

KOMUNIKAT

REPREZENTACJA POLSKI NA MISTRZOSTWA EUROPY IFBB W KULTURYSTYCE I FITNESS Santa Susanna, 05-09.05.2022

Na Mistrzostwach Polski w Ożarowie Mazowieckim, 23-24.04.2022 r, zostanie ustalony skład reprezentacji Polski na:

- Mistrzostwa Europy w Kulturystyce
- Mistrzostwa Europy w Fitness
- Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness
- Puchar Świata w Fit-Model

Zawodnicy i zawodniczki, którzy chcą wziąć udział w **Pucharze Świata w Fit-Model** (29 kwietnia-1 maja, Ryga) muszą się zgłosić do 15 kwietnia br, ale warunkiem ich udziału jest start na Mistrzostwach Polski w Ożarowie Mazowieckim.

W związku z tym, że termin zgłaszania reprezentacji na Mistrzostwa Europy 2022 mija w poniedziałek, 25 kwietnia, zawodnicy i zawodniczki oraz osoby towarzyszące planujące uczestnictwo w Mistrzostwach Europy muszą **zadeklarować chęć swojego** wyjazdu już na weryfikacji w Ożarowie, w sobotę, 23 kwietnia.

Zawodnicy oraz reprezentowane przez nich kluby muszą mieć popłacone wszelkie opłaty członkowskie i licencyjne na rzecz PZKFITS na 2022 rok.

Eliminacje na Mistrzostwa Europy w Kulturystyce oraz Mistrzostwa Europy w Fitness:

wszyscy zawodnicy i wszystkie zawodniczki ubiegające się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na w/w zawody muszą wystartować w Mistrzostwach Polski.

Wszystkie pary muszą wystąpić w Mistrzostwach.

Seniorzy i seniorki, którzy zakwalifikują się do finałowych szóstek, automatycznie kwalifikują się do reprezentacji Polski na ME. Dodatkowe eliminacje nie będą rozgrywane. Pozostałe osoby – po uzyskaniu rekomendacji trenera kadry narodowej.

Eliminacje na Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów:

Wszyscy juniorzy i weterani, którzy chcą się zakwalifikować na tegoroczne Mistrzostwa Europy muszą wystartować w eliminacjach rozgrywanych podczas Mistrzostw Polski.

W kulturystyce igrzyskowej, kulturystyce klasycznej, classic physique i kulturystyce dopuszcza się 2 kg nadwagi (**wyłącznie** dla zawodników biorących udział w eliminacjach).

Juniorzy w fitness akrobatycznym i fitness artystycznym oraz juniorzy w fitness muszą wystartować w Mistrzostwach (dodatkowe rundy eliminacyjne nie będą dla nich rozgrywane). Czas rozgrywania eliminacji oraz inne szczegóły podane są w Regulaminie Mistrzostw Polski.

Start debutantów na Mistrzostwach Europy

Definicja debutanta w IFBB: *Debiutant nie może wcześniej uczestniczyć w żadnych zawodach międzynarodowych ani krajowych, za wyjątkiem zawodów dla debutantów. Zawodnik może posiadać status debutanta do końca roku kalendarzowego, w którym zaczyna starty. Jeśli zawodnik wystartuje w zawodach dla seniorów, wtedy traci status debutanta. Zawodnik nie musi być wcześniej zrzeszony w swojej Federacji Narodowej, ale musi być zgłoszony przez swoją Federację Narodową (PZKFITS), aby mógł zostać zweryfikowany i wpisany na Listę Startową.*

Debiutanci z Polski, którzy startowali na „Debiutach PZKFITS 2022” w Kielcach, zgłaszają swoją chęć wyjazdu na ME wysyłając e-maila na adres:

pzkfits@pzkfits.pl, z kopią na amichalak5@gmail.com w terminie do 23.04.2022 r, do godz. 20:00.

Opłaty, takie same jak dla innych zawodników, wysyłają przelewem na konto PZKFITS. Jeśli debiutant chce wystartować na ME także w innych kategoriach, musi wystartować na MP lub wziąć udział w rundach eliminacyjnych dla juniorów i seniorów dla danej konkurencji.

KATEGORIE STARTOWE NA MISTRZOSTWACH EUROPY 2022

<p>Men Bodybuilding Up to & incl. 70 kg Up to & incl. 75 kg Up to & incl. 80 kg Up to & incl. 85 kg Up to & incl. 90 kg Up to & incl. 95 kg Up to & incl. 100 kg Over 100 kg</p> <p>Men Classic Physique* Up to & incl. 168 cm Up to & incl. 171 cm Up to & incl. 175 cm Up to & incl. 180 cm Over 180 cm</p> <p>Men Classic Bodybuilding* Up to & incl. 168 cm Up to & incl. 171 cm Up to & incl. 175 cm Up to & incl. 180 cm Over 180 cm</p> <p>Men Games Classic Bodybuilding* Up to & incl. 175 cm Over 175 cm</p> <p>Women's Physique Up to & incl. 163 cm Over 163 cm</p> <p>Women Bodyfitness Up to & incl. 158 cm Up to & incl. 163 cm Up to & incl. 168 cm Over 168 cm</p> <p>Women Bikini Up to & incl. 158 cm Up to & incl. 160 cm Up to & incl. 162 cm Up to & incl. 164 cm Up to & incl. 166 cm Up to & incl. 169 cm Up to & incl. 172 cm Over 172 cm</p> <p>Women Wellness Up to & incl. 158 cm Up to & incl. 163 cm Up to & incl. 168 cm Over 168 cm</p> <p>Men's Physique Up to & incl. 170 cm Up to & incl. 173 cm Up to & incl. 176 cm Up to & incl. 179 cm Up to & incl. 182 cm Over 182 cm</p> <p>Women Artistic Fitness Up to & incl. 163 cm Up to & incl. 168 cm Over 168 cm</p>	<p>Men Fitness One Open Class</p> <p>Women Acrobatic Fitness Up to & incl. 163 cm Over 163 cm</p> <p>Junior Women Bodyfitness 16-20 years: open 21-23 years: open</p> <p>Junior Women Acrobatic Fitness 16-20 years: up to & incl. 163 cm 16-20 years: over 163 cm 21-23 years: up to & incl. 163 cm 21-23 years: over 163 cm</p> <p>Junior Women Artistic Fitness 16-20 years: open 21-23 years: open</p> <p>Junior Men's Fitness 16-20 years: open 21-23 years: open</p> <p>Junior Women Bikini 16-20 years: up to & incl. 160 cm 16-20 years: up to & incl. 166 cm 16-20 years: over 166 cm 21-23 years: up to & incl. 160 cm 21-23 years: up to & incl. 166 cm 21-23 years: over 166 cm</p> <p>Junior Women Wellness 16-20 years: open 21-23 years: up to & incl. 163 cm 21-23 years: over 163 cm</p> <p>Junior Men Bodybuilding 16-20 yrs: up to & incl. 75 kg 16-20 yrs: over 75 kg 21-23 years: up to & incl. 75 kg 21-23 years: over 75 kg</p> <p>Junior Men Classic Physique* 16-20 years: open 21-23 years: open</p> <p>Junior Men Classic Bodybuilding* 16-20 years: open 21-23 years: open</p> <p>Junior Games Classic Bodybuilding* 16-20 years: open 21-23 years: open</p> <p>Junior Men's Physique 16-20 years: open 21-23 years: up to & incl. 174 cm 21-23 years: up to & incl. 178 cm 21-23 years: over 178 cm</p> <p>Men Wheelchair Bodybuilding One open class</p> <p>Muscular Men's Physique One open class</p>	<p>Master Women Bikini Age 35-39: Up to 164 cm Age 35-39: Over 164 cm Age 40-44: open Age ≥45: open</p> <p>Master Women Bodyfitness Age 35-39: open Age 40-44: open Age ≥45: open</p> <p>Master Women Wellness Age 35-39: open Age 40-44: open Age ≥45: open</p> <p>Master Women's Physique Age ≥35: open</p> <p>Master Men's Physique Age 40-44: open Age 45-49: open Age ≥50: open</p> <p>Master Men Bodybuilding 40-44 yrs Up to & incl. 70 kg Up to & incl. 80 kg Up to & incl. 90 kg Over 90 kg</p> <p>Master Men Bodybuilding 45-49 yrs Up to & incl. 70 kg Up to & incl. 80 kg Up to & incl. 90 kg Over 90 kg</p> <p>Master Men Bodybuilding 50-54 yrs Up to & incl. 80 kg Over 80 kg</p> <p>Master Men Bodybuilding 55-59 yrs Up to & incl. 75 kg Over 75 kg</p> <p>Master Men Bodybuilding ≥60 yrs One Open Class</p> <p>Master Men Classic Physique* Age 40-44: open Age 45-49: open Age ≥50: open</p> <p>Master Games Classic Bodybuilding* Age 40-44: open Age ≥45: open</p> <p>Master Men Classic Bodybuilding* Age 40-44: open Age 45-49: open Age ≥50: open</p> <p>Fit-Pairs One open class</p> <p>Mixed-Pairs One open class</p>
--	---	---

KATEGORIE DEBIUTANTÓW NA MISTRZOSTWACH EUROPY 2022:

Men Bodybuilding Up to & incl. 70 kg Up to & incl. 80 kg Up to & incl. 90 kg Over 90 kg	Men's Physique Up to & incl. 173 cm Up to & incl. 179 cm Over 179 cm	Women Bikini Up to & incl. 160 cm Up to & incl. 166 cm Over 166 cm
--	--	--

Koszt uczestnictwa w Mistrzostwach Europy

Pakiet pobytowy, w tym wpisowe, noclegi (4 dni), wyżywienie (3 posiłki dziennie) i transport lokalny, wynosi **2150 zł** dla wszystkich uczestników (zawodników, delegatów i osób towarzyszących) w pokoju dwuosobowym lub **2800 zł** w pokoju jednoosobowym.

Wnoszenie opłat: przelewem na konto PZKFITS najpóźniej w poniedziałek, 25.04.2022 r, **do godz. 12:00 (obowiązuje przesłanie potwierdzenia przelewu na adres pzkfits@pzkfits.pl).**

UWAGA! Ze względów organizacyjnych nie wnosimy opłat przez PayPal na konto IFBB. Osoby, które dokonają opłaty bezpośrednio do IFBB nie będą uwzględnione na liście zawodników.

Przy zgłoszeniach **po tym terminie** lub na weryfikacji w Santa Susanna opłaty odpowiednio wynoszą: **2650 zł** (w pokoju dwuosobowym) lub **3300zł** (w pokoju jednoosobowym).

Licencja zawodnika IFBB

Każdy zawodnik biorący udział w rywalizacji międzynarodowej musi posiadać Licencję IFBB na dany rok kalendarzowy. Opłata licencyjna wynosi obecnie **35 EUR** na rok. Licencje płatne na weryfikacji

Start w dodatkowych kategoriach: jeśli zawodnik chciałby wystartować w więcej niż jednej kategorii, dopłaca **500zł** za każdą z dodatkowych kategorii. Przepisy IFBB zezwalają na łączny start w następujących konkurencjach:

- Kulturystyka – classic physique - kulturystyka klasyczna – kulturystyka igrzyskowa
- Fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn
- Fitness akrobatyczne kobiet – fitness sylwetkowe kobiet
- Fitness artystyczne kobiet – bikini kobiet – fit-model kobiet
- Wellness kobiet – fit-model kobiet
- Juniorzy i weterani mogą także startować w kategoriach seniorów.

Wnoszenie opłat: przelewem na konto PZKFITS najpóźniej w poniedziałek, 25.04.2022 r, **do godz. 12:00 (obowiązuje przesłanie potwierdzenie przelewu na adres pzkfits@pzkfits.pl).**

Przy wpłatach na konto PZKFITS:

BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, za którego wnoszona jest opłata, w nieprzekraczalnym terminie do dn. 25.04.2022, godz. 12:00. Jeśli wpłata nie wpłynie do tego czasu (nie zostanie przesłane potwierdzenie przelewu), zawodnik zostanie skreślony z listy startujących lub będzie musiał wnieść wyższe opłaty.

Zwrotny depozyt hotelowy: każdy zawodnik musi być przygotowany na wniesienie podczas kwaterowania się w hotelu zwrotnego depozytu hotelowego w wysokości **100 EUR**. Najlepiej jest robić to przy użyciu karty kredytowej.

UWAGA: wszyscy muszą mieć albo **Dowód Osobisty albo Paszport** z datą ważności co najmniej na 3 miesiące do przodu.

Weryfikacja w Santa Susanna trwa przez cały dzień, **w czwartek, 05 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.

Wszyscy członkowie reprezentacji Polski spotykają się przed hotelem o godz. **15:00** i muszą posiadać ze sobą wszystko, co jest potrzebne do weryfikacji (dokument tożsamości z datą urodzenia, licencję IFBB, pieniądze (jeśli nie opłacono wszystkiego wcześniej), 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 umożliwi wejście na halę zawodów i musi być noszona przez cały czas trwania Mistrzostw.

Można zamwiać profesjonalne usługi brązowania ciała, makijażu i fryzury, pisząc na adres: patriciatanning@gmail.com

Kontrola antydopingowa:

Mistrzostwa Europy **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:

http://antydoping.pl/pl/informacje_dla_sportowcow/lista_zabroniona

Jeśli ktoś w celach leczniczych przyjmuje leki z listy leków zabronionych, przepisane mu przez lekarza, może wystąpić o Wyłączenie dla celów terapeutycznych (TUE):

http://antydoping.pl/pl/informacje_dla_sportowcow/wylaczenia_dla_celow_terapeutycznych_tue

Obostrzenia sanitarne związane z Covid-19

Pasażerowie udający się drogą lotniczą do Hiszpanii muszą posiadać:

- A) Unijny cyfrowy certyfikat COVID lub inne unijne zaświadczenie o szczepieniu przeciwko COVID-19, lub zaświadczenie o negatywnym wyniku badania diagnostycznego, lub zaświadczenie o wyzdrowieniu po przejściu tej choroby. Po przybyciu na lotnisko kierować się oznakowaniem wskazującym Pomarańczową drogę (Via Naranja / Orange Path).
- B) Osoby nie posiadające certyfikatu, są zobowiązane do wypełnienia formularza sanitarnego (dostępny na stronie www.spth.gob.es lub poprzez bezpłatną aplikację SPAIN TRAVEL HEALTH-SpTH). Formularz generuje kod QR, który należy okazać na granicy. Po przybyciu na lotnisko kierować się oznakowaniem wskazującym Niebieską drogę (Via Azul / Blue Path).

Takie wymagania są aktualnie podane na stronie rządu hiszpańskiego:

<https://www.spth.gob.es/more>

Niestety, na polskiej stronie rządowej: <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/hiszpania> nie przeprowadzono aktualizacji (stan na 06.03.2022), dlatego są istotne różnice.

Wymagania przy powrocie do Polski: **zniesiono**.

Skrócony program:

Czwartek, 05.05.2022

10:00 - 19:00 – weryfikacja (Hotel Don Angel)

19:00 – EBFF Annual Congress (Hotel Ona Brava)

19:00 – Team Managers and Judges Meeting (Hotel Don Angel)

19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

Piątek, 06.05.2022

07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)

09:00 - Eliminacje i finały – część 1 (bez przerw)

13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)

19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

Sobota, 07.05.2022

07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)

09:00 - Eliminacje i finały – część 2 (bez przerw)

13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)

19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

Niedziela, 08.05.2022

07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)

09:00 - Eliminacje i finały – część 3 (bez przerw)

13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)

19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

Poniedziałek, 09.05.2022

07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)

Do 12:00 - Wyjazdy