**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](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.

**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](mailto: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)