**KOMUNIKAT 10/2021**

**REPREZENTACJA**

**NA MISTRZOSTWA EUROPY IFBB W KULTURYSTYCE I FITNESS**

**Santa Susanna, 13-17.05.2021 r.**

Biorąc po uwagę start na Mistrzostwach Polski w Kielcach**,** który był warunkiem zakwalifikowania się do reprezentacji na Mistrzostwa Europy, aktualna lista reprezentantów wygląda następująco:

**ZAWODNICY I ZAWODNICZKI:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Aleksandra Kubinska | Junior Acrobatic Fitness 16-20, 163 cm |
| **2** | Emilia Graca | Junior Acrobatic Fitness 16-20 yrs, +163 cm |
| **3** | Oliwia Chamera | Junior Acrobatic Fitness 16-20 yrs, +163 cm |
| **4** | Yuliia Komenotrus | Junior Acrobatic Fitness 21-23 yrs, 163 cm |
| **5** | Tomasz Pietras | Men’s Fitness open |
| **6** | Nela Wojcik | Junior Artistic Fitness 16-20 yrs, open |
| **7** | Nikola Cieckiewicz | Junior Bikini 16-20 yrs, 166 cm |
| **8** | Oliwia Grzonka | Junior Bikini 16-20 yrs, 166 cm |
| **9** | Agata Pieniezna | Junior Bikini 16-20 yrs, 166 cm |
| **10** | Oliwia Wieckowska | Junior Bikini 21-23 yrs, +166 cm |
| **11** | Iga Marciniak | Junior Bikini 21-23 yrs, +166 cm |
| **12** | Emilia Grzywczak | Bikini 158 cm |
| **13** | Ewa Menzel | Bikini 160 cm + Master Bikini 35-39 yrs, 164 cm |
| **14** | Ludmila Wojdak | Bikini 160 cm + Master Bikini 40-44 yrs, open |
| **15** | Anna Operchal Bikini 162 cm | Bikini 162 cm |
| **16** | Patrycja Kazmierczak | Bikini 162 cm |
| **17** | Magdalena Orzech | Bikini 162 cm |
| **18** | Brygida Pera | Bikini 164 cm |
| **19** | Karina Dobryianska | Bikini 164 cm |
| **20** | Anna Kajca | Bikini 166 cm |
| **21** | Joanna Tanska | Bikini 166 cm + Junior Bikini 21-23 yrs, 166 cm |
| **22** | Justyna Kozik | Bikini 166 cm |
| **23** | Wiktoria Bryniczka | Bikini 166 cm |
| **24** | Anna Wroblewska | Bikini 169 cm |
| **25** | Weronika Ostrowska | Bikini 169 cm |
| **26** | Ewelina Musialowska | Bikini 169 cm + Master Bikini 35-39 yrs, +164 cm |
| **27** | Justyna Jasko | Bikini 169 cm |
| **28** | Ewelina Malinowska | Bikini 169 cm |
| **29** | Magdalena Stawisinski | Bikini 172 cm |
| **30** | Olga Burlikowska | Bikini 172 cm + Junior Bikini 21-23 yrs, +166 cm |
| **31** | Izabela Kudla | Bikini +172 cm |
| **32** | Agnieszka Neumann | Bikini +172 cm |
| **33** | Joanna Hirszler | Bikini +172 cm |
| **34** | Anna Dziekan | Master Bikini 35-39 yrs, 164 cm |
| **35** | Barbara Zielinska | Master Bikini 35-39 yrs, +164 cm |
| **36** | Julia Lanecka | Bodyfitness 163 cm |
| **37** | Marta Marczewska-Baltham | Bodyfitness 163 cm + Mixed Pairs |
| **38** | Julia Cugier | Bodyfitness 168 cm + Master 40-44 yrs |
| **39** | Aneta Wojcicka | Women’s Physique +163 cm |
| **40** | Aleksandra Lukasik | Junior Wellness 21-23 yrs, 163 cm |
| **41** | Adrianna Szymanowska | Junior Wellness 21-23 yrs, +163 cm |
| **42** | Aneta Cieluch | Wellness 163 cm |
| **43** | Katarzyna Jankowiak | Wellness 163 cm + Masters 35-39 yrs. |
| **44** | Patryk Slowik | Junior Classic Bodybuilding 21-23 yrs. |
| **45** | Paweł Zander | Classic Bodybuilding 180 cm |
| **46** | Radoslaw Dykowski | Classic Bodybuilding +180 cm + Master CBB 40-44 yrs. |
| **47** | Cezary Terczynski | Classic Bodybuilding +180 cm |
| **48** | Dawid Kopec | Classic Bodybuilding +180 cm |
| **49** | Kamil Moszczynski | Classic Bodybuilding +180 cm |
| **50** | Przemyslaw Majewski | Master Classic Bodybuilding 40-44 yrs. |
| **51** | Bogdan Nowakowski | Classic Physique 175 cm + Master +50 yrs |
| **52** | Oleg Slinchenko | Classic Physique 180 cm + Mixed Pairs |
| **53** | Tomasz Sadkowski | Bodybuilding 70 kg |
| **54** | Bartosz Chojowski | Bodybuilding 75 kg |
| **55** | Wojciech Piela | Bodybuilding 90 kg |
| **56** | Krzysztof Reinhard | Bodybuilding 90 kg |
| **57** | Kamil Strzeszewski | Bodybuilding 95 kg |
| **58** | Ireneusz Zywiolek | Bodybuilding 95 kg |
| **59** | Krzysztof Masztalerz | Bodybuilding 100 kg |
| **60** | Maciej Kieltyka | Bodybuilding +100 kg |
| **61** | Lukasz Jurek | Bodybuilding +100 kg |
| **62** | Arkadiusz Bortel | Master Bodybuilding 40-44 yrs, 90 kg |
| **63** | Andrzej Drabikowski | Master Bodybuilding 45-49 yrs, 80 kg |
| **64** | Rafal Birnbach | Master Bodybuilding 45-49 yrs, 80 kg |
| **65** | Arkadiusz Galka | Beginner Men’s Physique 179 cm |
| **66** | Wojciech Dymarski | Junior Men’s Physique 21-23 yrs, +178 cm |
| **67** | Bartlomiej Kubiak | Men’s Physique 170 cm |
| **68** | Krystian Fratczak | Men’s Physique 179 cm |
| **69** | Marcin Bajena | Men’s Physique 179 cm |
| **70** | Piotr Zielinski | Men’s Physique 179 cm |
| **71** | Pawel Marciniak | Men’s Physique 179 cm |
| **72** | Rafal Kopczewski | Men’s Physique 182 cm |
| **73** | Adam Piwko | Men’s Physique 182 cm |
| **74** | Radoslaw Usik | Men’s Physique +182 cm |
| **75** | Paweł Dyczek | Men’s Physique +182 cm |
| **76** | Lukasz Malodobry | Muscular Men’s Physique open |
| **77** | Tobiasz Rusek | Muscular Men’s Physique open |
| **78** |  |  |
| **79** |  |  |
| **80** |  |  |

**OSOBY TOWARZYSZĄCE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Extra Delegates or Supporters** | **If a Judge please   V** |  | **Extra Delegates or Supporters** | **If Judge please**  **V** |
| **1** | Wojciech Wisniewski |  | **11** | Piotr Osowski |  |
| **2** | Dawid Glaszczka |  | **12** | Anna Simsak-Godula |  |
| **3** | Joanna Kepa |  | **13** | Pawel Godula |  |
| **4** | Grzegorz Kepa | *V* | **14** | Magda Kolodziej |  |
| **5** | Karolina Lange |  | **15** | Adrian Cyronek |  |
| **6** | Ewa Orzechowska |  | **16** | Filip Strzesniewski |  |
| **7** | Agnieszka Malodobry |  | **17** | Aleksandra Halicka |  |
| **8** | Piotr Dziekan |  | **18** | Dominika Kubinska |  |
| **9** | Agata Boczkowska |  | **19** | Halina Kunicka |  |
| **10** | Monika Wieckowska |  |  |  |  |

**UWAGA: PILNE!**

1. Jeśli ktoś z zawodników lub osób towarzyszących, znajdujących się tych listach, z jakichś przyczyn nie może pojechać na ME, prosimy o informację przez wysłanie e-maila na adres [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) z kopią na [amichalak5@gmail.com](mailto:amichalak5@gmail.com) .
2. Zawodnicy i zawodniczki wymienieni na tych listach, którzy jadą na ME i mają już wniesione internetowo opłaty na rzecz IFBB, nie muszą już tego potwierdzać. Przyjmujemy, że udają się na Mistrzostwa Europy.
3. Zawodnicy oraz osoby towarzyszące, którzy są wymieni na tych listach i chcą jechać na ME, ale nie wnieśli opłat na rzecz IFBB przez Internet, proszeni są o informację na adresy: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) z kopią na [amichalak5@gmail.com](mailto:amichalak5@gmail.com) . Opłaty te będzie można wnieść na weryfikacji w Santa Susanna (w gotówce), z dopłatą 50 EUR od osoby.
4. Zawodnicy, którzy startowali na Mistrzostwach Polski i chcą jechać na Mistrzostwa Europy, ale nie ma ich na powyższej liście ani nie wnieśli opłat na rzecz IFBB, proszeni są o kontakt na adresy: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) z kopią na [amichalak5@gmail.com](mailto:amichalak5@gmail.com) . Ich udział nadal jest możliwy. Opłaty wnoszą na weryfikacji w Santa Susanna (w gotówce), z dopłatą 50 EUR od osoby.
5. Zawodnicy, którzy się zgłosili i wnieśli opłaty na rzecz IFBB przez Internet, a muszą z ważnych przyczyn zrezygnować (lub już zrezygnowali) z wyjazdu, proszeni są o kontakt na adresy: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkafits.pl) z kopią na [amichalak5@gmail.com](mailto:amichalak5@gmail.com) w celu załatwienia zwrotu wniesionych opłat.

**Wjazd do Hiszpanii**

Wszyscy pasażerowie udający się drogą lotniczą do Hiszpanii są zobowiązani do wypełnienia formularza sanitarnego (dostępny na stronie [www.spth.gob.es](http://www.spth.gob.es/#_blank) lub poprzez bezpłatną aplikację SPAIN TRAVEL HEALTH-SpTH). Formularz generuje kod QR, który należy okazać na granicy.

**Od 9 maja 2021 roku na terytorium Królestwa Hiszpanii nie obowiązuje już stan alarmowy, ale jeszcze nie ukazały się szczegółowe informacje odnośnie zniesienie obostrzeń.** A więc nadal przy wjeździe do Hiszpanii z Polski wymagane jest okazanie negatywnego wyniku testu na Covid-19, wykonanego nie wcześniej niż 72 godziny przed wjazdem.

**Kontrola zdrowotna** przy wjeździe do Hiszpanii (lotnisko) może obejmować mierzenie temperatury, sprawdzanie dokumentów oraz ocenę ogólną (wizualną) stanu zdrowia. W przypadku stwierdzenia gorączki lub podejrzeń o wykazywanie objawów COVID-19, pasażer zostanie poddany kolejnej kontroli (powtórne mierzenie temperatury, badanie lekarskie). Jeśli podejrzenia okażą się uzasadnione zostanie uruchomiony alert, a pasażer zostanie skierowany do odpowiedniego centrum medycznego.

**Dlatego warto zadbać o ubezpieczenie w czasie podróży.** Przy wyborze ubezpieczenia podróżnego zwróć uwagę na zakres obowiązywania polisy. Sprawdź, czy obejmuje np. koszt leczenia w razie nagłego zachorowania na COVID-19 czy koszt zakwaterowania poniesiony w związku z kwarantanną nałożoną z uwagi na zakażenie lub na kontakt z osobą zarażoną SARS-CoV-2 (w Hiszpanii taka kwarantanna trwa 10 dni).

Bieżące zalecenia można śledzić na stronie: <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/hiszpania>

**Powrót do Polski**

Nadal obowiązuje **10-dniowa kwarantanna po powrocie do Polski, ale z kwarantanny zwalnia negatywny wynik testu PCR lub antygenowego** wykonanego:

przed przylotem do Polski (nie starszy niż 48 godzin) **lub** w Polsce maks. do 48 godzin po przekroczeniu granicy.

Taki **test będzie można wykonać w hotelu Don Angel** w sobotę rano, od 08:00 do 11:00. Koszt  
80 EUR, płatne kartą lub gotówką. Wynik będzie przysłany na adres e-mailowy osoby testowanej lub przez WhatsApp. Tutaj trzeb sprawdzić godzinę przylotu do Polski, aby test nie był starszy niż 48 godzin. Osoby zainteresowane tą ofertą muszą to zgłosić na adres [pzkfits@pzkafits.pl](mailto:pzkfits@pzkafits.pl) z kopią na [amichalak5@gmail.com](mailto:amichalak5@gmail.com) do środy, 12 maja, do godz. 12:00.

**Z kwarantanny zwolnione są osoby zaszczepione przeciwko COVID-19** oraz **ozdrowieńcy, którzy przebyli chorobę w ciągu ostatnich 6 miesięcy.**

**Test antygenowy lub PCR zwalniający z kwarantanny można wykonać** m.in. na wybranych lotniskach po przekroczeniu granicy oraz w laboratoriach poza lotniskiem w ciągu maksymalnie   
48 godzin od przekroczenia granicy. Koszt takiego testu poza lotniskiem wynosi ok. 130 zł. **Ważne!** Wynik testu wykonanego po przylocie musi zostać wprowadzony do systemu teleinformatycznego sanepidu przez laboratorium w okresie 48 godz. od przekroczenia granicy.