**KOMUNIKAT 11/2021**

**OSTATECZNY SKŁAD REPREZENTACJI**

**MISTRZOSTWA EUROPY IFBB W KULTURYSTYCE I FITNESS**

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

Biorąc po uwagę start na Mistrzostwach Polski w Kielcachoraz ostatnie zmiany, ostateczny skład reprezentacji Polski przedstawia się następująco.

**ZAWODNICY I ZAWODNICZKI:**

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

**OSOBY TOWARZYSZĄCE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Extra Delegates or Supporters** | **If a Judge please  V** |  | **Extra Delegates or Supporters** | **If Judge please****V** |
| **1** | Wojciech Wisniewski  |  | **12** | Filip Strzesniewski |  |
| **2** | Dawid Glaszczka  |  | **13** | Aleksandra Halicka |  |
| **3** | Agnieszka Malodobry |  | **14** | Dominika Kubinska |  |
| **4** | Piotr Dziekan |  | **15** | Halina Kunicka | new |
| **5** | Agata Boczkowska |  | **16** | Filip Zareba | new |
| **6** | Monika Wieckowska |  | **17** | Mateusz Donajski | new |
| **7** | Piotr Osowski  |  | **18** | Heinrich Symanzick  | new |
| **8** | Anna Simsak-Godula |  | **19** |  |  |
| **9** | Pawel Godula |  | **20** |  |  |
| **10** | Magda Kolodziej |  | **21** |  |  |
| **11** | Adrian Cyronek |  | **22** |  |  |

**UWAGA:**

1. 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@pzkafits.pl z kopią na 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 z kopią na 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.

**Weryfikacja** w Santa Susanna trwa przez cały dzień, w czwartek, 13 maja, od 10:00 do 19:00. Odbywa się w hotelu Don Angel Santa Susanna, ul. Carrer del Pla de la Torre 14, Santa Susanna. Zachowane będą wszystkie wymagania związane z pandemią Covid-19.

**Wszyscy członkowie reprezentacji Polski, w tym osoby towarzyszące, spotykają się przed hotelem Don Angel o godz. 16:00.** Będzie tam na nich czekał trener kadry narodowej Bogdan Szczotka. Zawodnicy muszą posiadać ze sobą wszystko, co jest potrzebne do weryfikacji (dokument tożsamości z datą urodzenia, licencję IFBB, pieniądze, stroje startowe, muzyka).

**Nagrania do programu dowolnego** tylko na nośnikach USB w formacie MP3. Na USB może być tylko jeden plik z muzyką. Każdy zweryfikowany uczestnik ME otrzyma opaskę na nadgarstek, która umożliwia wejście na halę zawodów i musi być noszona przez cały czas trwania Mistrzostw.

Można zamawiać **profesjonalne usługi brązowienia ciała,** makijażu i fryzury, pisząc na adres: secretaria@ifbb-spain.com

**Team Managers & Judges Meeting r**ozpocznie się po weryfikacji, o **godz. 17:30** (obecność obowiązkowa). Polskiej drużynie przysługują **3** **Green Cards** (wejściówki na backstage), które będą tam przydzielane.

**Zawody** będą odbywały się w dobrze znanej z wielu imprez hali PARC COLOMER SPORTS CENTRE, SANTA SUSANNA.

[**http://stasusanna-barcelona.uk/activities/santa-susanna-meetings/unique-venues/sport-centre/**](http://stasusanna-barcelona.uk/activities/santa-susanna-meetings/unique-venues/sport-centre/)

**Zawodników będą spod hotelu dowoziły na halę (i z powrotem) wahadłowo kursujące autokary.**

**Kontrola antydopingowa**: Mistrzostwa Europy podlegają kontroli antydopingowej. Należy szczególnie uważać, aby nie zażyć niedozwolonego środka odwadniającego, stymulantu lub lekkiego narkotyku (marihuany, oxilofrine).

**WALUTA:**

Oficjalną walutą w Hiszpanii jest Euro (EUR).

1,00 EUR = 4,55 PLN (12.05.2021)

**KLIMAT:**

Średnia dzienna temperatura w maju w Santa Susanna waha się między 21 a 240C.

**SIEĆ ELEKTYRYCZNA:**

220 V, 50 Hz, gniazdka takie jak w Polsce.

**STREFA CZASOWA:**

Czas środkowoeuropejski UTC + 2 (jak w Polsce) czas letni.

**PROGRAM ZAWODÓW**

**Czwartek, 13.05.2021**

10:00 - 19:00 Official arrival day, official athlete registration

16:00 – Spotkanie reprezentacji Polski przed hotelem Don Angel

17:30 – Team Managers & Judges Meeting – hotel Don Angel

18:00 – EBFF Congress – hotel Don Angel

19:00 – 22:00 Kolacja

**Piątek, 14.05.2021**

07:30 – 10:00 - Śniadanie

09:00 – Prejudging and Finals – Część 1 (bez przerwy)

13:00 – 14:30 - Obiad

19:00 – 22:00 - Kolacja

**Sobota, 15.05.2021**

07:30 – 10:00 - Śniadanie

09:00 – Prejudging and Finals – Część 2 (bez przerwy)

13:00 – 14:30 - Obiad

19:00 – 22:00 - Kolacja

**Niedziela, 16.05.2021**

07:30 – 10:00 - Śniadanie

09:00 – Prejudging and Finals – Część 3 (bez przerwy)

13:00 – 14:30 - Obiad

19:00 – 22:00 - Kolacja

**Poniedziałek, 17.05.2021**

07:30 - 10:00 Breakfast

Do 12:00 - wykwaterowanie i wyjazd na lotnisko

 **TYMCZASOWY PROGRAM ZAWODÓW W ROZBICIU NA KONKURENCJE**

**FRIDAY, MAY 14th, 2021**

**09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION**

**- Men Games Classic Bodybuilding: Juniors + Masters -
- Women Wellness: Juniors + Masters**

**- Men Games Classic Bodybuilding: Seniors
- Women Wellness: Seniors
- Men Wheelchair Bodybuilding
- Men Bodybuilding: Masters 40-44 Years
- Men Bodybuilding: Master 50-54 Years
- Junior Women Artistic Fitness Semifinals – Rounds 1 + 2
- Junior Men Fitness Semifinals – Rounds 1 + 2
- Men Bodybuilding: Masters 45-49 Years
- Men Bodybuilding: Masters 50-59 Years
- Men Bodybuilding: Masters >60 Years
- Junior Women Acrobatic Fitness Semifinals – Rounds 1 + 2
- Fit-Pairs**

**- Men’s Physique: Beginners**

**- Men’s Physique: Junior + Masters**

**- Men’s Physique: Seniors**

**SATURDAY, MAY 15th, 2021**

**09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION**

**- Women Bodyfitness: Juniors**

**- Junior Women Acrobatic Fitness Finals – Rounds 3 + 4
- Junior Men Fitness Finals – Rounds 3 + 4
- Junior Women Artistic Fitness Finals – Rounds 3 + 4**

**- Women Bodyfitness: Seniors**

**- OPENING CEREMONY**

**- Men Bodybuilding: Beginners**

**- Women’s Physique: Masters**

**- Women Bodyfitness: Masters**

**- Muscular Men’s Physique**

**- Women Acrobatic Fitness: Seniors – Semifinals, Rounds 1 + 2**

**- Men Fitness: Seniors – Semifinals, Rounds 1 + 2**

**- Men Bodybuilding: Juniors
- Women’s Physique: Seniors**

**- Men Bodybuilding: Seniors**

**- Women Artistic Fitness: Seniors – Semifinals, Rounds 1 + 2
- Mixed-Pairs**

**SUNDAY, MAY 16th, 2021**

**09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION**

**- Women Acrobatic Fitness Finals - Rounds 3 + 4
- Women Artistic Fitness Finals - Rounds 3 + 4
- Men Fitness Finals - Rounds 3 + 4**

**- Men Classic Bodybuilding: Juniors + Masters**

**- Women Bikini: Beginners**

**- Men Classic Bodybuilding: Seniors**

**- Women Bikini: Juniors**

**- Men Classic Physique: Juniors & Masters**

**- Women Bikini: Masters**

**- Men Classic Physique: Seniors**

**- Women Bikini: Seniors**

Po weryfikacji należy sprawdzić, czy w programie nie zaszły jakieś zmiany. Szczegółowy program (w rozbiciu na kategorie) będzie na bieżąco dostępny na telefonach

w aplikacji **TELEGRAM**

 **See the Detailed Running Order on Telegram**

[**https://t.me/ifbbworldchampionships**](https://t.me/ifbbworldchampionships)