**KOMUNIKAT 22/2019**

**UDZIAŁ REPREZENTACJI POLSKI**

**W MISTRZOSTWACH ŚWIATA W FITNESS – BRATYSŁAWA 2019**

Ostateczny skład reprezentacji Polski wygląda następująco:

1. Katarzyna Jankowiak Bodyfitness 163 cm
2. Maria Solawa Bikini Fitness 158 cm
3. Ludmiła Wojdak Bikini Fitness 160 cm
4. Jagoda Tysiak Bikini Fitness 160 cm
5. Ewa Menzel Bikini Fitness 160 cm
6. Patrycja Slaby Bikini Fitness 158 cm
7. Natalia Czajkowska Bikini Fitness 162 cm
8. Martyna Derlat Bikini Fitness 162 cm
9. Anna Wozniakowska Bikini Fitness 164 cm
10. Joanna Tanska Bikini Fitness 166 cm
11. Wiktoria Gasior Bikini Fitness 169 cm
12. Magdalena Stawisinski Bikini Fitness 172 cm
13. Karolina Wolska-Rzewuska Bikini Fitness 172 cm
14. Daria Lis Bikini Fitness +172 cm
15. Dagmara Dominiczak Wellness Fitness 158 cm
16. Nikoletta Sularz Wellness Fitness 163 cm

Z Lotniska Chopina w Warszawie w dniu 29.11.2019 (piątek) wylatują:

1. Maria Solawa Bikini Fitness 158 cm
2. Ludmiła Wojdak Bikini Fitness 160 cm
3. Natalia Czajkowska Bikini Fitness 162 cm
4. Anna Wozniakowska Bikini Fitness 164 cm
5. Joanna Tanska Bikini Fitness 166 cm
6. Wiktoria Gasior Bikini Fitness 169 cm
7. Dagmara Dominiczak Wellness Fitness 158 cm

Linia lotnicza WIZZ, wylot 29.11.2019, godz. 12:45, nr lotu W6 1343

Przylot do Wiednia: 14:05. Z lotniska autokarem do Bratysławy (60 km).

Dozwolony bagaż: 1 x 20 kg (oddawany), 1 x 10 kg (podręczny)

**Zbiórka na lotnisku: godz. 11:00** przed głównym ekranem w hali odlotów.

Powrót z Wiednia:

WIZZ W6 1344, 02.12.2019, godz. 14:40. Przylot do Warszawy: 16:00.

**Zawodniczki jadące własnym transportem proszone są o przybycie do hotelu NIVY przed godziną 16:00 w piątek.**

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** w Bratysławie trwa przez cały dzień, **w piątek, 29 listopada, od 10:00 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. Utwory nie mogą być wulgarne ani napastliwe.

**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 / gniazdka - jak w Polsce.

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

- Sędziami są Wiceprezes PZKFiTS Andrzej MICHALAK i Halina KUNICKA.

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

Uwaga: Każda uczestniczka otrzyma komplet swoich zdęć 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