

KOMUNIKAT NR 8/2024

REPREZENTACJA POLSKI
NA ARNOLD CLASSIC EUROPE 2024
Madryt, 10-14.10.2024
SKŁAD OSTATECZNY

Po zawodach kwalifikacyjnych w Grodzisku Wielkopolskim, ostateczny skład reprezentacji Polski na ACE 2024 przedstawia się następująco:

	Competitor's 1 Given NAME + 1 Family	CATEGORY	
1	Karyna Dobrianska	Bikini 166 cm	
2	Ludmila Wojdak	Bikini Masters 35-44 yrs, 164 cm, Bikini 160 cm , Fit-Model 164 cm , Fit-Model Masters >35 yrs	
3	Izabela Kudla	Bikini +172 cm	
4	Natalia Kuc	Bikini +172 cm + Fit-Model +172 cm	
5	Julia Baranowska	Bikini 160 cm	
6	Tomasz Kornalewski	Bodybuilding +100 kg + Masters 40-44 yrs, +90 kg	
7	Przemysław Haberek	Bodybuilding 90 kg + Masters 40-44 yrs, 90 kg	
8	Agnieszka Sobczyk	Bikini 164 cm + Masters 35-44 yrs, 164 cm	
9	Kinga Moleda	Bikini 160 cm + Juniors 164 cm	
10	Marcin Szczupak	Classic Bodybuilding 175 cm	
11	Justyna Kozik	Bikini 166 cm + Bikini Masters 35-44 yrs, +164 cm	
12	Marta Bogacka	Junior Bikini 16-23 yrs, +164 cm, Women Bikini 169 cm	
13	Krzysztof Kazmierczak	Master Bodybuilding 55-59 yrs, open	
14	Ewelina Stepska	Bikini +172 cm	
15	Paweł Kielczewski	Classic Physique 180 cm + Bodybuilding 90 kg	
16	Wojciech Jablonski	Men's Physique +182 cm + Men's Fit-Model + Fit-Pairs	
17	Paulina Choszcz	Bikini +172 cm + Beginners	
18	Adrian Marchewczyński	Men's Physique +182 cm	
19	Tomasz Bolewski	Master Bodybuilding 45-49 yrs, +90 kg	
20	Michał Maliszewski	Master Men's Classic Physique >40 yrs.	
21	Dariusz Wyrostek	Bodybuilding 100 kg	
22	Natalia Czajkowska	Bikini 162 cm	
23	Natalia Gadzicka	Bikini +172 cm	
24	Ewa Banasiak	Bikini 164 cm + Masters 35-44 yrs up to 164 cm	
25	Nicola Andrzejewska	Bikini 164 cm	
26	Aleksandra Kubinska	Artistic Fitness + Junior Bikini 164 cm + Bikini 164 cm	
27	Valeriia Prokaza	Bikini 160 cm	

28	Marta Piatas	Bikini 172 cm + Masters 35-44 yrs over 164 cm + Fit-Pairs	
29	Agata Zurowska	Bikini +172 cm	
30	Bartosz Ratajczyk	Men's Physique 173 cm + Beginners	

Weryfikacja startujących (registration) odbywa się w czwartek, 10.10.2024, w godz. 10:00 – 20:00 na hali zawodów: Centro Multiusos Las Rozas, Avenida del Polideportivo 22, 28231 Las Rozas de Madrid, Madrid. Las Rozas to przedmieście Madrytu położone ok. 20 km od centrum.

Na tych zawodach weryfikacja odbywa się indywidualnie. Po przybyciu do obiektu trzeba po prostu stanąć w kolejce do weryfikacji.

Na weryfikacji wszyscy muszą posiadać Paszport lub DO. Obowiązuje strój startowy. Nagrania muzyki do programu dowolnego tylko na USB. Teksty utworów nie mogą zawierać wulgaryzmów ani nie mogą być obraźliwe i agresywne. Każdy uczestnik dostanie opaskę na nadgarstek, którą trzeba nosić przez cały czas trwania Mistrzostw.

Na weryfikacji można opłacić (gotówką w EURO):

- Startowe (registration fee) – 300 EUR
- Start w dodatkowej kategorii (crossovers) – 100 EUR za każdą kategorię
- Licencja zawodnika IFBB (International Card) na 2024 – 40 EUR
(jeśli wcześniej nie została już opłacona na ten rok)
- Wstęp na zaplecze sceny dla trenera / asystenta - 50 EUR
(jednocześnie jest to bilet wstępu na halę w czasie trwania zawodów).
- Wykupić usługę brązowania ciała – 100 EUR (full service).

Dopuszczalne łączenie startów (kategorii):

- Games Classic Bodybuilding - Classic Bodybuilding – Classic Physique – Bodybuilding;
- Men's Physique – Men's Fit-Model;
- 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.

Na imprezie (od czwartku) będzie obecny trener Kadry Narodowej, pan Grzegorz Kępa. W razie potrzeby, można się z nim kontaktować po numerem telefonu +148 509 422 331.

Uwagi odnośnie strojów (na Pucharze Polski było z tym sporo problemów):

- W **Kulturystyce** spodenki muszą mieć co najmniej 5 cm szerokości na biodrach.
- W rundzie 1 i 3 **Fit-Model Mężczyzn** spodenki mają być takie same jak w Classic Physique - co najmniej 15 cm wysokości po bokach, zakrywają całe mięśnie pośladkowe wielkie oraz podbrzusze, ale umożliwiają pokazanie górnych partii mięśni ud. Na spodenkach nie może być elementów ornamentacji. Mają być jednokolorowe, w dowolnym kolorze, matowe, nieprzezroczyste.
- W rundzie 2 i 4 **Fit-Model Mężczyzn** ostatnie wytyczne IFBB zalecają koszulkę gimnastyczną (jednokolorową, w dowolnym kolorze, matową) oraz klasyczne dżinsy. Bezpiecznie jest mieć ze sobą obie wersje strojów (z marynarką i z koszulką gimnastyczną).

- W **Bikini kobiet** „majteczki od kostiumu muszą zakrywać minimum $\frac{1}{3}$ pośladków oraz podbrzusze”. Na Pucharze Polski wiele kostiumów odstaniało zbyt dużo podbrzusza (od góry jak i po bokach). Takie kostiumy mogą być nie dopuszczone na zawodach zagranicznych, a poza tym psują estetykę sylwetki.

TYMCZASOWY POGRAM ZAWODÓW

THURSDAY, OCTOBER 10th, 2024

10:00 – 20:00 Continuous Registration of athletes – Centro Multiusos Las Rozas

19:00 Judges and Technical Meeting - Centro Multiusos Las Rozas

FRIDAY, OCTOBER 11th, 2024

09:00 – 20:00

- Women Artistic Fitness Open Category
- Women Acrobatic Fitness Open Category
- Men Fit-Model Open Category
- Men Games Classic Bodybuilding Open Category
- Men Classic Bodybuilding: Masters. (40-44 and +45)
- Men Classic Bodybuilding: Seniors (168,171,175,180 & + 180)
- Men Bodybuilding: Masters. 40-44 Years (70,80,90 and + 90)
- Men Bodybuilding: Masters 45-49 Years (70,80,90 and + 90)
- Men Bodybuilding: Masters 50-54 Years Open Category
- Men Bodybuilding: Masters 50-59 Years Open Category
- Men Bodybuilding: Masters 60-64 Years Open Category
- Men Bodybuilding: Masters >65 Years Open Category
- Women's Physique: Masters Open Category
- Muscular Men's Physique Open Category
- Women's Physique: Seniors (163 & +163)
- Men Classic Physique: Masters Open Category
- Men Classic Physique: Seniors (168,171,175,180 & + 180)

SATURDAY, OCTOBER 12th, 2024

09:00 – 18:00

- Men Bodybuilding: Beginners Open Category
- Women Bikini: Beginners Open Category
- Men Bodybuilding: Juniors. Open Category
- Women Bikini: Juniors (164 & +164)
- Women Bikini: Masters (35-44 years: -164, +164 & +45 years: Open Category)
- OPENING CEREMONY
- Men Bodybuilding: Seniors (70,75,80,85,90,95,100 & +100)
- Mixed-Pairs Open Category
- Fit-Pairs Open Category
- Women Bikini: Seniors (158,160,162,164,166,169,172 & + 172)

SUNDAY, OCTOBER 13th, 2024

09:00 – 17:00

- Master Women Fit-Model Open Category
- Women Fit-Model (164,168,172 & + 172)
- Men's Physique: Beginners Open Category
- Men's Physique: Junior Open Category
- Women Bodyfitness: Masters Open Category

- **Women Wellness: Masters Open Category**
- **Men's Physique: Masters (40-44, 45-49, + 50)**
- **Women Bodyfitness: Seniors (158,163,168 & + 168)**
- **Women Wellness: Seniors (158,163,168 & + 168)**
- **Men's Physique: Seniors (170,173,176,179,182 & + 182)**

Ostateczny program zawodów będzie opublikowany w czwartek późnym wieczorem po weryfikacji. Będzie dostępny w aplikacji Telegram.



ZARZĄD PZKFITS

07/10/2024