**KOMUNIKAT 19/2019**

**SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI**

**NA MISTRZOSTWA ŚWIATA WETERANÓW – TARRAGONA 2019**

Na podstawie wyników Mistrzostw Polski Weteranów w Gorzowie Wlkp. oraz ustaleń z Komunikatu nr 01/2019 ustala się następujące zasady kwalifikacji do reprezentacji na Mistrzostwa Świata Weteranów w Tarragonie, 06-09,12.2019 r:

1. Automatycznie do reprezentacji kwalifikują się pierwsze szóstki z każdej kategorii z Mistrzostw Polski w Gorzowie.
2. Pozostali chętni - po konsultacji z trenerem kadry Bogdanem Szczotką   
   (tel. 606 653-585; [bogdan.szczotka@gmail.com](mailto:bogdan.szczotka@gmail.com) )

**Uwagi:**

Potwierdzenie swojego udziału należy wysłać na adres PZKFiTS ([pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) ) z kopią na [amichalak5@gmail.com](mailto:amichalak5@gmail.com) do dnia **15.11.2019 r. (piątek),** z podaniem kategorii startowej oraz numeru Licencji IFBB (lub paszportu/dowodu jeśli ktoś jeszcze nie ma Licencji).

**Wszyscy zawodnicy wnoszą opłatę startową w wysokości 1575zł**

**W tym mieści się startowe, zakwaterowanie w pokoju 2-osobowym (3 dni) i wyżywienie (3 posiłki dziennie). Jeśli ktoś chciałby być zakwaterowany w pokoju 1-osobowym opłata wynosi 2150 zł.**

**Koszt wykupienia pakietu dla osoby towarzyszącej wynosi 1575 zł w pokoju dwuosobowym lub 2150 zł w pokoju jednoosobowym. Opłaty nie zawierają kosztów transportu z/na lotnisko.**

**Opłaty należy wnosić do 20.11.2019 r na konto Związku:**

**Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

**Zawodnicy sami organizują swoją podróż. Oficjalnym portem lotniczym na przyloty jest “El Prat” International Airport w Barcelonie.** Przyloty w piątek (06.12.2019)odloty – w poniedziałek (09.12.2019). Organizator zapewnia transport lotnisko – hotel – lotnisko za opłatą **40 EUR** (20 EUR w jedną stronę). Autobusy będą odjeżdżały z lotniska o każdej pełnej godzinie (00:00) począwszy od godz. 08:00 aż do ostatniego przylotu.

Wszyscy muszą być przygotowani na **zwrotny depozyt hotelowy w wysokości   
100 EUR** (można załatwić przy pomocy karty kredytowej).

Aby uniknąć problemów ze zwrotem depozytu, należy dbać, aby nie pobrudzić pościeli i ręczników. Zalecza 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 już ma Licencję IFBB, niech pamięta o jej zabraniu ze sobą!**

**Podkłady muzyczne na CD lub USB tylko w formacie MP3.**

**UWAGA:** wszyscy muszą mieć albo **Dowód Osobisty** albo **Paszport z datą ważności co najmniej na 3 tygodnie do przodu.**

**Oficjalnym hotelem zawodów jest:**

**4R GRAN REGINA**

ul. Joan Fuster 3

43840 Salou (Tarragona)  
Hotel posiada 294 pokoje, wyposażone w ogrzewanie, łazienkę z suszarką do włosów, TV satelitarną, telefon, sejf (€) i lodówkę (€).

**Miejsce zawodów:**

**Centrum Wystawienniczo-Kongresowe Tarragona**

(Palau Firal i de Congressos de Tarragona)

ul. Arquitecte Rovira 2

**Program Mistrzostw:**

**06.12.2019 (piątek) – oficjalny dzień przyjazdu:**

09:00 - 19:00: przyjazdy i zakwaterowanie (4R Gran Regina Hotel)

10:00 - 20:00: Weryfikacja (4R Gran Regina Hotel)

13:30 - 15:30: Obiad

18:00 - 19:00: Narada Techniczna

19:00 - 22:00: Kolacja

**07.12.2019 (sobota):**

09:00 - Eliminacje, półfinały i finały – część 1

**08.12.2019 (niedziela):**

09:00 - Eliminacje, półfinały i finały – część 2

**09.12.2019 (poniedziałek):**

07:30 - 10:30: Śniadanie

Do 12:00 – Wyjazdy

**KATEGORIE, W KTÓRYCH MOŻNA STARTOWAĆ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***DISCIPLINE*** | ***AGE LIMIT*** | | ***CATEGORY*** | |
| **1** | **Master Women Bikini-Fitness** | **Age 35-39 yrs** | | **Up to 164 cm** | |
| **2** | **Master Women Bikini-Fitness** | **Age 35-39 yrs** | | **Over 164 cm** | |
| **3** | **Master Women Bikini-Fitness** | **Age 40-44 yrs** | | **Open Class** | |
| **4** | **Master Women Bikini-Fitness** | **Age >45 yrs** | | **Open Class** | |
| **5** | **Master Women Bodyfitness** | | **Age 35-39 yrs** | | **Open Class** |
| **6** | **Master Women Bodyfitness** | **Age 40-44 yrs** | | **Open Class** | |
| **7** | **Master Women Bodyfitness** | **Age >45 yrs** | | **Open Class** | |
| **8** | **Master Women’s Physique** | **Age >35 yrs** | | **Open Class** | |
| **9** | **Master Women Wellness Fitness** | **Age >35 yrs** | | **Open Class** | |
| **10** | **Master Men’s Physique** | **Age 40-44 yrs** | | **Open Class** | |
| **11** | **Master Men’s Physique** | **Age >45 yrs** | | **Open Class** | |
| **12** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 40-44 yrs** | | **Up to & incl. 70 kg** | |
| **13** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 40-44 yrs** | | **Up to & incl. 80 kg** | |
| **14** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 40-44 yrs** | | **Up to & incl. 90 kg** | |
| **15** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 40-44 yrs** | | **Over 90 kg** | |
| **16** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 45-49 yrs** | | **Up to & incl. 70 kg** | |
| **17** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 45-49 yrs** | | **Up to & incl. 80 kg** | |
| **18** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 45-49 yrs** | | **Up to & incl. 90 kg** | |
| **19** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 45-49 yrs** | | **Over 90 kg** | |
| **20** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 50-54** | | **Up to & incl. 80 kg** | |
| **21** | **Master Men Bodybuilding** | **Age 50-54** | | **Over 80 kg** | |
| **22** | **Master Men Bodybuilding** | **Age >55** | | **Up to & incl. 75 kg** | |
| **23** | **Master Men Bodybuilding** | **Age >55** | | **Over 75 kg** | |
| **24** | **Master Men Classic Bodybuilding** | **Age 40-44 yrs** | | **Open Class** | |
| **25** | **Master Men Classic Bodybuilding** | **Age 45-49 yrs** | | **Open Class** | |
| **26** | **Master Men Classic Bodybuilding** | **Age >50 yrs\*** | | **Open Class** | |
| **27** | **Master Men Classic Physique** | **Age 40-44 yrs** | | **Open Class** | |
| **28** | **Master Men Classic Physique** | **Age 45-49 yrs** | | **Open Class** | |
| **29** | **Master Men Classic Physique** | **Age >50 yrs\*** | | **Open Class** | |