**KOMUNIKAT 20/2019**

**OSTATECZNY SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI**

**NA MISTRZOSTWA ŚWIATA JUNIORÓW – BUDAPESZT**

Ostateczny skład reprezentacji Polski na MŚ Juniorów w Budapeszcie:

1. Natalia Czajkowska Junior Bikini 16-20 yrs, open
2. Ewelina Weiss Junior Bikini 16-20 yrs, open
3. Maja Muślewska Junior Bikini 16-20 yrs, open
4. Patrycja Słaby Junior Bikini 21-23 yrs, 160 cm
5. Joanna Tańska Junior Bikini 21-23 yrs, 166 cm
6. Katarzyna Stankiewicz Junior Bikini 21-23 yrs, 166 cm
7. Wiktoria Gąsior Junior Bikini 21-23 yrs, +166 cm
8. Natalia Damek Junior Bikini 21-23 yrs, +166 cm
9. Nikoletta Sularz Junior Wellness Fitness 21-23 yrs, 163 cm
10. Piotr Domagalski Junior Classic Bodybuilding 21-23 yrs, open
11. Maciej Pietrewicz Junior Classic Physique 21-23 yrs, open
12. Bartłomiej Chojowski Junior Bodybuilding 21-23 yrs, 75 kg
13. Paweł Kowalski Junior Bodybuilding 21-23 yrs, +75 kg
14. Izabela Szlachetka Junior Women Fitness 16-20 yrs, open
15. Aleksandra Kubińska Junior Women Fitness 16-20 yrs, open
16. Klaudiusz Gawron Junior Men’s Physique 16-20 yrs, open
17. Michał Majewski Junior Men’s Physique 21-23 yrs, 178 cm
18. Dominik Maćkowiak Junior Men’s Physique 21-23 yrs, +178 cm

Z lotniska Chopina w Warszawie odlatują:

1. Natalia Czajkowska
2. Ewelina Weiss
3. Joanna Tańska
4. Wiktoria Gąsior
5. Natalia Damek
6. Piotr Domagalski
7. Maciej Pietrewicz
8. Paweł Kowalski
9. Michał Majewski
10. Dominik Maćkowiak

Wyot: **Wizz** **W6 2468**, 22 listopada (**piątek**), 2019, 06:10. **Zbiórka na lotnisku** - hala odlotów przed dużym ekranem z odlotami - **godz. 04:15.** Bilety zostaną rozdane na lotnisku. Będzie je miał wiceprezes Andrzej Michalak.

Dopuszczalny **bagaż**: duży bagaż zdawany na odprawie: **1 x 20 kg**

Bagaż kabinowy (podręczny): **1 x 10 kg,** nie większy niż 55x40x23 cm

Powrót: 25 listopada (poniedziałek) - wylot z Budapesztu 08:10, lądowanie w Warszawie: 09:55.

Wszyscy muszą być przygotowani na zwrotny depozyt hotelowy w wysokości
100 USD (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 aktualny **Paszport** lub **Dowód Osobisty.**

**Weryfikacja** w Budapeszcie prowadzona będzie **w piątek, 22 listopada, od 10:00 do 18:00.** Odbywa się w Hotelu Danubius Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 47, w którym będą zakwaterowane reprezentacje uczestniczących krajów.

Podkłady muzyczne do programów dowolnych powinny być na płytach CD lub pamięci USB w formacie MP3.

**Zawody będą rozgrywane na Uniwersytecie Wychowania Fizycznego (Testnevelési Egyetem), Alkotás út 48.**

**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 Węgrzech jest Forint (HUF). 1 EUR = 328 HUF;
1 USD = 294 HUF; 1 PLN = 77 HUF (na dzień 01.11.2019).

Spodziewana temperatura zewnętrzna: 08-100C. Sieć elektryczna oraz wtyczki / gniazdka - jak w Polsce.

**Opieka nad Drużynami:**

- Kierownikiem reprezentacji jest Prezes PZKFiTS Paweł FILLEBORN (na zawodach – sędzia główny)

- Sędzią jest Wiceprezes PZKFiTS Andrzej MICHALAK.

- Trenerami są: trener Kadry Narodowej Bogdan SZCZOTKA i Joanna KĘPA.

**PROGRAM MISTRZOSTW:**

**22.11.2019 (piątek):**

10:00-18:00 - Przyjazdy ekip, zakwaterowanie i weryfikacja (Hotel Danubius Budapest)

18:00-19:00 - Narada Techniczna

19:30-22:00 - Kolacja (w miejscu zakwaterowania)

**23.11.2019 (sobota):**

07:00-10:00 - Śniadanie

10:00-18:00 - Eliminacje i finały - część 1

13:00-14:30 - Lunch (na hali)

19:00-22:00 - Kolacja (w miejscu zakwaterowania)

**24.11.2019 (niedziela):**

07:00-10:00 - Śniadanie

10:00-18:00 - Eliminacje i finały - część 2

13:00-14:30 - Lunch (na hali)

20:00-22:00 - Bankiet

**25.11.2019 (poniedziałek):**

07:00-10:00 - Śniadanie

Do 11:00 - Wyjazdy

PROGRAM MISTRZOSTW

**SATURDAY, NOVEMBER 23rd, 2019**

**10:00 - 18:00 – ONE CONTINUOUS SESSION – Physical Education University**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, UP TO 163 CM - SEMIFNAL R1**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, OVER 163 CM - SEMIFNAL R1**

**JUNIOR WOMEN BIKINI FITNESS 16-20 YEARS**

**JUNIOR MEN GAMES CLASSIC BODYBUILDING 16-23 YEARS OPEN**

**JUNIOR MEN CLASSIC BODYBUILDING 16-23 YEARS OPEN**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, UP TO 163 CM - SEMIFNAL R2
JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, OVER 163 CM - SEMIFNAL R2**

**VICTORY CEREMONY**

**JUNIOR WOMEN BODYFITNESS 16-20 YEARS**

**JUNIOR MEN CLASSIC PHYSIQUE 16-23 YEARS OPEN**

**JUNIOR WOMEN WELLNESS FITNESS 16-23 YEARS OPEN**

**VICTORY CEREMONY**

**JUNIOR MEN’S PHYSIQUE 16-20 YEARS**

**JUNIOR WOMEN BODYFITNESS 21-23 YEARS**

**WOMEN FIT- MODEL CUP - 166 CM**

**WOMEN FIT- MODEL CUP - OVER 166 CM**

**VICTORY CEREMONY**

**WOMEN FIT- MODEL OVERALL**

**SUNDAY, NOVEMBER 24th, 2019**

**10:00 - 18:00 – ONE CONTINUOUS SESSION – Physical Education University
20:00 - 22:00 – FAREWELL BANQUET -** Danubius Hotel

**JUNIOR WOMEN BIKINI FITNESS 21-23 YEARS 160 CM**

**JUNIOR MEN BODYBUILDING 16-23 YEARS 75 KG**

**JUNIOR MEN BODYBUILDING 16-23 YEARS +75 KG**

**VICTORY CEREMONY**

**JUNIOR MEN BODYBUILDING OVERALL**

**OFFICIAL OPENING CEREMONY**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, UP TO 163 CM - FINAL R3**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, OVER 163 CM - FINAL R3**

**JUNIOR MEN FITNESS 16-23 YEARS OPEN - FINAL R3**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 21-23 YEARS OPEN - FINAL R3**

**JUNIOR WOMEN BIKINI FITNESS 21-23 YEARS 166 CM**

**JUNIOR MEN PHYSIQUE 21-23 YEARS 174 CM**

**JUNIOR MEN PHYSIQUE 21-23 YEARS 178 CM**

**VICTORY CEREMONY**

**/JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, UP TO 163 CM - FINAL R4**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS, OVER 163 CM - FINAL R4**

**JUNIOR MEN FITNESS 16-23 YEARS OPEN - FINAL R4**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 21-23 YEARS OPEN - FINAL R4**

**JUNIOR MEN PHYSIQUE 21-23 YEARS +178 CM**

**JUNIOR WOMEN BIKINI FITNESS 21-23 YEARS +166 CM**

**VICTORY CEREMONY**

**THE BEST TEAMS CLASSIFICATION RESULTS**

**JUNIOR WOMEN FITNESS 16-20 YEARS OVERALL**

**JUNIOR MEN PHYSIQUE OVERALL**

**JUNIOR WOMEN BIKINI FITNESS OVERALL**