**KOMUNIKAT NR 5/2023**

REPREZENTACJA POLSKI NA MISTRZOSTWA EUROPY IFBB W KULTURYSTYCE I FITNESS - Santa Susanna, 03-08.05.2023

**SKŁAD OSTATECZNY PO WNIESIENIU NIEZBĘDNYCH OPŁAT**

Na podstawie zgłoszeń indywidualnych oraz wyników Mistrzostw Polski w Kielcach, 14-16.04.2023 r i opłaty wniesionych przez kandydatów, PZKFiTS podaje ostateczny skład reprezentacji Polski na ME w Santa Susanna:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COUNTRY** | | **NATIONAL FEDERATION’S NAME** | | | | **NF PRESIDENT’S NAME** | | | | |
| Poland | | Polish Bodybuilding, Fitness & Powerlifting Federation | | | | Pawel Filleborn | | | | |
| **FEDERATION’S CONTACT NO. (OFFICE OR CELL PHONE)** | | | | **NATIONAL FEDERATION’S E-MAIL ADDRESS** | | | | | | |
| +48 573 553 898 | | | | [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) | | | | | | |
|  | **If applicable: Responsible Delegate(s) name at this event** | | | | **Cell phone** | | | **PASSPORT No.** | | |
| **1**  **2** | Pawel Filleborn – IFBB / EBFF Executive  Andrzej Michalak – EBFF Executive | | | |  | | |  | | |
| **Complete this Form in English Letters and leave it in the WORD format, so we can copy/paste the athletes’ names on our list. DO NOT change it to PDF format, please.** | | | | | | | | | | |
|  | Competitor’s  1 **Given** NAME + 1 **Family** NAME | | **EXACT CATEGORY**  *(from the list of available categories below)* | | | | | | **IFBB IC or  PASSPORT No.** | |
| **1** | Martyna Pietryszyn | | Bikini 158 cm + Fit-Model 160 cm | | | | | |  | |
| **2** | Patrycja Jasinska | | Bikini 158 cm + Fit-Model 160 cm | | | | | |  | |
| **3** | Magdalena Suwinska | | Bikini 160 cm | | | | Brak lic, brak AD | | | |
| **4** | Katarzyna Przepiora | | Bikini 160 cm | | | | | |  | |
| **5** | Wiktoria Bryniczka | | Bikini 164 cm | | | | Brak lic, brak AD | | | |
| **6** | Karyna Dobrianska | | Bikini 164 cm | | | | | |  | |
| **7** | Justyna Kozik | | Bikini 166 cm | | | | | |  | |
| **8** | Justyna Jasko | | Bikini 169 cm | | | | | | Brak lic. | |
| **9** | Ewelina Musialowska | | Bikini 169 cm + Masters 40-44 yrs | | | | | |  | |
| **10** | Ewelina Kozikowska | | Bikini 172 cm | | | | | | Brak lic. | |
| **11** | Natalia Gadzicka | | Bikini +172 cm | | | | | |  | |
| **12** | Izabela Kudla | | Bikini +172 cm | | | | | |  | |
| **13** | Agata Suszko | | Junior bikini 16-20 yrs, 160 cm + Jun. Artistic Fitness 16-20 open | | | | | | | |
| **14** | Oksana Vakulina | | Bodyfitness 168 cm + Masters 40-44 yrs | | | | | |  | |
| **15** | Anastasiia Hanzha | | Bodyfitness 168cm | | | | | *Paid by PayPal* | | |
| **16** | Olga Kelm | | Bodyfitness 168 cm + Mixed Pairs | | | | | |  | |
| **17** | Agnieszka Zembron-Chudzicka | | | Women’s Physique 163 cm | | | | | Brak AD | |
| **18** | Natalia Bugajska | | Junior Women Acrobatic Fitness 16-20 yrs, 163 cm | | | | | |  | |
| **19** | Aleksandra Kubinska Women Artistic Fitness +163 cm + jun. 21-23 yrs, open + jun. Bikini 21-23, 166 cm | | | | | | | | | |
| **20** | Marcin Szczupak | | Classic Bodybuilding 175 cm | | | | | |  | |
| **21** | Szymon Krol | | Classic Bodybuilding 180 cm | | | | | |  | |
| **22** | Piotr Osowski | | Classic Bodybuilding 180 cm | | | | | |  | |
| **23** | Dawid Kopec | | Classic Bodybuilding +180 cm | | | | | |  | |
| **24** | Wojciech Kobza | | Classic Bodybuilding 180 cm + Classic Physique 180 cm | | | | | | |  |
| **25** | Michal Okla | | Classic Physique +180 cm | | | | | |  | |
| **26** | Radosław Dykowski | | Classic Physique +180 cm | | | | | |  | |
| **27** | Sebastian Kosinski | | Bodybuilding 90 kg | | | | | |  | |
| **28** | Marcin Los | | Bodybuilding 100 kg | | | | | |  | |
| **29** | Adrian Laskowski | | Bodybuilding 100 kg | | | | | |  | |
| **30** | Filip Mikolajewski | | Men’s Physique +182 cm | | | | | |  | |
| **31** | Daniel Samsel | | Men’s Physique +182 cm | | | | | |  | |
| **32** | Mateusz Brzuchacz | | Bodybuilding 100 kg + Master Bodybuilding 40-44 yrs, +90 kg | | | | | | | |
| **33** | Mariusz Balazinski | | Master Bodybuilding 50-54 yrs, 80 kg + Mixed Pairs | | | | | | |  |
| **34** | Krzysztof Kazmierczak | | Master Bodybuilding 55-59 yrs, +75 kg | | | | | | Brak lic. | |
|  | Olga Kelm – Mariusz Balazinski | | | Mixed-Pairs | | | | |  | |
|  |  | |  | | | | | |  | |

***Brak lic.*** *–* oznacza brak opłaty za Licencję Międzynarodową IFBB. Teraz pozostaje już tylko jej opłata na weryfikacji w Santa Susanna (40 EUR).

Jeśli zawodniczki Jasko i Kozikowska opłacą ją na Diamond Cup w Pradze, sprawa będzie załatwiona.

***Brak AD*** *-* oznacza brak opłaty za badania antydopingowe. Teraz pozostaje już tylko opłata na weryfikacji w Santa Susanna (20 EUR).

Osoby mające jeszcze coś do zapłacenia proszone są o jak najszybsze skontaktowanie się ze mną (Andrzej Michalak – tel. +48 602 349 699) po przyjeździe do Santa Susanna, gdyż brak tych opłat będzie skutkował opóźnieniem w zakwaterowaniu całej drużyny.

**Po protestach ze strony kilku krajów, IFBB przywróciła konkurencję „beginners” do programu Mistrzostw Europy**, **ale tylko jako Beginners Bikini open i Beginners Men’s Physique open.**

W tej sytuacji, jeśli Pan Filip Mikołajewski jest nadal zainteresowany startem w kategorii Beginners, niech będzie przygotowany na wniesienie opłaty 100 EUR za drugą kategorię.

Supporters:

1. Jarosław Kalinowski
2. Heinrich Symanzick
3. Adam Rębiś
4. Monika Kuropas

**Podróż:** wszyscy uczestnicy sami rezerwują sobie bilety lotnicze oraz organizują podróż z lotniska El Prat w Barcelonie do Santa Susanna. Dostępne opcje: kolej, taksówka, zamówiony wcześniej samochód / minibus w firmie turystycznej.

**Pogoda:**

W okresie 03-08 maja w tym rejonie Hiszpanii przewiduje się słoneczną pogodę, z niewielkim deszczykiem w niedzielę. Temperatura w dzień 21-230C. W nocy 14-160C.

**Gniazdka i wtyczki elektryczne, parametry sieci** – takie same jak w Polsce.

**Weryfikacja** w Santa Susanna trwa przez cały dzień, w środę, **03 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 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:  
[**patriciatanning@gmail.com**](mailto:patriciatanning@gmail.com)

**Kontrola antydopingowa (nie dotyczy weteranów):**

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**Dla posiadaczy paszportów krajów Unii Europejskiej nie ma obecnie żadnych ograniczeń w podróżowaniu do Hiszpanii. Osobom mającym symptomy Covid-19 nie zaleca się podróżowania.

**Skrócony program:   
Środa, 03.05.2023**10:00 - 19:00 – weryfikacja (Hotel Don Angel)

**15:00 – zebranie członków reprezentacji Polski – hotel Don Angel – placyk przed hotelem, pod palmami.**  
19:00 - 21:30 – EBFF Annual Congress + Team Managers & Judges Meeting (Hotel Don Angel)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Czwartek, 04.05.2023**   
07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
10:30 - Eliminacje i finały – część 1 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00 - 22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Piątek, 05.05.2023**   
07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
09:00 - Eliminacje i finały – część 2 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Sobota, 06.05.2023**07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
09:00 - Eliminacje i finały – część 3 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Niedziela, 07.05.2023**07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
09:00 - Eliminacje i finały – część 4 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Poniedziałek, 08.05.2023**07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
Do 12:00 - Wyjazd

**PROGRAM W ROZBICIU NA KONKURENCJE**

# TENTATIVE RUNNING ORDER (SHORT VERSION)

# WEDNESDAY, MAY 03rd, 2023

**10:00 – 19:00** – **Continuous Registration** of arriving National Teams – Don Angel Hotel

19:00 - EBFF ANNUAL CONGRESS & TEAM MANAGERS & JUDGES MEETING –

Don Angel Hotel

# Logotipo Descripción generada automáticamente

# THURSDAY, MAY 04th, 2023

10:30 – ONE CONTINUOUS SESSION

* **Junior Women Artistic Fitness Semifinals – Rounds 1 + 2**
* **Junior Women Acrobatic Fitness Semifinals – Rounds 1 + 2**
* **Junior Men Fitness Semifinals – Rounds 1 + 2**
* **Men Games Classic Bodybuilding: Juniors + Masters**
* **Men Games Classic Bodybuilding: Seniors**
* **Men’s Physique: Beginners Open**
* **Men’s Physique: Junior + Masters**
* **Men’s Physique: Seniors**
* **Men Classic Bodybuilding: Juniors + Masters**
* **Men Classic Bodybuilding: Seniors**

# Logotipo Descripción generada automáticamente

# FRIDAY, MAY 05th, 2023

09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION

* **Junior Women Artistic Fitness Finals – Rounds 3 + 4**
* **Junior Women Acrobatic Fitness Finals – Rounds 3 + 4**
* **Junior Men Fitness Finals – Rounds 3 + 4**
* **Men Wheelchair Bodybuilding**
* **Women Bikini: Beginners Open**
* **Women Bikini: Juniors**
* **Women Bikini: Masters**
* **Women Bikini: Seniors**
* **Fit-Pairs**
* **Men Bodybuilding: Master 50-54 Years**
* **Men Bodybuilding: Masters 50-59 Years**
* **Men Bodybuilding: Masters >60 Years**

# Logotipo Descripción generada automáticamente

# SATURDAY, MAY 06th, 2023

09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION

* **Women Acrobatic Fitness: Seniors – Semifinals, Rounds 1 + 2**
* **Men Fitness: Seniors – Semifinals, Rounds 1 + 2**
* **Master Women Fit-Model – Round 1**
* **Women Fit-Model – Round 1**
* **Master Women Fit-Model – Round 2**
* **Women Fit-Model – Round 2**
* **OPENING CEREMONY**
* **Master Women Fit-Model – Round 3**
* **Women Fit-Model – Round 3**
* **Women Artistic Fitness: Seniors – Semifinals, Rounds 1 + 2**
* **Master Women Fit-Model – Round 4**
* **Women Fit-Model – Round 4**
* **Muscular Men’s Physique**
* **Men Classic Physique: Juniors & Masters**
* **Men Classic Physique: Seniors**
* **Women Bodyfitness: Masters**
* **Women Bodyfitness: Seniors**
* **Women Bodyfitness: Juniors**
* **Women’s Physique: Masters**
* **Women’s Physique: Seniors**

# Logotipo Descripción generada automáticamente

# SUNDAY, MAY 07th, 2023

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 Bodybuilding: Juniors**
* **Men Bodybuilding: Masters 40-44 Years**
* **Men Bodybuilding: Masters 45-49 Years**
* **Women Wellness: Juniors + Masters**
* **Women Wellness: Seniors**
* **Men Bodybuilding: Seniors**
* **Mixed-Pairs**

**Kolejne modyfikacje programu** nastąpią po weryfikacji w Santa Susanna, w nocy z 3 na 4 maja. Trzeba je śledzić na Telegramie lub stronie internetowej IFBB.

**Na** **ME zgłosiły się** reprezentacje 44 krajów, łącznie 796 startujących, do tego 213 startów drugich kategoriach. Reprezentacja Rosji nie startuje. Białoruś - pod flagą IFBB.

Zarząd PZKFiTS  
28.04.2023 r

Zawodnicy i zawodniczki oraz osoby towarzyszące planujący uczestnictwo w Mistrzostwach Europy muszą zadeklarować chęć swojego wyjazdu już na weryfikacji w Kielcach, w piątek,   
14 kwietnia. Zawodnicy oraz reprezentowane przez nich kluby muszą mieć popłacone wszelkie opłaty członkowskie i licencyjne na rzecz PZKFiTS na 2023 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).   
**Juniorki 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 debiutantów na Mistrzostwach Europy   
Definicja debiutanta w IFBB:** Debiutant nie może wcześniej uczestniczyć w żadnych zawodach międzynarodowych ani krajowych, za wyjątkiem zawodów dla debiutantów. Zawodnik może posiadać status debiutanta do końca roku kalendarzowego, w którym zaczyna starty. Jeśli zawodnik wystartuje w zawodach dla seniorów, wtedy traci status debiutanta. 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 będą startowali na „Debiutach PZKFiTS 2023” w Kielcach, zgłaszają swoją chęć wyjazdu na ME tak jak pozostali zawodnicy (wstępnie na weryfikacji).

**Ostateczny skład reprezentacji**Zgłoszeni zawodnicy oraz osoby towarzyszące będą mieli czas do wtorku (18 kwietnia br., do godz. 18:00) na ewentualną decyzję o rezygnacji ze swojego udziału w ME lub inne zmiany, wysyłając e-maila na adres: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) , z kopią na [amichalak5@gmail.com](mailto:amichalak5@gmail.com) .

W środę do południa zostanie ogłoszony na stronie internetowej PZKFiTS ostateczny skład reprezentacji. Zgłoszeni uczestnicy (zawodnicy oraz inne osoby) mogą wtedy wnosić na konto PZKFiTS opłaty związane z uczestnictwem. Wynoszą one:

**Pakiet pobytowy** (do wyboru):

**- 2250 zł** przy zakwaterowaniu w pokoju 2-osobowym  
**- 3000 zł** przy zakwaterowaniu w pokoju 1-osobowym  
**Startowe obejmuje:** zakwaterowanie od środy do poniedziałku (5 nocy) plus 3 posiłki dziennie (od kolacji w środę do śniadania w poniedziałek) oraz transport z hoteli na halę zawodów i z powrotem.

Zawodnicy wnoszą ponadto:  
**- 500 zł** za start w każdej z dodatkowych kategorii, jeśli się na to zdecydują  
**- 200 zł** za wyrobienie (nowi uczestnicy) lub odnowienie (gdy już ją mają) Licencji IFBB na 2023 r  
**- 100 zł** na poczet kosztów badań antydopingowych (płacą wszyscy startujący, **za wyjątkiem weteranów**, niezależnie od tego, czy będą badani, czy nie).

**UWAGA:** Dla zwycięzców następujących kategorii seniorów na MP w Kielcach:

1. Bikini kobiet Overall
2. Fitness Plażowe Mężczyzn Overall
3. Kulturystyka Mężczyzn Overall
4. Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn Overall
5. Classic Physique Mężczyzn Overall
6. Fitness Artystyczne kobiet open
7. Fitness Akrobatyczne kobiet open
8. Wellness kobiet Overall
9. Fitness Sylwetkowe kobiet Overall

**PZKFiTS opłaci Pakiet Pobytowy w wysokości 2250 zł (w pokoju 2-osobowym).**

**Wymagane jest zgłoszenie tak jak dla wszystkich pozostałych zawodników.**

Zawodnicy otrzymujący nagrody w postaci pakietów startowych wpłacają na konto PZKFiTS jedynie pozostałe opłaty (Licencja IFBB, badania antydopingowe, start w dodatkowych kategoriach).

**Dopuszczalne łączenie startów w różnych kategoriach:**Games Classic Bodybuilding – Classic Bodybuilding – Classic Physique – Bodybuilding.   
Men’s Fitness – Men’s Physique.   
Women’s Acrobatic Fitness – Women’s Bodyfitness.   
Women’s Artistic Fitness – Women’s Bikini – Women’s Fit-Model.  
Women’s Wellness – Women’s Fit-Model.  
Men’s Physique – Men’s Fit-Model.  
Juniors and Masters in senior categories.

**Wnoszenie opłat:** przelewem na konto PZKFiTS najpóźniej w czwartek, 20.04.2023 r, do godz. 12:00 (obowiązuje przesłanie potwierdzenie przelewu na adres pzkfits@pzkfits.pl).

**Konto bakowe 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. 20.04.2023, godz. 12:00. Jeśli wplata nie wpłynie do tego czasu (nie zostanie przesłane potwierdzenie przelewu), zawodnik zostanie skreślony z listy startujących lub będzie musiał wnieść wyższe opłaty.**

Przy zgłoszeniach po tym terminie lub na weryfikacji w Santa Susanna opłaty odpowiednio wynoszą: **2750 zł** (w pokoju dwuosobowym) lub **3500 zł** (w pokoju jednoosobowym).

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

Ewentualne **dodatkowe opłaty** płatne gotówką na miejscu w Santa Susanna:  
**- EUR 50** za wejściówkę na zaplecze, na miejsce rozgrzewki zawodników (płatne na weryfikacji)  
**- EUR 50** za odnowienie Licencji Sędziego Międzynarodowego IFBB na 2023 r. (płatne na Team  
 Managers and Judges Meeting, 03.05.2023, godz. 20:00 Hotel Don Angel).  
**- EUR 100** – zwrotny depozyt hotelowy na pokrycie nieprzewidzianych wydatków lub kosztów hotelowych (telefony, mini-bar, pralnia, uszkodzenia mienia). Wystarczy karta kredytowa okazana podczas zameldowania w hotelu. Przy jej braku trzeba mieć gotówkę.

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

**Podróż:** wszyscy uczestnicy sami rezerwują sobie bilety lotnicze oraz organizują podróż z lotniska El Prat w Barcelonie do Santa Susanna. Dostępne opcje: kolej, taksówka, zamówiony wcześniej samochód / minibus w firmie turystycznej.

**Weryfikacja** w Santa Susanna trwa przez cały dzień, w środę, **03 maja, od 10:00 do 20:00.** 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 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:  
[**patriciatanning@gmail.com**](mailto:patriciatanning@gmail.com)

**Kontrola antydopingowa (nie dotyczy weteranów):**

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**Dla posiadaczy paszportów krajów Unii Europejskiej nie ma obecnie żadnych ograniczeń w podróżowaniu do Hiszpanii. Osobom mającym symptomy Covid-19 nie zaleca się podróżowania.

**Skrócony program:   
Środa, 03.05.2023**10:00 - 20:00 – weryfikacja (Hotel Don Angel)

**15:00 – zebranie członków reprezentacji Polski – hotel Don Angel – placyk przed hotelem**  
20:00 - 21:30 – EBFF Annual Congress + Team Managers & Judges Meeting (Hotel Don Angel)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Czwartek, 04.05.2023**   
07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
09:00 - Eliminacje i finały – część 1 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00 - 22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Piątek, 05.05.2023**   
07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
09:00 - Eliminacje i finały – część 2 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Sobota, 06.05.2023**07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
09:00 - Eliminacje i finały – część 3 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Niedziela, 07.05.2023**07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
09:00 - Eliminacje i finały – część 4 (bez przerw) – Hala Parc del Colomer  
13:00 - 14:30 – Obiad (w hotelach)   
19:00-22:00 – Kolacja (w hotelach)

**Poniedziałek, 08.05.2023**07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)   
Do 12:00 - Wyjazd

**WYKAZ KATEGORII, W KTÓRYCH MOŻNA STARTOWAĆ NA ME 2023:**

|  |
| --- |
| CATEGORIES: |
| **MEN’S GAMES CLASSIC BODYBUILDING:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MEN’S GAMES CLASSIC BODYBUILDING UP TO 175 CM** 2. **MEN’S GAMES CLASSIC BODYBUILDING OVER 175 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER MEN’S GAMES CLASSIC BODYBUILDING 40-44 YEARS - OPEN** 2. **MASTER MEN’S GAMES CLASSIC BODYBUILDING 45 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR MEN’S GAMES CLASSIC BODYBUILDING 16-20 YEARS - OPEN** 2. **JUNIOR MEN’S GAMES CLASSIC BODYBUILDING 21-23 YEARS - OPEN**   **MEN’S CLASSIC BODYBUILDING:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MEN’S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 168 CM** 2. **MEN’S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 171 CM** 3. **MEN’S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 175 CM** 4. **MEN’S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM** 5. **MEN’S CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER MEN’S CLASSIC BODYBUILDING 40-44 YEARS - OPEN** 2. **MASTER MEN’S CLASSIC BODYBUILDING 45-49 YEARS - OPEN** 3. **MASTER MEN’S CLASSIC BODYBUILDING 50 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR MEN´S CLASSIC BODYBUILDING 16-20 YEARS - OPEN** 2. **JUNIOR MEN´S CLASSIC BODYBUILDING 21-23 YEARS - OPEN**   **MEN’S CLASSIC PHYSIQUE:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MEN’S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 168 CM** 2. **MEN’S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 171 CM** 3. **MEN’S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 175 CM** 4. **MEN’S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 180 CM** 5. **MEN’S CLASSIC PHYSIQUE OVER 180 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER MEN’S CLASSIC PHYSIQUE 40-44 YEARS - OPEN** 2. **MASTER MEN’S CLASSIC PHYSIQUE 45-49 YEARS - OPEN** 3. **MASTER MEN’S CLASSIC PHYSIQUE 50 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR MEN’S CLASSIC PHYSIQUE 16-20 YEARS - OPEN** 2. **JUNIOR MEN’S CLASSIC PHYSIQUE 21-23 YEARS - OPEN**   **MEN’S BODYBUILDING:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MEN’S BODYBUILDING UP TO 70 KG** 2. **MEN’S BODYBUILDING UP TO 75 KG** 3. **MEN’S BODYBUILDING UP TO 80 KG** 4. **MEN’S BODYBUILDING UP TO 85 KG** 5. **MEN’S BODYBUILDING UP TO 90 KG** 6. **MEN’S BODYBUILDING UP TO 95 KG** 7. **MEN’S BODYBUILDING UP TO 100 KG** 8. **MEN’S BODYBUILDING OVER 100 KG**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 40-44 YEARS, UP TO 70 KG** 2. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 40-44 YEARS, UP TO 80 KG** 3. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 40-44 YEARS, UP TO 90 KG** 4. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 40-44 YEARS, OVER 90 KG** 5. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 45-49 YEARS, UP TO 70 KG** 6. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 45-49 YEARS, UP TO 80 KG** 7. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 45-49 YEARS, UP TO 90 KG** 8. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 45-49 YEARS, OVER 90 KG** 9. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 50-54 YEARS, UP TO 80 KG** 10. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 50-54 YEARS, OVER 80 KG** 11. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 55-59 YEARS, UP TO 75 KG** 12. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 55-59 YEARS, OVER 75 KG** 13. **MASTER MEN’S BODYBUILDING 60 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR MEN’S BODYBUILDING 16-20 YEARS, UP TO 75 KG** 2. **JUNIOR MEN’S BODYBUILDING 16-20 YEARS, OVER 75 KG** 3. **JUNIOR MEN’S BODYBUILDING 21-23 YEARS, UP TO 75 KG** 4. **JUNIOR MEN’S BODYBUILDING 21-23 YEARS, OVER 75 KG**   **MEN’S WHEELCHAIR BODYBUILDING:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MEN’S WHEELCHAIR BODYBUILDING - OPEN**   **MIXED-PAIRS:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MIXED-PAIRS OPEN**   **MEN´S PHYSIQUE:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MEN’S PHYSIQUE UP TO 170 CM** 2. **MEN’S PHYSIQUE UP TO 173 CM** 3. **MEN’S PHYSIQUE UP TO 176 CM** 4. **MEN’S PHYSIQUE UP TO 179 CM** 5. **MEN’S PHYSIQUE UP TO 182 CM** 6. **MEN’S PHYSIQUE OVER 182 C****M**   **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MUSCULAR MEN’S PHYSIQUE UP TO 179 CM** 2. **MUSCULAR MEN’S PHYSIQUE OVER 179 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER MEN’S PHYSIQUE 40-44 YEARS - OPEN** 2. **MASTER MEN’S PHYSIQUE 45-49 YEARS - OPEN** 3. **MASTER MEN’S PHYSIQUE 50 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **SUB JUNIOR MEN’S PHYSIQUE 15-17 YEARS – OPEN** 2. **SUB JUNIOR MEN’S PHYSIQUE 18-20 YEARS – OPEN** 3. **JUNIOR MEN’S PHYSIQUE 21-23 YEARS, UP TO 174 CM** 4. **JUNIOR MEN’S PHYSIQUE 21-23 YEARS, UP TO 178 CM** 5. **JUNIOR MEN’S PHYSIQUE 21-23 YEARS, OVER 178 CM**   **WOMEN’S ACROBATIC FITNESS:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **WOMEN’S ACROBATIC FITNESS UP TO 163 CM** 2. **WOMEN’S ACROBATIC FITNESS OVER 163 CM**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR WOMEN’S ACROBATIC FITNESS 16-20 YEARS, UP TO 163 CM** 2. **JUNIOR WOMEN’S ACROBATIC FITNESS 16-20 YEARS, OVER 163 CM** 3. **JUNIOR WOMEN’S ACROBATIC FITNESS 21-23 YEARS, UP TO 163 CM** 4. **JUNIOR WOMEN’S ACROBATIC FITNESS 21-23 YEARS, OVER 163 CM**   **WOMEN’S ARTISTIC FITNESS:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **WOMEN’S ARTISTIC FITNESS UP TO 163 CM** 2. **WOMEN’S ARTISTIC FITNESS UP TO 168 CM** 3. **WOMEN’S ARTISTIC FITNESS OVER 168 CM**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR WOMEN’S ARTISTIC FITNESS 16-23 YEARS - OPEN** 2. **JUNIOR WOMEN’S ARTISTIC FITNESS 21-23 YEARS - OPEN**   **MEN’S FITNESS:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **MEN’S FITNESS - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR MEN’S FITNESS 16-20 YEARS - OPEN** 2. **JUNIOR MEN’S FITNESS 21-23 YEARS - OPEN**   **WOMEN’S BIKINI:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **WOMEN’S BIKINI UP TO 158 CM** 2. **WOMEN’S BIKINI UP TO 160 CM** 3. **WOMEN’S BIKINI UP TO 162 CM** 4. **WOMEN’S BIKINI UP TO 164 CM** 5. **WOMEN’S BIKINI UP TO 166 CM** 6. **WOMEN’S BIKINI UP TO 169 CM** 7. **WOMEN’S BIKINI UP TO 172 CM** 8. **WOMEN’S BIKINI OVER 172 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER WOMEN’S BIKINI 35-39 YEARS, UP TO 164 CM** 2. **MASTER WOMEN’S BIKINI 35-39 YEARS, OVER 164 CM** 3. **MASTER WOMEN’S BIKINI 40-44 YEARS - OPEN** 4. **MASTER WOMEN’S BIKINI 45 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR WOMEN’S BIKINI 16-20 YEARS, UP TO 160 CM** 2. **JUNIOR WOMEN’S BIKINI 16-20 YEARS, UP TO 166 CM** 3. **JUNIOR WOMEN’S BIKINI 16-20 YEARS, OVER 166 CM** 4. **JUNIOR WOMEN’S BIKINI 21-23 YEARS, UP TO 160 CM** 5. **JUNIOR WOMEN’S BIKINI 21-23 YEARS, UP TO 166 CM** 6. **JUNIOR WOMEN’S BIKINI 21-23 YEARS, OVER 166 CM**   **WOMEN’S BODYFITNESS:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **WOMEN’S BODYFITNESS UP TO 158 CM** 2. **WOMEN’S BODYFITNESS UP TO 163 CM** 3. **WOMEN’S BODYFITNESS UP TO 168 CM** 4. **WOMEN’S BODYFITNESS OVER 168 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER WOMEN’S BODYFITNESS 35-39 YEARS - OPEN** 2. **MASTER WOMEN’S BODYFITNESS 40-44 YEARS - OPEN** 3. **MASTER WOMEN’S BODYFITNESS 45 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR WOMEN’S BODYFITNESS 16-20 YEARS - OPEN** 2. **JUNIOR WOMEN’S BODYFITNESS 21-23 YEARS - OPEN**   **WOMEN´S PHYSIQUE:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **WOMEN’S PHYSIQUE UP TO 163 CM** 2. **WOMEN’S PHYSIQUE OVER 163 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER WOMEN’S PHYSIQUE 35 YEARS & OVER - OPEN**   **WOMEN’S WELLNESS:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **WOMEN’S WELLNESS UP TO 158 CM** 2. **WOMEN’S WELLNESS UP TO 163 CM** 3. **WOMEN’S WELLNESS UP TO 168 CM** 4. **WOMEN’S WELLNESS OVER 168 CM**   **MASTER CATEGORIES:**   1. **MASTER WOMEN’S WELLNESS 35-39 YEARS - OPEN** 2. **MASTER WOMEN’S WELLNESS 40-44 YEARS - OPEN** 3. **MASTER WOMEN’S WELLNESS 45 YEARS & OVER - OPEN**   **JUNIOR CATEGORIES:**   1. **JUNIOR WOMEN’S WELLNESS 16-20 YEARS - OPEN** 2. **JUNIOR WOMEN’S WELLNESS 21-23 YEARS, UP TO 163 CM** 3. **JUNIOR WOMEN’S WELLNESS 21-23 YEARS, OVER 163 CM**   **MEN’S & WOMEN’S FIT-MODEL:**  **SENIOR CATEGORIES**   1. **WOMEN’S FIT-MODEL UP TO 160 CM** 2. **WOMEN’S FIT-MODEL UP TO 164 CM** 3. **WOMEN’S FIT-MODEL UP TO 168 CM** 4. **WOMEN’S FIT-MODEL UP TO 172 CM** 5. **WOMEN’S FIT-MODEL 172 CM**   **MASTERS CATEGORIES**   1. **MASTERS WOMEN’S FIT-MODEL OPEN CLASS**   **SENIOR CATEGORIES**   1. **MEN’S FIT-MODEL OPEN CLASS**   **FIT-PAIRS:**  **SENIOR CATEGORIES:**   1. **FIT- PAIRS OPEN**   **SPEED FIT (FITNESS CHALLENGE)**   1. **SILVER TEAMS (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)** 2. **SILVER MEN INDIVIDUALS (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)** 3. **SILVER WOMEN INDIVIDUALS (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)** 4. **SILVER MIXED COUPLES (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)** 5. **GOLD MEN INDIVIDUAL (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)** 6. **GOLD WOMEN INDIVIDUAL (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)** 7. **GOLD MIXED COUPLES (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)** 8. **GOLD MIXED TEAM (JUNIOR – SENIOR – MASTERS)**   **MEN’S / WOMEN’S BEGINNERS CATEGORIES:**   1. **MEN´S BODYBUILDING UP TO 70 KG** 2. **MEN´S BODYBUILDING UP TO 80 KG** 3. **MEN´S BODYBUILDING UP TO 90 KG** 4. **MEN´S BODYBUILDING OVER 90 KG** 5. **MEN´S PHYSIQUE UP TO 173 CM** 6. **MEN´S PHYSIQUE UP TO 179 CM** 7. **MEN´S PHYSIQUE OVER 179 CM** 8. **BIKINI UP TO 160 CM** 9. **BIKINI UP TO 166 CM** 10. **BIKINI OVER 166 CM** |