

KOMUNIKAT 18/2019

SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI NA MISTRZOSTWA ŚWIATA W FITNESS – BRATYSŁAWA 2019

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

Fitness sylwetkowe 163 cm:	Martyna Stepień	(Drużyna A)
	Katarzyna Jankowiak	(Drużyna B)
Bikini fitness 158 cm:	Maria Solawa	(Drużyna A)
Bikini fitness 160 cm:	Ludmiła Wojdak	(Drużyna A)
	Jagoda Tysiak	(Drużyna B)
	Ewa Menzel	(Drużyna B)
Bikini fitness 162 cm:	Natalia Czajkowska	(Drużyna A)
	Martyna Derlat	(Drużyna B)
Bikini fitness 164 cm:	Anna Woźniakowska	(Drużyna A)
Bikini fitness 166 cm:	Joanna Tańska	(Drużyna A)
Bikini fitness 169 cm:	Wiktoria Gąsior	(Drużyna A)
Bikini fitness 172 cm:	Magdalena Stawisiński	(Drużyna A)
	Karolina Wolska-Rzewuska	(Drużyna B)
	Marianna Pałgan	(Drużyna B)
	Aneta Czykier	(Drużyna B)
Bikini fitness +172 cm:	Daria Lis	(Drużyna A)
	Barbara Tojka	(Drużyna B)
	Ewelina Stępska	(Drużyna B)
Wellness fitness 158 cm:	Dagmara Dominiczak	(Drużyna A)
Wellness fitness +163 cm:	Nikoletta Sularz	(Drużyna A)

Uwagi:

Drużyna A oznaczona na liście na czerwono jako (Drużyna A) uczestniczy na koszt PZKFITS. Koszt wykupienia / odnowienia Licencji IFBB (35 EUR) zawodnicy pokrywają sami.

Wszystkie zawodniczki Drużyn A i B proszone są o **potwierdzenie swojego udziału** do dn. 08.11.2019 (piątek) na adres biura PZKFITS: pzkfits@pzkfits.pl

Przy braku potwierdzenia na zwolnione miejsce wejdzie inny zawodnik/zawodniczka.

Drużyna B uczestniczy **na koszt własny**.

Drużyna B wnosi opłaty:

- **Pakiet pobytowy: 1575 zł** – płatne na konto Związku.
- **Roczna Licencja IFBB: 35 EUR** (jeśli ktoś jej nie aktualizował na rok 2019) – płatne na weryfikacji.
- **Transport lotnisko-hotel-lotnisko: 270 zł** – w przypadku korzystania z transportu.

W tym mieści się startowe, zakwaterowanie (3 dni) i wyżywienie (3 posiłki dziennie), transport lokalny (hotel – hala – hotel, bankiet). **Oficjalnym lotniskiem** jest port lotniczy Schwechat - Wiedeń.

Wszystkie zawodniczki Drużyn A i B proszone są o potwierdzenie swojego udziału **do dn. 08.11.2019 (piątek)** na adres biura PZKFITS: pzkfits@pzkfits.pl
Przy braku potwierdzenia na zwolnione miejsce wejdzie inna zawodniczka.

Opłaty należy wnosić do 08.11.2019 na konto Związku:
Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

Inne osoby towarzyszące: pakiet pobytowy **1800 zł** w pokoju 2-osobowym lub **2250 zł** 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 bronzarów 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 w Bratysławie odbędzie się **w piątek, 29 listopada, od 15:00 do 21:00.**

Odbywa się w hotelu NIVY, ul. Líščie nivy 3.

Zawody rozgrywane są w **EUROVIA ARENA** (dawniej hala Pasienky), Nové Mesto, ul. Trnavská cesta 29.

Zawodniczki fitness oraz fitness atletycznego dostarczają płyty CD lub pamięci USB (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/>

Waluta. Oficjalną walutą na Słowacji jest Euro (EUR). 1 EUR = 4,27 PLN; (na dzień 01.11.2019).

Spodziewana temperatura zewnętrzna: 05-08⁰C. Sieć elektryczna oraz wtyczki / gniazdko - jak w Polsce.

- Kierownikiem reprezentacji jest Prezes PZKFITS Paweł FILLEBORN (na zawodach – sędzia główny)
- Sędzią jest Wiceprezes PZKFITS Andrzej MICHALAK.
- Trenerem jest trener Kadry Narodowej Bogdan SZCZOTKA.

Uwaga: Każda uczestniczka otrzyma komplet swoich zdjęć ze sceny za darmo!

PROGRAM MISTRZOSTW:

29.11.2019 (piątek):

09:00-19:00 - Przyjazdy ekip i zakwaterowanie (Hotel NIVY)

15:00-21:00 - Weryfikacja (Hotel NIVY)

18:30-19:00 - Narada Techniczna (Hotel NIVY)

20:00-22:00 - Kolacja (w miejscu zakwaterowania)

30.11.2019 (sobota):

07:30-10:30 - Śniadanie

09:00 - Eliminacje i finały - część 1 (Eurovia Arena)

13:30-15:30 - Lunch

20:00-22:00 - Kolacja (w miejscu zakwaterowania)

01.12.2019 (niedziela):

07:30-10:30 - Śniadanie

09:00 - Eliminacje i finały - część 2 (Eurovia Arena)

13:30-15:30 - Lunch

20:00-22:00 - Bankiet

02.12.2019 (poniedziałek):

07:30-10:30 - Śniadanie

Do 12:00 - Wyjazdy

Zarząd PZKFITS

04.11.2019 r