

**NA MISTRZOSTWA ŚWIATA W FITNESS – BIAŁYSTOK 2018**

Na podstawie wyników rund eliminacyjnych do Mistrzostw Świata, rozegranych podczas Pucharu Polski w Mińsku Mazowieckim, trener kadry zaproponował, a PZKFiTS zatwierdził następujący skład reprezentacji:

**MISTRZOSTWA ŚWIATA W FITNESS:**

Fitness sylwetkowe 163 cm: Martyna Staszewska (Drużyna A)

Aneta Heluszka (Drużyna B)

Katarzyna Jankowiak (Drużyna B)

Fitness sylwetkowe 168 cm: Katarzyna Dudek (Drużyna A)

Małgorzata Kurek (Drużyna A)

Fitness sylwetkowe +168 cm: Tamara Szczęśniak (Drużyna A)

Bikini fitness 158 cm: Katarzyna Dmochewicz (Drużyna A)

Sylwia Sobota (Drużyna A)

Aleksandra Kołodziejczyk (Drużyna B)

Bikini fitness 162 cm: Justyna Zięcina (Drużyna A)

Natalia Czajkowska (Drużyna B)

Martyna Witkowska (Drużyna B)

Bikini fitness 164 cm Anna Woźniakowska (Drużyna A)

Katarzyna Oleśkiewicz-Szuba (Drużyna B)

Bikini fitness 169 cm: Wiktoria Gąsior (Drużyna B)

Anna Biedna (Drużyna B)

Natalia Damek (Drużyna B)

Anna Dolata (Drużyna B)

Bikini fitness 172 cm: Emilia Kostańska (Drużyna A)

Magdalena Stawisiński  (Drużyna B)

Bikini fitness +172 cm: Daria Lis (Drużyna A)

Małgorzata Mączyńska (Drużyna A)

Oliwia Mojsiej (Drużyna B)

Alicja Pyszka-Bazan (Drużyna B)

Fitness plażowe do 173 cm: Marcin Uroda (Drużyna A)

Fitness plażowe do 176 cm: Marcin Zganiacz (Drużyna A)

Piotr Majchrowicz (Drużyna B)

Michał Majewski (Drużyna B)

Remigiusz Pezda (Drużyna B)

Kamil Kanigowski (Drużyna B)

Fitness plażowe do 179 cm: Marcin Bajena (Drużyna A)

Piotr Zieliński (Drużyna B)

Fitness plażowe 182 cm: Patryk Majchrzak (Drużyna A)

Mateusz Duda (Drużyna B)

Sebastian Nosal (Drużyna B)

Przemysław Szarpak (Drużyna B)

Fitness plażowe +182 cm: Pawel Michalski (Drużyna A)

Jacek Kramek (Drużyna A)

Filip Niegowski (Drużyna B)

Fitness plażowe atletyczne: Tobiasz Rusek (Drużyna A)

Łukasz Małodobry (Drużyna B)

Grzegorz Mizera (Drużyna B)

Fitness atlet. kobiet +163 cm: Agnieszka Łuczak (Drużyna A)

Aleksandra Krzyworzeka (Drużyna A)

Justyna Rybczonek (Drużyna B)

Wellness fitness 163 cm: Dagmara Dominiczak (Drużyna A)

Anna Laskowska (Drużyna B)

Nikoletta Sularz (Drużyna B)

Wellness fitness +163 cm: Dorota Szweda (Drużyna A)

Justyna Rybczonek (Drużyna B)

Fitness kobiet +163 cm: Aleksandra Kępa (Drużyna A)

**Uwagi:**

**Drużyna A** oznaczona na liście na czerwono jako (Drużyna A) uczestniczy **na koszt PZKFiTS**. Dojazd we własnym zakresie. Koszt wykupienia / odnowienia Licencji IFBB (**30 EUR**) zawodnicy pokrywają sami. Zakwaterowanie w hotelu IBIS Styles, Aleja Piłsudskiego 25, Białystok.

Wszyscy zawodnicy Drużyny A proszeni są o **potwierdzenie swojego udziału** do dn. 19.10.2018 (piątek) na adres biura PZKFiTS: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)   
Przy braku potwierdzenia na zwolnione miejsce wejdzie inny zawodnik/zawodniczka.

**Drużyna B** oznaczona na liście dwukolorowo jako (Drużyna B) uczestniczy **na koszt własny**. Dojazd we własnym zakresie. Koszt wykupienia / odnowienia Licencji IFBB (**30 EUR**) zawodnicy pokrywają sami. Zakwaterowanie w hotelu IBIS Styles, Aleja Piłsudskiego 25, Białystok.

Wszyscy zawodnicy Drużyny B proszeni są o **potwierdzenie swojego udziału** do dn. 19.10.2018 (piątek) na adres biura PZKFiTS: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)   
Przy braku potwierdzenia na zwolnione miejsce wejdzie inny zawodnik/zawodniczka.

**Drużyna B** wnosi opłaty:

**- Pakiet pobytowy**: **350 EUR,** płatne na miejscu podczas zebrania reprezentacji.

**- Roczna Licencja IFBB: 30 EUR** (jeśli ktoś jej nie aktualizował na rok 2018).

W tym mieści się startowe, zakwaterowanie (3 dni) i wyżywienie (3 posiłki dziennie), transport lokalny (hotel – hala – hotel).

**Wszyscy zawodnicy i zawodniczki Drużyn A i B proszeni są o potwierdzenie swojego udziału do dn. 19.10.2018 (piątek) na adres biura PZKFiTS:** [**pzkfits@pzkfits.pl**](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) **Przy braku potwierdzenia na zwolnione miejsce wejdzie inny zawodnik/zawodniczka.**

**Inne osoby towarzyszące:** pakiet pobytowy **450 EUR** (w pokoju 2-osobowym) lub **500 EUR** (w pokoju jednoosobowym).

Wszyscy muszą być przygotowani na zwrotny depozyt hotelowy w wysokości   
100 EUR (może być karta kredytowa).

Aby uniknąć problemów ze zwrotem depozytu, należy dbać, aby nie pobrudzić pościeli i ręczników. **Zaleca się wzięcie ze sobą własnych prześcieradeł i ręczników oraz poszewki na poduszkę.** IFBB zabroniła używania bronzerów łatwo-ścieralnych**. Trzeba korzystać z samoopalaczy i innych metod trwale barwiących skórę.**

Kto ma już **Licencję IFBB**, **niech pamięta** o jej zabraniu ze sobą!

**UWAGA:** wszyscy muszą mieć albo **Dowód Osobisty albo Paszport.**

**Weryfikacja** odbędzie się **w piątek, 26 października** się w hotelu „Gołębiewski”**,** ul. Pałacowa 7.

Zawody rozgrywane są w Operze Podlaskiej, ul. Odeska 1, Białystok.

**Uwaga:**

**Zakwaterowanie reprezentacji Polski** w Hotelu IBIS Styles od godz. 14:00. **Obowiązkowe** **zebranie całej reprezentacji** o godz. 15:00 w lobby na parterze.

**Weryfikacja:** Cała reprezentacja (Drużyny A i B), wraz z trenerem kadry oraz opiekunami, udaje się jedną grupą na weryfikację do Hotelu Gołębiewski. Opiekunowie regulują sprawy finansowe, odbierają gadżety, zawieszki i opaski, a zawodniczki i zawodnicy podchodzą do pomiaru wzrostu i/lub wagi ciała oraz załatwiają pozostałe sprawy związane z rejestracją. Zawodniczki fitness oraz fitness atletycznego dostarczają płyty CD (format MP3) z nagraniami do programów dowolnych.

**Kontrola antydopingowa:**

Mistrzostwa Świata podlegają kontroli antydopingowej. Należy szczególnie uważać, aby nie zażyć niedozwolonego środka odwadniającego, stymulantu lub lekkiego narkotyku (marihuany, oxilofrine).

Unikać odżywek, suplementów i środków niepewnego pochodzenia, szczególnie kupowanych przez Internet. Przyjmując jakiś środek należy się upewnić, czy nie znajduje się on na liście substancji zakazanych WADA lub nie zawiera w swoim składzie substancji zakazanych. Można to sprawdzić pod adresem:

<https://www.antydoping.pl/en/prohibited-list/>

Jeśli ktoś w celach leczniczych przyjmuje leki z listy leków zabronionych, przepisane mu przez lekarza, może wystąpić o Wyłączenie dla celów terapeutycznych (TUE):

<https://www.antydoping.pl/en/therapeutic-use-exemptions/>