

## KOMUNIKAT NR 5/2024

REPREZENTACJA POLSKI NA MISTRZOSTWA EUROPY IFBB W KULTURYSTYCE I FITNESS  
- Santa Susanna, 01-06.05.2024

### SKŁAD OSTATECZNY PO WNIESIENIU NIEZBĘDNYCH OPŁAT

Na podstawie zgłoszeń indywidualnych oraz wyników Mistrzostw Polski w Kielcach, 13-14.04.2024 r i opłat wniesionych przez kandydatów, PZKFITS podaje ostateczny skład reprezentacji Polski na ME w Santa Susanna:

|    |                           |   |  |
|----|---------------------------|---|--|
| 1  | Magdalena Kalinowska      | Master Bikini 40-44 yrs.  |  |
| 2  | Magdalena Suwinska        | Bikini 160 cm   |  |
| 3  | Nataliia Chepets          | Bikini 162 cm   |  |
| 4  | Magdalena Orzech          | Bikini 162 cm   |  |
| 5  | Karyna Dobrianska         | Bikini 164 cm   |  |
| 6  | Anna Kucharska            | Bikini 164 cm + Women Fit-Model 164 cm                          |  |
| 7  | Malgorzata Stroka-Dudzien | Bikini 164 cm + Masters 35-39 up to 164 cm                      |  |
| 8  | Agata Kalka               | Bikini 166 cm   |  |
| 9  | Justyna Kozik             | Bikini 166 cm   |  |
| 10 | Patrycja Byczkowska       | Bikini 166 cm   |  |
| 11 | Wioleta Matczak           | Bikini 169 cm   |  |
| 12 | Sviatlana Trukhanava      | Bikini 169 cm + Masters 40-44 yrs.                              |  |
| 13 | Ewelina Kozikowska        | Bikini 172 cm   |  |
| 14 | Monika Durka              | Bikini 172 cm   |  |
| 15 | Agata Zurowska            | Bikini +172 cm  |  |
| 16 | Klaudia Wita              | Bikini +172 cm  |  |
| 17 | Izabela Kudla             | Bikini +172 cm  |  |
| 18 | Natalia Gadzicka          | Bikini +172 cm  |  |
| 19 | Natalia Kuc               | Bikini +172 cm + Women's Fit-Model +172 cm                      |  |
| 20 | Ludmila Wojdak            | Bikini Masters 40-44 yrs + Fit-Model 160 cm + Fit-Model Masters |  |
| 21 | Olga Kelm                 | Bodyfitness 163 cm + Masters 40-44 yrs + Mixed Pairs            |  |
| 22 | Weronika Wojcik           | Bodyfitness 168 cm + Juniors 21-23 yrs,                         |  |
| 23 | Anastasiia Hanzha         | Bodyfitness 168 cm  |  |
| 24 | Aleksandra Pietrzykowska  | Junior Bodyfitness 16-20 yrs.                                   |  |
| 25 | Julia Krzemien            | Wellness 158 cm + Juniors 21-23 yrs, 163 cm                     |  |
| 26 | Oliwia Lyko               | Wellness 158 cm + Juniors 21-23 yrs, 163 cm                     |  |
| 27 | Kinga Peza                | Wellness 158 cm   |  |
| 28 | Paulina Slomska           | Wellness 168 cm + Juniors 16-20 yrs.                            |  |
| 29 | Natalia Bugajska          | Acrobatic Fitness 163 cm + Juniors 16-20 yrs 163 cm             |  |

|    |                                |  |  |
|----|--------------------------------|--|--|
| 30 | Filip Borowski                 | Junior Men Fitness 16-20 yrs.  |  |
| 31 | Aleksandra Kubinska            | Artistic Fitness 168 cm + Juniors 21-23 yrs. + Junior Bikini 21-23, 166 cm + Women's Bikini 164 cm |  |
| 32 | Kamila Mikos                   | Junior Artistic Fitness 16-20 yrs. + Junior Bikini 16-20   |  |
| 33 | Adrian Mlynarz                 | Games Classic Bodybuilding 175 cm  |  |
| 34 | Fabian Ciupan                  | Classic Bodybuilding 180 cm  |  |
| 35 | Daniel Kunikowski              | Classic Physique 175 cm + Bodybuilding 90 kg   |  |
| 36 | Piotr Osowski                  | Master Classic Physique 40-44 + Master Classic Bodybuilding 40-44                                  |  |
| 37 | Sebastian Szmyt                | Masters 50-54 yrs +80 kg   |  |
| 38 | Adrian Laskowski               | Bodybuilding +100 kg   |  |
| 39 | Przemyslaw Haberek             | Master Bodybuilding 40-44 yrs, 90 kg   |  |
| 40 | Tomasz Kornalewski             | Master Bodybuilding 40-44 yrs, +90 kg  |  |
| 41 | Slawomir Szafranski            | Master Bodybuilding 45-49 yrs, 90 kg   |  |
| 42 | Rafal Birnbach                 | Master Bodybuilding 45-49 yrs, 80 kg   |  |
| 43 | Mariusz Balazinski             | Master Bodybuilding 50-54 yrs, +80 kg + Mixed-Pairs  |  |
| 44 | Krzysztof Kazmierczak          | Master Bodybuilding 55-59 yrs, +75 kg  |  |
| 45 | Dawid Starypan                 | Men's Physique 182 cm  |  |
| 46 | Adrian Marchewczynski          | Muscular Men's Physique +179 cm  |  |
|    | Olga Kelm + Mariusz Balazinski | Mixed-Pairs  |  |
|    |                                |  |  |
|    |                                |  |  |
|    |                                |  |  |
|    |                                |  |  |
|    |                                |  |  |

Osoby mające jeszcze coś do zapłacenia proszone są o jak najszybsze skontaktowanie się z trenerem kadry (Grzegorz Kepa – tel. +48 509 422 331 po przyjeździe do Santa Susanna, gdyż brak tych opłat będzie skutkowało opóźnieniem w zakwaterowaniu całej drużyny.

Osoby towarzyszące (Supporters):

1. Cyprian Spsychalski
2. Lukasz Winiarski
3. Anna Magrejan
4. Tymur Kaviuk
5. Radoslaw Dykowski
6. Arkadiusz Kuc
7. Lukasz Bielawski
8. Marta Haberek
9. Jacek Juszczyk
10. Joanna Kepa
11. Damian Wisniewski

12. [Patrycja Puszkarek](#)
13. [Bogusława Kucharska](#)
14. [Agnieszka Gbur](#)
15. [Igor Gیزی](#)
16. [Błażej Syropiatko](#)

**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.

#### **Zakwaterowanie**

Reprezentacja Polski będzie zakwaterowana w AQUA Hotel Aquamarina & Spa;  
[Carrer Pla de la Torre, 24 · 08398 Santa Susanna · Barcelona](#) · T. **+34 93 767 80 60** ·  
[aquamarina@aquahotel.com](mailto:aquamarina@aquahotel.com)

#### **Pogoda:**

W okresie 01-06 maja w tym rejonie Hiszpanii przewiduje się słoneczną pogodę, z opadami deszczu w sobotę. Temperatura w dzień 19-20°C. W nocy 11-12°C.

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

**Weryfikacja** w Santa Susanna trwa przez cały dzień, w środę, **01 maja, od 10:00 do 19:00**.

Odbywa się w hotelu Don Angel, 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 brązowania ciała**, makijażu i fryzury, pisząc na adres: T·TAN Contact: [t.tan.tanning.spain@gmail.com](mailto:t.tan.tanning.spain@gmail.com)

**Mistrzostwa Europy podlegają kontroli antydopingowej. W tym roku opłatę na badania antydopingowe (EUR 20) płacą wszyscy zawodnicy (łącznie z weteranami).**

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](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](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, 01.05.2024**

10:00 - 19:00 – Weryfikacja – Registration (Hotel Don Angel)  
17:00 - 18:00 – Team Managers & Judges Meeting (Hotel Don Angel)  
19:00 - 21:30 – European Federation Annual Congress

**15:00 – zebranie członków reprezentacji Polski – hotel Don Angel – placyk przed hotelem, pod palmami.**

19:00-22:00 – Kolacja (w hotelu)

#### **Czwartek, 02.05.2024**

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

#### **Piątek, 03.05.2024**

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

#### **Sobota, 04.05.2024**

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

#### **Niedziela, 05.05.2024**

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

#### **Poniedziałek, 06.05.2024**

07:00 - 10:00 – Śniadanie (w hotelach)  
Do 12:00 – Wyjazd z hotelu

### **PROGRAM W ROZBICIU NA KONKURENCJE**

#### **TENTATIVE RUNNING ORDER (SHORT VERSION)**

#### **THURSDAY, MAY 02<sup>nd</sup>, 2024**

#### **10:00 – 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
- Junior Men's Fit-Model Semifinals – Rounds 1 + 2
- Men's Fit-Model Semifinals – Rounds 1 + 2
- Men Games Classic Bodybuilding: Juniors + Masters
- Junior Women Artistic Fitness Finals – Rounds 3 + 4
- Junior Women Acrobatic Fitness Finals – Rounds 3 + 4
- Junior Men Fitness Finals – Rounds 3 + 4
- Junior Men's Fit-Model Finals – Rounds 1 + 2

- Men's Fit-Model Finals – Rounds 3 + 4
- Men Games Classic Bodybuilding: Seniors
- Men Classic Bodybuilding: Juniors + Masters
- Men Classic Bodybuilding: Seniors
- Men's Physique: Junior + Masters
- Men's Physique: Seniors

## FRIDAY, MAY 03<sup>rd</sup>, 2024

### 09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION

- Men Bodybuilding: Master 50-54 Years
- Men Bodybuilding: Masters 50-59 Years
- Men Bodybuilding: Masters 60-64 Years
- Men Bodybuilding: Masters >65 Years
- Women Acrobatic Fitness Semifinals - Rounds 1 + 2
- Women Artistic Fitness: Seniors – Semifinals, Rounds 1 + 2
- Men Fitness Semifinals - Rounds 1 + 2
- Men Wheelchair Bodybuilding
- Women Acrobatic Fitness Finals - Rounds 3 + 4
- Women Artistic Fitness Finals - Rounds 3 + 4
- Men Fitness Finals - Rounds 3 + 4
- Women Bikini: Juniors
- Women Bikini: Masters
- Fit-Pairs
- Women Bikini: Seniors

## SATURDAY, MAY 04<sup>th</sup>, 2024

### 09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION

- Master Women Fit-Model – Round 1
- Junior Women Fit-Model – Round 1
- Women Fit-Model – Round 1
- Master Women Fit-Model – Round 2
- Junior Women Fit-Model – Round 2
- Women Fit-Model – Round 2
- **OPENING CEREMONY**
- Master Women Fit-Model – Round 3
- Junior Women Fit-Model – Round 3
- Women Fit-Model – Round 3
- Master Women Fit-Model – Round 4
- Junior 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

## SUNDAY, MAY 05<sup>th</sup>, 2024

**09:00 – ONE CONTINUOUS SESSION**

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

**Kolejne modyfikacje programu** nastąpią po weryfikacji w Santa Susanna, w nocy z 1 na 2 maja. Trzeba je śledzić na Telegramie lub stronie internetowej IFBB.