

KOMUNIKAT NR 11/2024

REPREZENTACJA POLSKI NA MISTRZOSTWA ŚWIATA IFBB W FITNESS - TOKIO

16-20.12.2024

Po Pucharze Polski w Grodzisku Wlkp., 05-06.10.2024 r oraz Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów w Gorzowie Wlkp. 18-19.10.2024 r, które były imprezami eliminacyjnymi, zostanie ustalony skład reprezentacji Polski na:

- Mistrzostwa Świata w Fitness
- Mistrzostwa Świata Juniorek i Weteranek w Fitness
- Puchar Świata w Kulturyście

Zawodnicy i zawodniczki oraz osoby towarzyszące planujący uczestnictwo w tych imprezach muszą zadeklarować chęć swojego startu do dnia **08.11.2024 r (piątek)**, wysyłając e-maila na dres: pzkfits@pzkfits.pl, z kopią na amichalak5@gmail.com.

Zawodnicy/czki oraz reprezentowane przez nich kluby muszą mieć popłacone wszelkie opłaty członkowskie i licencyjne na rzecz PZKFITS na 2024 rok.

Ostateczny skład reprezentacji

We **wtorek (12 listopada br. do godz. 14:00)** zostanie ogłoszony na stronie internetowej PZKFITS ostateczny skład reprezentacji. Zatwierdzeni uczestnicy (zawodnicy oraz inne osoby) mogą wtedy wносить na konto PZKFITS opłaty związane z uczestnictwem, co powinno być dokonane nie później niż w **piątek, 15.11.2024 r, do godz. 12:00**. Wynoszą one:

Pakiet pobytowy (do wyboru):

- **2900 zł** co obejmuje zakwaterowanie w pokoju 2-osobowym (4 doby), wyżywienie (3 posiłki dziennie, począwszy od kolacji 16 grudnia, kończąc na śniadaniu 20 grudnia), transport z hoteli na halę zawodów i z powrotem oraz opłaty za badania AD.
- **4080 zł** przy zakwaterowaniu w pokoju 1-osobowym + świadczenia jw.

Zawodnicy wnoszą ponadto:

- **470 zł** za start w każdej z dodatkowych kategorii, jeśli się na to zdecydują.
- **185 zł** za wyrobienie (nowej) lub odnowienie (posiadanej) Licencji IFBB na 2024 r

Dopuszczalne łączenie startów w różnych kategoriach:

a) Games Classic Bodybuilding – Classic Bodybuilding – Classic Physique – Bodybuilding.

b) Men's Fitness – Men's Physique.

Crossovers between the following **women's sports divisions** are allowed:

a) Women's Acrobatic Fitness – Women's Bodyfitness.

b) Women's Artistic Fitness – Women's Bikini – Women's Fit-Model.

c) Women's Wellness – Women's Fit-Model.

Also juniors and masters in senior classes (all divisions).

Wnoszenie opłat: przelewem na konto PZKFITS najpóźniej w **piątek, 15.11.2024 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. 15.11.2024, 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.

Przy zgłoszeniach po tym terminie lub na weryfikacji w Tokio opłaty odpowiednio wynoszą: **3385 zł** (w pokoju dwuosobowym) lub **4560 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 **dotatkowe opłaty** płatne gotówką na miejscu w :

- **EUR 50** za wejściówkę na zaplecze, na miejsce rozgrzewki zawodników (płatne na weryfikacji).
- **EUR 50** za odnowienie Licencji Sędziego Międzynarodowego IFBB na 2024 r. (płatne na Team Managers and Judges Meeting, 16.12.2024, godz. 18:00, Ariake Coliseum).
- **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 Paszport z datą ważności co najmniej na 6 miesięcy od zakończenia podróży.

Podróż: Polecane lotniska: TOKYO INTERNATIONAL AIRPORT HANEDA (HND) / NARITA INTERNATIONAL AIRPORT (NRT). Można zamówić transport z lotniska do hotelu: 25 EUR w jedną stronę na osobę, 50 EUR na osobę za podróż w obie strony. Zamawianie transportu pod adresem: reservation@ifbb-jbbf.com

Weryfikacja w Tokio trwa przez cały dzień w poniedziałek, **16 grudnia, od 10:00 do 19:00.**

Odbywa się na hali Ariake Coliseum, mieszczącej się w Ariake Tennis Park, 2-2-20 Ariake, Koto-ku, Tokyo.

Zawodnicy 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.

Można zamawiać **profesjonalne usługi brązowania ciała** pisząc na adres: reservation@ifbb-jbbf.com

Kontrola antydopingowa

Mistrzostwa 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

Nie ma obecnie żadnych ograniczeń w podróżowaniu do Japonii. Osobom mającym symptomy Covid-19 nie zaleca się podróżowania.

Skrócony program:

Poniedziałek, 16.12.2024

10:00 - 19:00 – weryfikacja (Hala Ariake Coliseum)

18:00 - 19:00 – Team Managers & Judges Meeting (Hala Ariake Coliseum)

19:00 - 22:00 – Kolacja (w hotelach)

Wtorek, 17.12.2024

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

10:00 – 22:00 – Eliminacje i finały – część 1 (bez przerw) – Hala Ariake Coliseum

13:00 - 14:30 – Obiad (w Ariake Coliseum)

19:00 - 22:00 – Kolacja (w Ariake Coliseum)

Środa, 18.12.2024

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

09:00 - 22:00 – Eliminacje i finały – część 2 (bez przerw) – Hala Ariake Coliseum

13:00 - 14:30 – Obiad (Ariake Coliseum)

19:00-22:00 – Kolacja (Ariake Coliseum)

Czwartek, 19.12.2024

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

09:00 - 18:00 – Eliminacje i finały – część 3 (bez przerw) – Hala Ariake Coliseum

13:00 - 14:30 – Obiad (Ariake Coliseum)

18:00 - 21:00 – Kolacja (??)

Piątek 20.12.2024

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

Do 12:00 – Wymeldowanie z hotelu

WYKAZ KATEGORII, W KTÓRYCH MOŻNA STARTOWAĆ NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA W FITNESS – TOKIO 2024:

WOMEN'S ACROBATIC FITNESS:

SENIOR CATEGORIES:

. WOMEN'S ACROBATIC FITNESS UP TO 163 CM

. WOMEN'S ACROBATIC FITNESS OVER 163 CM

JUNIOR CATEGORIES:

. JUNIOR WOMEN'S ACROBATIC FITNESS 16-20 YEARS, UP TO 163 CM

. JUNIOR WOMEN'S ACROBATIC FITNESS 16-20 YEARS, OVER 163 CM

. JUNIOR WOMEN'S ACROBATIC FITNESS 21-23 YEARS, UP TO 163 CM

. JUNIOR WOMEN'S ACROBATIC FITNESS 21-23 YEARS, OVER 163 CM

WOMEN'S ARTISTIC FITNESS:

SENIOR CATEGORIES:

. WOMEN'S ARTISTIC FITNESS UP TO 163 CM

. WOMEN'S ARTISTIC FITNESS UP TO 168 CM

. WOMEN'S ARTISTIC FITNESS OVER 168 CM

JUNIOR CATEGORIES:

. JUNIOR WOMEN'S ARTISTIC FITNESS 16-20 YEARS - OPEN

. JUNIOR WOMEN'S ARTISTIC FITNESS 21-23 YEARS - OPEN

MEN'S FITNESS:SENIOR CATEGORIES:

. MEN'S FITNESS - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

. JUNIOR MEN'S FITNESS 16-20 YEARS - OPEN

. JUNIOR MEN'S FITNESS 21-23 YEARS - OPEN

WOMEN'S BIKINI:SENIOR CATEGORIES:

. WOMEN'S BIKINI UP TO 158 CM

. WOMEN'S BIKINI UP TO 160 CM

. WOMEN'S BIKINI UP TO 162 CM

. WOMEN'S BIKINI UP TO 164 CM

. WOMEN'S BIKINI UP TO 166 CM

. WOMEN'S BIKINI UP TO 169 CM

. WOMEN'S BIKINI UP TO 172 CM

. WOMEN'S BIKINI OVER 172 CM

MASTER CATEGORIES:

. MASTER WOMEN'S BIKINI 35-39 YEARS, UP TO 164 CM

. MASTER WOMEN'S BIKINI 35-39 YEARS, OVER 164 CM

. MASTER WOMEN'S BIKINI 40-44 YEARS - OPEN

. MASTER WOMEN'S BIKINI 45-49 YEARS - OPEN

. MASTER WOMEN'S BIKINI 50 YEARS & OVER - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

. JUNIOR WOMEN'S BIKINI 16-20 YEARS, UP TO 160 CM

. JUNIOR WOMEN'S BIKINI 16-20 YEARS, UP TO 166 CM

. JUNIOR WOMEN'S BIKINI 16-20 YEARS, OVER 166 CM

. JUNIOR WOMEN'S BIKINI 21-23 YEARS, UP TO 160 CM

. JUNIOR WOMEN'S BIKINI 21-23 YEARS, UP TO 166 CM

. JUNIOR WOMEN'S BIKINI 21-23 YEARS, OVER 166 CM

WOMEN'S BODYFITNESS:SENIOR CATEGORIES:

. WOMEN'S BODYFITNESS UP TO 158 CM

. WOMEN'S BODYFITNESS UP TO 163 CM

. WOMEN'S BODYFITNESS UP TO 168 CM

. WOMEN'S BODYFITNESS OVER 168 CM

MASTER CATEGORIES:

. MASTER WOMEN'S BODYFITNESS 35-39 YEARS - OPEN

. MASTER WOMEN'S BODYFITNESS 40-44 YEARS - OPEN

. MASTER WOMEN'S BODYFITNESS 45-49 YEARS - OPEN

. MASTER WOMEN'S BODYFITNESS 50 YEARS & OVER - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

. JUNIOR WOMEN'S BODYFITNESS 16-20 YEARS - OPEN

. JUNIOR WOMEN'S BODYFITNESS 21-23 YEARS - OPEN

WOMEN'S PHYSIQUE:SENIOR CATEGORIES:

. WOMEN'S PHYSIQUE UP TO 163 CM

. WOMEN'S PHYSIQUE OVER 163 CM

MASTER CATEGORIES:

. MASTER WOMEN'S PHYSIQUE 35 YEARS & OVER - OPEN

WOMEN'S WELLNESS:SENIOR CATEGORIES:

- . WOMEN'S WELLNESS UP TO 158 CM
- . WOMEN'S WELLNESS UP TO 163 CM
- . WOMEN'S WELLNESS UP TO 168 CM
- . WOMEN'S WELLNESS OVER 168 CM

MASTER CATEGORIES:

- . MASTER WOMEN'S WELLNESS 35-39 YEARS - OPEN
- . MASTER WOMEN'S WELLNESS 40-44 YEARS - OPEN
- . MASTER WOMEN'S WELLNESS 45-49 YEARS - OPEN
- . MASTER WOMEN'S WELLNESS 50 YEARS & OVER - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

- . JUNIOR WOMEN'S WELLNESS 16-20 YEARS - OPEN
- . JUNIOR WOMEN'S WELLNESS 21-23 YEARS, UP TO 163 CM
- . JUNIOR WOMEN'S WELLNESS 21-23 YEARS, OVER 163 CM

FIT-PAIRS:SENIOR CATEGORIES:

- . FIT- PAIRS OPEN

MIXED-PAIRS:SENIOR CATEGORIES:

- . MIXED- PAIRS OPEN

WYKAZ KATEGORII, W KTÓRYCH MOŻNA STARTOWAĆ NA PUCHARZE ŚWIATA W TOKIO 2024:**MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING:**SENIOR CATEGORIES:

- . MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING UP TO 175 CM
- . MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING OVER 175 CM

MASTER CATEGORIES:

- . MASTER MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING 40-44 YEARS - OPEN
- . MASTER MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING >45 YEARS - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

- . JUNIOR MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING 16-23 YEARS - OPEN

MEN'S CLASSIC BODYBUILDING:SENIOR CATEGORIES:

- . MEN'S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 168 CM
- . MEN'S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 171 CM
- . MEN'S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 175 CM
- . MEN'S CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM
- . MEN'S CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM

MASTER CATEGORIES:

- . MASTER MEN'S CLASSIC BODYBUILDING 40-44 YEARS - OPEN
- . MASTER MEN'S CLASSIC BODYBUILDING 45-49 YEARS - OPEN
- . MASTER MEN'S CLASSIC BODYBUILDING >50 YEARS - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

- . JUNIOR MEN'S CLASSIC BODYBUILDING 16-23 YEARS - OPEN

MEN'S CLASSIC PHYSIQUE:SENIOR CATEGORIES:

- . MEN'S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 168 CM

- . MEN'S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 171 CM
- . MEN'S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 175 CM
- . MEN'S CLASSIC PHYSIQUE UP TO 180 CM
- . MEN'S CLASSIC PHYSIQUE OVER 180 CM

MASTER CATEGORIES:

- . MASTER MEN'S CLASSIC PHYSIQUE 40-44 YEARS - OPEN
- . MASTER MEN'S CLASSIC PHYSIQUE 45-49 YEARS - OPEN
- . MASTER MEN'S CLASSIC PHYSIQUE 50 YEARS & OVER - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

- . JUNIOR MEN'S CLASSIC PHYSIQUE 16-23 YEARS - OPEN

MEN'S BODYBUILDING:

SENIOR CATEGORIES:

- . MEN'S BODYBUILDING UP TO 60 KG
- . MEN'S BODYBUILDING UP TO 65 KG
- . MEN'S BODYBUILDING UP TO 70 KG
- . MEN'S BODYBUILDING UP TO 75 KG
- . MEN'S BODYBUILDING UP TO 80 KG
- . MEN'S BODYBUILDING UP TO 85 KG
- . MEN'S BODYBUILDING UP TO 90 KG
- . MEN'S BODYBUILDING OVER 90 KG

MASTER CATEGORIES:

- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 40-49 YEARS, UP TO 60 KG
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 40-49 YEARS, UP TO 70 KG
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 40-49 YEARS, UP TO 80 KG
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 40-49 YEARS, UP TO 90 KG
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 40-49 YEARS, OVER 90 KG
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 50-59 YEARS, UP TO 80 KG
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 50-59 YEARS, OVER 80 KG
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING 60-64 YEARS – OPEN
- . MASTER MEN'S BODYBUILDING >65 YEARS – OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

- . JUNIOR MEN'S BODYBUILDING 16-23 YEARS, UP TO 75 KG
- . JUNIOR MEN'S BODYBUILDING 16-23 YEARS, OVER 75 KG

MEN'S WHEELCHAIR BODYBUILDING:

SENIOR CATEGORIES:

- . MEN'S WHEELCHAIR BODYBUILDING - OPEN

MEN'S PHYSIQUE:

SENIOR CATEGORIES:

- . MEN'S PHYSIQUE UP TO 170 CM
- . MEN'S PHYSIQUE UP TO 173 CM
- . MEN'S PHYSIQUE UP TO 176 CM
- . MEN'S PHYSIQUE UP TO 179 CM
- . MEN'S PHYSIQUE UP TO 182 CM
- . MEN'S PHYSIQUE OVER 182 CM

SENIOR CATEGORIES:

- . MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE UP TO 176 CM
- . MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE OVER 176 CM

MASTER CATEGORIES:

- . MASTER MEN'S PHYSIQUE 40-49 YEARS - OPEN
- . MASTER MEN'S PHYSIQUE >50 YEARS - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

- . JUNIOR MEN'S PHYSIQUE 15-23 YEARS, UP TO 176 CM
- . JUNIOR MEN'S PHYSIQUE 15-23 YEARS, OVER 176 CM

MEN'S / WOMEN'S FIT- MODEL:

SENIOR CATEGORIES:

- . WOMEN'S FIT-MODEL UP TO 160 CM
- . WOMEN'S FIT-MODEL UP TO 164 CM
- . WOMEN'S FIT-MODEL UP TO 168 CM
- . WOMEN'S FIT-MODEL UP TO 172 CM
- . WOMEN'S FIT-MODEL OVER 172 CM
- . MEN'S FIT-MODEL - OPEN

MASTER CATEGORIES:

- . MASTERS WOMEN'S FIT-MODEL 35 YEARS & OVER - OPEN

JUNIOR CATEGORIES:

- . JUNIOR WOMEN'S FIT-MODEL 16-23 YEARS - OPEN