

## KOMUNIKAT PZKFITS 21/2018

### REPREZENTACJA POLSKI NA MISTRZOSTWA ŚWIATA JUNIORÓW

QUITO, EKWADOR, 30.11-03.12.2018

Na podstawie wyników Mistrzostw Polski Juniorów, rozegranych we Gorzowie Wielkopolskim w dniach 19-21.10.2018 r, trener kadry zaproponował wstępny skład reprezentacji Polski na tegoroczne Mistrzostwa Świata Juniorów w Kulturyście i Fitness, które odbędą się w stolicy Ekwadoru, Quito, w dniach 30 listopada – 3 grudnia br.

#### JUNIORZY:

Bikini fitness 16-20 lat:	Natalia Czajkowska	(Drużyna A)
	Patrycja Słaby	(Drużyna A)
	Magdalena Jachym	(Drużyna B)
	Wiktoria Gąsior	(Drużyna B)
Bikini fitness 20-21 lat:	Natalia Krasoń	(Drużyna B)
Bikini fitness 22-23 lata, +164 cm:	Natalia Damek	(Drużyna A)
Wellness fitness 19-23 lata:	Nikoletta Sularz	(Drużyna A)
Fitness plażowe 16-19 lat:	Sandro Sołowiej	(Drużyna A)
Fitness plażowe 22-23 lata, +173 cm:	Rafał Stopiński	(Drużyna B)
	Karol Wiewiór	(Drużyna B)
	Marcin Bajena	(Drużyna B)
Fitness junierek 16-20 lat:	Aleksandra Kepa	(Drużyna A)
Fitness juniorów 16-20 lat:	Dominik Jewiak	(Drużyna B)

**Drużyna A jedzie na koszt PZKFITS.**

**Juniorzy chętni do startu w Drużynie B, wnoszą opłaty:**

- Wpisowe: 1200 zł

W tym mieści się startowe, zakwaterowanie (3 dni) i wyżywienie (3 posiłki dziennie).

Licencja IFBB (dla osób, które w tym roku nie mają ważnej licencji): 140 zł

Transport z/na lotnisko: 80 zł.

**UWAGA za transport proszę wносить opłaty wyłącznie jeśli podróż będzie odbywała się tymi samymi samolotami, którymi leci drużyna A.**

**Koszt wykupienia pakietu dla extra delegata wynosi 1600 zł w pokoju dwuosobowym; 2200 zł w pokoju jednoosobowym. Opłaty nie zawierają kosztów transportu z/na lotnisko.**

**Drużyna A wylatuje w środę, 28 listopada 2018, 06:50 z lotniska Chopina w Warszawie.**

**Szczegóły połączenia lotniczego:**

**LH 1353 28 NOV, 06:50 do Frankfurtu (08:40)**

**LH 484 28 NOV, 10:40 do Panama City (16:40)**

**LH 5508 28 NOV, 18:51 do Quito (20:58)**

**Powrót do Warszawy: 04 grudnia, 18:05. Lotnisko Chopina.**

**Bilety lotnicze dla Drużyny A kupuje PZKFITS. Zawodnicy z Drużyny B sami wykupują bilety lotnicze.**

**Wszyscy muszą być przygotowani na zwrotny depozyt hotelowy w wysokości 100 USD (można załatwić przy pomocy karty kredytowej).**

**Aby uniknąć problemów ze zwrotem depozytu, należy dbać, aby nie pobrudzić pościeli i ręczników. Zaleca się wzięcie ze sobą własnych prześcieradeł i ręczników oraz poszewki na poduszkę. IFBB zabroniła używania bronzarów łatwo-ścieralnych. Trzeba korzystać z samoopalaczy i innych metod trwale barwiących skórę.**

**Kto ma już Licencję IFBB, niech pamięta o jej zabraniu ze sobą!**

**UWAGA: wszyscy muszą mieć Paszport z datą ważności co najmniej na 6 miesięcy do przodu.**

**Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS (IFBB) należy wносить 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. 16.11.2018. Jeśli wpłata nie wpłynie do tego czasu, zawodnik zostanie skreślony z listy startujących.**

**Zawody podlegają kontroli antydopingowej, toteż trzeba zwracać baczność uwagę, aby nie przyjąć czegoś niedozwolonego, nawet w zwykłej żywności (np. geranium). Zabronione też są wszelkie, nawet lekkie, narkotyki (np. marihuana).**

**Nagrania do programów dowolnych tylko na pamięci USB w formacie MP3.**

**Każdy członek ekipy musi mieć ubezpieczenie zdrowotne na czas podróży.**

**Do Ekwadoru nie ma potrzeby załatwiania wizy wjazdowej przy pobytach do 30 dni.**

**Oficjalny hotel:**

**TAMBO REAL Hotel, 4-star, located on Av. 12 de Octubre y Patria.**

**Miejsce zawodów:**

**National Theater of the House of Ecuadorian Culture**

**Caranqui OE6-110 y Av. Mariscal Sucre Edificio FEGAL 5to. piso La Magdalena**

**Quito – Ecuador**

**[www.csff-ifbb.com](http://www.csff-ifbb.com)**

**Dodatkowe informacje:**

Na miejscu można skorzystać z profesjonalnego barwienia skóry przez firmę Pro Tan. Zamawianie przez e-mail: [protanecuador@gmail.com](mailto:protanecuador@gmail.com)

Waluta: oficjalną walutą w Ekwadorze jest US Dollar.

Akceptują główne karty kredytowe.

Temperatury: 10-20°C.

Prąd elektryczny o parametrach amerykańskich (USA): 120 V / 60 Hz. Gniazdka i wtyczki typu A i B: <https://www.worldstandards.eu/electricity/plugs-and-sockets/>

**Program Mistrzostw:****30.11.2018 (piątek) – oficjalny dzień przyjazdu:**

10:00 – 21:00: Weryfikacja (Tambo Real Hotel)

12:00 – 14:00: Obiad

18:00 – Narada Techniczna (Tambo Real Hotel)

20:00 -22:00 – Kolacja

**01.12.2018 (sobota):**

07:00 - 10:00 – Śniadanie

11:00 - 13:00 – Eliminacje, półfinały i finały – część 1 (National Theater)

13:00 - 14:30 – Obiad

14:30 - ?? - Eliminacje, półfinały i finały – część 2 (National Theater)

19:00 - 22:00 – Kolacja

**02.12.2018 (niedziela):**

07:00 - 10:00 – Śniadanie

11:00 - 13:00 – Otwarcie, eliminacje, półfinały i finały – część 3 (National Theater)

13:00 - 14:30 – Obiad

14:30 - ?? - Eliminacje, półfinały i finały – część 4 (National Theater)

20:00 - 24:00 – Bankiet pożegnalny (Hilton Colon Hotel)

**03.12.2018 (poniedziałek):**

07:00 - 10:00 – Śniadanie

Do 14:00 – Wyjazdy