



Drodzy Czytelnicy!

W dniach 21-27 czerwca w Gdyni odbędą się najważniejsze zawody Starożytności - XIV Mistrzostwa Europy Seniorów, IX Mistrzostwa Europy Juniorów oraz VII Mistrzostwa Europy Niepełnosprawnych. Jesteśmy bardzo dumni, że już po raz drugi powierzono nam organizację imprezy tak wysokiej rangi.

Do Kadry Polski zakwalifikowało się 63 zawodników wyłonionych na Mistrzostwach Polski w Starogardzie Gdańskim. To właśnie Ci sportowcy, w białych - czerwonych barwach będą godnie reprezentować Polskę na arenie europejskiej. Trzymamy kciuki i będziemy im kibicować w tych niecodziennych bojach z najlepszymi armwrestlerami Europy.

Mamy nadzieję, że XIV Mistrzostwa Europy będą doskonałą okazją do sportowej integracji, manifestacją pokoju i międzynarodowego zrozumienia.

Igor Mazurenko  
Prezydent Polskiej Federacji  
Armwrestlingu



#### FAP

##### FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

siedziba: Gdynia  
Adres i adres do korespondencji:  
81-380 Gdynia ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11  
tel. 0-58 621 93 08  
armwrestling@home.pl  
www.armwrestling.pl

Prezydent: Igor Mazurenko, tel. 0-605 401 967,  
Wiceprezydent: Janusz Piechowski, tel. 0-607 996 554  
Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855

Trenerzy FAP:  
Igor Mazurenko - Trener Kadry  
Wiktor Szyszowski - Trener  
Sędziowie:  
Monika Duma - Sędzia Główny FAP  
Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda  
Bogdan Łagunionek

#### Kluby w Polsce:

**UKS ŻŁOTY TUR, GDYNIA**  
ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11,  
czynny: pn.-pt 10-19, sob.10-14.  
tel./fax 0-58 621-93-08

**UKS ŻŁOTY LEW, ŁĘBORK**  
ul. Czolgistów 4  
czynny: pn.-pt 15-20, sob.12-20.  
Informacje: Marcin Krefel tel. 0-501 245 895

**ŻŁOTY SMOK, KIELCE**  
Ul. Padarewskiego 24  
czynny: pn.-pt 10-22, sob.10-14.  
Informacje: Radosław Trybus tel. 0-600 024 865

**MUSTANG, SKEPE**  
Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89  
Informacje: Andrzej Zawadzki tel. 0-54 287 81 52

#### OLIMP, JASTRZĘBIE ZDRÓJ

Ul. Piastów 15  
Informacje: Adrian Łukasiewicz tel. 0-32 47 142 47

**ŻŁOTY TUR, GDAŃSK**  
ul. Opolska 6,  
Informacje: Krzysztof Kubiak tel. 0-504 639 488

**DYNAMIC GYM**  
Lublin, ul. Narutowicza 59  
Informacje: Dariusz Czernik, tel. 0-81 754 78 82

**ŻŁOTY TUR, ORNETA**  
Informacje: Jerzy Czaplirski tel. 0-606 999 418

**GOLIAT, ŻARY**  
Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602 233 651

**PITBULL**  
Ruda Śląska,  
Informacje: Łukasz Suchaja tel. 0-606 454 670

**ŻELAZNA PIĘŚĆ**  
Inowrocław,  
Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604 300 380

**MKS HERAKLES**  
Szczawno - Zdrój, woj. dolnośląskie.  
Kontakt: Sebastian Wyszyński tel. 0 696-334-122

**UKS HERKULES**  
Pasada Górna, woj. podkarpackie.  
Kontakt: Grzegorz Argasiński tel. 0 506 033 636

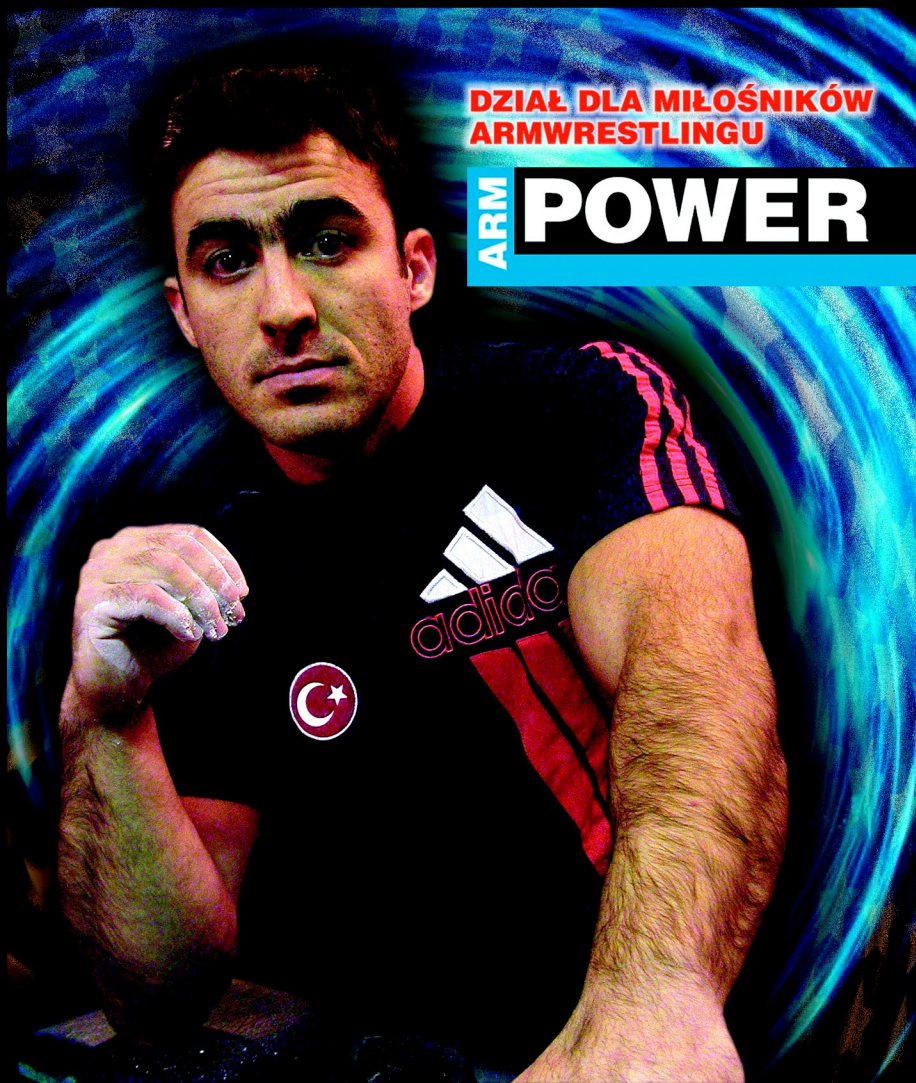
**UKS STALOWE RAMIONA**  
Krośniewice, woj. łódzkie.  
Kontakt: Janusz Kopeć tel. 0 603 962 592

**UKS ORZEŁ CHOSZCZNO**  
Telefony kontaktowe w sprawie treningów:  
Wiesław Łącki: 765-2844; 602-115-894

Artur Głowiński: 602-213-901

**AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU**  
WSHiT ul. Ogrodowa 47  
Zbigniew Salirski: 606 908 478

**UKS WIKING NISKO**  
Kamil Pachla - tel. (015) 841 29 87; e-mail: armkamil@op.pl



www.arnpower.net



# Z OSTATNIEJ CHWILI...

## SENSACJA NA «OPEN BANSKO»



01 maja już po raz piąty rozegrano międzynarodowy turniej OPEN BANSKO-BULGARIA, zorganizowany przez prezydenta Europejskiej Federacji Armwrestlingu Assena Hadjidodorova.

Dotyychczas nie było sensacyjnych wygranych, za to było o co walczyć. Nagrody finansowe ściągaly śmiarków, którzy chcieli spróbować swoich sił z takimi zawodnikami jak Miroslav Ivanov, Stojan Golemanov czy Cvetan Gashevski.

Gashevski co roku na OPEN BANSKO przyjeżdżał „po swoje”. „...Nie ma z kim walczyć” - narzekał Cvetan. Do czasu...

W zeszłym roku na amwrestlingowej scenie pojawił się nikomu nieznanym Ion Oncescu z Rumuni. W Pucharze Świata w Warszawie nieoczekiwanie zdobył trzecie miejsce. Od tego czasu Ion Oncescu brał udział w wielu zawodach międzynarodowych, wszędzie zadziwiając swoją siłą.

Przybywając na bułgarski turniej Oncescu zakwalifikował się do kategorii 90 kg na obie ręce. Zajął drugie miejsce na lewą rękę i pierwsze na prawą, w związku z czym bez problemu znalazł się w kategorii „open”. Cvetan, mając o wiele słabszą lewą rękę zajął takie same miejsca tyle że w kategorii do 80 kg. Wszyscy czekali na „open”, szczególnie na pojedynkę między tymi zawodnikami. Po długim ustawianiu uchwytu pada komenda «READY GO» i ręka Gashevskiego błyskawicznie dotyka bocznej poduszki. Sędzię ogłasza zwycięstwo Oncescu. Doskonale widać było złość Cvetana, choć to jeszcze nie była walka finałowa.

Oczywiście dla wszystkich, którzy znają się na tym sporcie była to prawdziwa SENSACJA. Oncescu z radości dwa razy pytał sędziego, czy ten się przypadkiem nie pomylił. Bez wątpliwości - czyste zwycięstwo! Pozostało tylko czekać na finał i ogłosić zwycięzcę. Cvetanowi było ciężko dojść do finału, gdyż jako zawodnik z jedną porażką siedział „dołem” i musiał walczyć ze wszystkimi. I oto długo oczekiwany finał! Wszystko jak poprzednio, ustawianie uchwytu, komenda «READY GO» i ...znów ręką przy poduszce, ale walkę wciąż trwa ...z bardzo ciężkiej pozycji Cvetan przyciąga do poduszki rękę przeciwnika 1:1!

Rumun jest w szoku! Przygotowuje się jeszcze raz i ... znów PRZEGRYWA!

Po bardzo wyczerpującym pojedynku Gashevski zwycięża kategorię „open” i po raz piąty staje się absolutnym mistrzem OPEN BANSKO - BULGARIA.

Igor Mazurenko

- 1 Kategoria +100 kg, prawa ręka. -Luchezar Savchev, II- Igor Mazurenko, III- Martin Dodov.
- 2 Ion Oncescu i Cvetan Gashevski
- 3 Drugi finałowy pojedynek pomiędzy Ionem Oncescu a Cvetanem Gashevskim.
- 4 Pierwszy finałowy pojedynek pomiędzy Ionem Oncescu a Cvetanem Gashevskim.
- 5 Mirela Pirjov (Rumunia) - zwyciężczyni kategorii open kobiet.

## ZAWODNICY ZAKWALIFIKOWANI DO KADRY POLSKI NA XIV MISTRZOSTWA EUROPY 21-27.06.2004 GDYNIA

### Juniorki -49kg (lewa i prawa)

• Agnieszka Deszcz

### Juniorki -54kg (lewa i prawa)

• Walentyna Zaklicka

• Emilia Rozszak

### Juniorki -60kg (lewa i prawa)

• Małgorzata Ostrowska

• Monika Zieniewicz

### Juniorki -67kg (lewa i prawa)

• Magdalena Jagódka

• Joanna Doroch

### Juniorki +67kg (lewa i prawa)

• Elżbieta Durczak

• Maria Bławat

### Juniorki -57 (prawa)

• Dawid Bartosiewicz

• Robert Pstragowski

### Juniorki -57kg (lewa)

• Dawid Groch

• Dawid Bartosiewicz

### Juniorki -63 (prawa)

• Tomasz Szewczyk

• Łukasz Kozłowski

### Juniorki -63kg (lewa)

• Tomasz Szewczyk

• Rafał Bartosiewicz

### Juniorki -70 (prawa)

• Konrad Krawczuk

• Łukasz Iwadowski

### Juniorki -70kg (lewa)

• Konrad Krawczuk

• Łukasz Iwadowski

### Juniorki -78 (prawa)

• Wiktor Zaklicki

• Paweł Kaźmierczak

### Juniorki -78kg (lewa)

• Wiktor Zaklicki

• Sławomir Majzner

### Juniorki +78 (prawa)

• Kamil Jablonski

• Łukasz Went

### Juniorki +78kg (lewa)

• Kamil Jablonski

• Dariusz Muszczak

### Seniorki -50kg (lewa i prawa)

• Małgorzata Michoń

### Seniorki -55kg (lewa i prawa)

• Walentyna Zaklicka

### Seniorki -60kg (lewa i prawa)

• Magdalena Wenierska

• Magdalena Zmitrowicz

### Seniorki -65kg (lewa i prawa)

• Sylwia Matyga

### Seniorki -70kg (lewa i prawa)

• Anna Kijewska

### Seniorki -80kg (lewa i prawa)

• Elżbieta Durczak

• Maria Bławat

### Seniorki -60 (lewa)

• Kamil Pachla

• Radosław Trybus

### Seniorki -60kg (prawa)

• Kamil Pachla

• Radosław Trybus

### Seniorki -65 (lewa)

• Daniel Gajda

• Tomasz Szewczyk

### Seniorki -65kg (prawa)

• Daniel Gajda

• Grzegorz Gorczyński

### Seniorki -70 (lewa)

• Daniel Hebel

• Piotr Lachowski

### Seniorki -70kg (prawa)

• Piotr Kajstura

• Artur Olbrys

### Seniorki -75 (lewa)

• Łukasz Radomski

• Wiktor Zaklicki

### Seniorki -75kg (prawa)

• Wiktor Zaklicki

• Łukasz Radomski

### Seniorki -80kg (lewa)

• Chmielewski Zbigniew

• Lachowicz Marcin

### Seniorki -80kg (prawa)

• Zbigniew Chmielewski

• Rafał Budzowski

### Seniorki -85kg (prawa)

• Krzysztof Kryszczuk

• Stanisław Salata

### Seniorki -85 (lewa)

• Krzysztof Kryszczuk

• Sebastian Konkall

### Seniorki -90 (lewa)

• Konrad Gaca

• Maniusz Grochowski

### Seniorki -90kg (prawa)

• Marcin Formela

• Krystian Kruszyński

### Seniorki -100 (lewa)

• Marcin Kreft

• Artur Glowirski

### Seniorki -100kg (prawa)

• Marcin Kreft

• Artur Glowirski

### Seniorki -110 (lewa)

• Krzysztof Kubiak

• Robert Margol

### Seniorki -110kg (prawa)

• Krzysztof Kubiak

• Dariusz Przewiężlikowski

### Seniorki +110 (lewa)

• Stanisław Kwizdyński

• Janusz Bukowski

### Seniorki +110kg (prawa)

• Dariusz Czernik

• Stanisław Kwizdyński

### Masters Class -90kg (lewa i prawa)

• Andrzej Głębala

• Janusz Piechowski

### Masters Class +100kg (lewa i prawa)

• Janusz Bukowski

### Niepełnosprawni 60 kg (lewa i prawa)

• Karol Ludwik

• Emil Skotnicki

### Niepełnosprawni 75 kg (lewa i prawa)

• Konrad Krawczuk

### Niepełnosprawni 90 kg (lewa i prawa)

• Maciej Tomko

### Niepełnosprawni +90 kg (lewa i prawa)

• Janusz Kopeć

• Dariusz Gabrynowicz





# XIII MISTRZOSTWA ROSJI

## 23-24.04.2004

Do rosyjskiej kadry narodowej trafiają naprawdę najsilniejsi. W tym kraju armwrestling trenuje kilka tysięcy osób. Najpierw wylania się najlepszych zawodników w poszczególnych klubach i zgłasza do startu w mistrzostwach miasta. Ci, którzy zwyciężą jadą na mistrzostwa regionu. Zwycięzcy poszczególnych regionów mogą wziąć udział w mistrzostwach Rosji. Tam medale przyznaje się za dwubój (suma lewej i prawej ręki). Zawodnicy, którzy zdobędą złoto lub srebro otrzymują upragnione powołanie do kadry.

Jeżeli wziąć pod uwagę, że w tegorocznych mistrzostwach startowało 437 osób, a każda z kategorii liczyła od dwudziestu do czterdziestu zawodników, z których co trzeci posiadał tytuł mistrza Europy lub świata, to chyba nie ma przesady w stwierdzeniu które niejednokrotnie słychać było w kularach „...Najtrudniej wygrać mistrzostwa Rosji, mistrzostwa Świata to pestka.!”

Wyniki mistrzostw na stronie 111



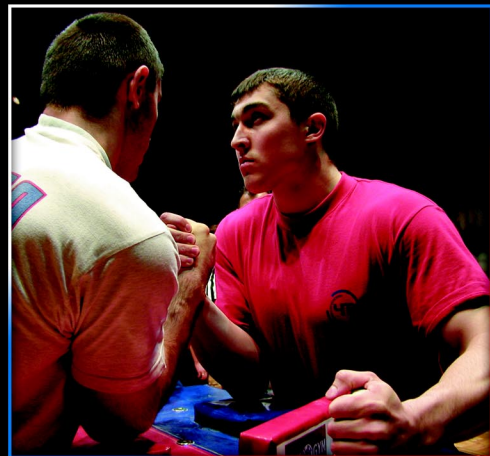
Na życzenie naszych Czytelników zamierzaliśmy największą gwiazdę XIII Mistrzostw Rosji- Alexeya Voevodę. Wzrost: 195 cm; Waga: 122 kg; Biceps: 55cm; Przedramię: 48cm



Nieoczekiwanie na XIII Mistrzostwach Rosji pojawił się były mistrz świata Alan Karaev. Alan dwa lata temu porzucił armwrestling, by zawodowo zająć się sumo. Obecnie jest mistrzem Europy i świata w tej dyscyplinie. Na zdjęciu z prezydentem Rosyjskiej Asocjacji Armwrestlingu Aleksandrem Filimonowem.



Znany zawodnik Abdula Eldarov podczas walki z Aslanbekiem Khugaevym tak bardzo zaparł się o stół, że złamał jedno z żeber. Lekarz wykluczył go z dalszej rywalizacji.



Artem Klimienko (90kg.), którego efektowne walki mieliśmy okazję zobaczyć podczas seszlorocznych VI Mistrzostw Świata Juniorów i tym razem pokazał się z najlepszej strony. Ten siedemnastoletni zawodnik zajął pierwsze miejsce w juniorach, a następnie wywalczył złoto w kategorii seniorów.





Ibragim Ibragimov nie miał sobie równych w kategorii 110kg. Wszystkie walki wygrywał z charakterystycznym dla siebie, kamiennym wyrazem twarzy. Podczas ceremonii otwarcia mistrzostw otrzymał nagrodę dla „Najlepszego zawodnika 2003 roku”.



Miejsze w kadrcze wywalczyła również mistrzyni świata Polina Reva. W czerwcu walczyć będzie o kolejny tytuł mistrzyni Europy.



Wyjątkowo ciężkie pojedynki stoczył w tym roku Denis Turkov. W jego kategorii (55kg) było ponad trzydziestu zawodników.



Podobno lewa ręka Alexeya Voevody była o wiele słabsza od prawej. Być może różnica już się wyrównała, gdyż Voevoda bez problemu wygrał wszystkie pojedynki.



Taimuraz Tsachilow (85kg) zajął pierwsze miejsce na lewą i prawą rękę. Jak zawsze podczas walk w jego wykonaniu nie zabrakło krzyku i emocji.



Po raz kolejny tytuł mistrza Rosji zdobył Khabulov Bondo. Jak zapewniał redakcję Armpowera, w tym roku zobaczymy go jeszcze na XIV Mistrzostwach Europy i Złotym Turze.



Podczas XIII Mistrzostw Rosji nie było łatwych pojedynków.



Roman Cindeliani bez problemu wygrał kategorię 65kg. W czerwcu po raz pierwszy wystartuje w mistrzostwach Europy.



Soslan Kuziev v.s Andrey Antonov  
Nieudany występ zanotował w tych zawodach mistrz świata Andrey Antonov. Od 2002 roku u Antonova widać wyraźny spadek formy.



Kategorię do 60kg zwyciężył mistrz świata i Europy - Gocha Gobozov.



Ubiegłoroczna Mistrzyni Świata Juniorek Marina Makeeva (z prawej) zajęła drugie miejsce w kategorii seniorek.



Klasyfikacja drużynowa;  
I miejsce- RSO Alania,  
II miejsce- Dagestan,  
III miejsce - Sankt Petersburg



# TRENUJEMY Z IGOREM MAZURENKO



## RÓŻNORODNOŚĆ STYLU WALKI HAKIEM

W kwietniowym numerze czasopisma «Kulturystyka i Fitness Sport dla Wszystkich» pokrótce opisaliśmy obronę jako jeden z wariantów walki hakiem i przedstawiliśmy kompleks ćwiczeń zwiększających waszą efektywność podczas pojedynku. Wszechstronnie przygotowany zawodnik powinien być nastawiony technicznie do narzucania swoich działań, jak również do szybkiego reagowania i zastosowania techniki pozwalającej na zwycięstwo. Takie działania nazywamy KONTRATAKIEM. Właśnie o tym powiemy w naszym artykule. Kontratak można nazwać właściwie planowym przejściem z pozycji obrony do działań skierowanych na osiągnięcie całkowitego sukcesu. Na razie jednak zadanie to jest trudne do zrealizowania bowiem szczególnie zależy od poziomu waszych umiejętności. Przy opracowywaniu i doskonaleniu chwytów technicznych podczas treningu nieocenioną pomoc okazuje sparing-partner. Przy opanowywaniu techniki partner świadomie tworzy szczęśliwe okazje do jej doskonalenia, lecz w miarę wzrostu waszych umiejętności technicznych stwarza specjalnie coraz trudniejsze warunki. W końcu warunki są przybliżone do pojedynku przy stole z maksymalnym oporem partnera. W ten sposób, opanowując kontratak, zawodnik poznaje ważniejsze elementarne umiejętności w armwrestlingu.

Wiele uwagi należy poświęcić przestudiowaniu i doskonaleniu techniki, co w następstwie może dopełniać nagromadzony już arsenał umiejętności, szczególnie sposobów «popisowych», koronnych. Tak zwane numery popisowe, koronne zależne są od indywidualnych cech charakteru i wymagają ciągłej uwagi i czasu. Trzeba je doskonalić chociaż dwa razy w tygodniu, nie zapominając o rozszerzaniu technicznego bagażu umiejętności. Nie stosowanie się do tych zasad bardzo często odbija się negatywnie na zawodniku. Przy doskonaleniu KONTRATAKU zgodnie z zasadami armwrestlingu najwięcej uwagi należy skupić na tym, aby zawodnik mógł prowadzić pojedynek z każdej pozycji.

### KONTRATAK 1



W początkowej fazie kontrataku poprzez maksymalne zgięcie nadgarstka zawiązujemy dłoni na siebie. Łokieć oparty o zewnętrzną krawędź podłokietnika.



W drugiej fazie jednocześnie wykonujemy następujące ruchy: przesuujemy łokieć po przekątnej podłokietnika do przodu, wysuwamy bark do przodu, zmniejszamy kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem i wywołujemy zgięciem swego nadgarstka nacisk na rękę przeciwnika.



Naciskając zgięciem własnego nadgarstka na rękę przeciwnika dociskamy ją do poduszki.



## KONTRATAK 2



W początkowej fazie kontrataku poprzez maksymalne zgięcie nadgarstka zawijamy dłoń na siebie. Łokieć oparty o wewnętrzną krawędź podłokietnika.



W drugiej fazie jednocześnie wykonujemy następujące ruchy: ściągając łokieć po przekątnej, naciągamy rękę przeciwnika na siebie, w taki sposób aby maksymalnie rozgiąć jego kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem.



Naciskając zgięciem własnego nadgarstka na rękę przeciwnika dociskamy ją do poduszki.

## KONTRATAK 3



W początkowej fazie kontrataku poprzez maksymalne zgięcie nadgarstka zawijamy dłoń na siebie. Łokieć oparty o wewnętrzną krawędź podłokietnika.



Ruchem obrotowym nadgarstka na zewnątrz, naciągamy i rozginamy palec przeciwnika.



Ruchem w bok przybijamy rękę przeciwnika do poduszki.

## KONTRATAK 4



W początkowej fazie kontrataku poprzez maksymalne zgięcie nadgarstka zawijamy dłoń na siebie. Łokieć oparty na środku podłokietnika.



Przesuwając łokieć do przodu powodujemy, że cały uchwyt podnosi się do góry.



Naciskając zgięciem własnego nadgarstka na rękę przeciwnika dociskamy ją do poduszki.

## KONTRATAK 5



Na skutek ataku przeciwnika wasza dłoń znajduje się w pozycji rozgiętej. W fazie początkowej musicie przytrzymać atak przeciwnika.



Wysuwając bark do przodu, pchamy rękę przeciwnika.



Pchamy i przyciskamy rękę przeciwnika dopóki nie dotknie poduszki bocznej.



# ARNOLD CLASSIC ARMWRESTLING CHALLENGE



Podczas tegorocznych zawodów Arnold Classic odbył się turniej w silowaniu na ręce „Arnold Classic Armwrestling Challenge”. Specjalnie dla Armpowera relacja Denise Walters- pani prezydent Amerykańskiej Asocjacji Armwrestlingu.

**Arnold Classic Armwrestling Challenge**  
Szczyt: wysoki wierzchołek, najwyższy punkt. Gdyby istniał słownik armwrestlingu synonimem sukcesu byłoby w nim: Arnold Classic Armwrestling Challenge. Arnold Fitness Expo jest prawdopodobnie najwyższym osiągnięciem także w innych sportach, ale dla armwrestlingu oznacza on ostateczny sukces.

Promuję armwrestling od 21 lat i nigdy dotąd nic nie zrobiło na mnie większego wrażenia jak zawody, które odwiedziłam w dniach 5-7 marca 2004. Dziesiątki tysięcy ludzi mogło zetknąć się z armwrestlingiem po raz pierwszy. Armwrestling nie mógł być przedstawiony w bardziej imponujący i zarazem profesjonalny sposób niż jako część XVI Arnold Fitness Expo, które odbyły się w Greater Columbus Convention Center. Pula nagród wynosiła 10 000\$ (I- 800\$, II-600\$, III-400\$, IV-200\$ ) do podziału pomiędzy najlepszą czwórkę każdej z pięciu kategorii wagowych.

Najbardziej emocjonującymi walkami na ACAC były te w wykonaniu Marcio Barbosa i jego przeciwników. Marcio w 2002 roku zdobył tytuł Mistrza Świata WAF w kategorii 100kg. Marcio i obecny mistrz świata Travis Bagent, walczyli ze sobą w listopadzie na zawodach Davida Lettermana. Wtedy wygrał Marcio, ale Travis przeszedł od tamtego czasu długą drogę i przed Arnold Classic reklamowano go jako nie do zatrzymania. Muszę powiedzieć, że wierzyłam w te słowa, ponieważ jego ostatnie występy wskazywały na naprawdę świetną formę. Marcio był cięższy (prawdopodobnie 106,5kg) a jego poprzednia wygrana nad Travisem mogła dawać mu pewną przewagę psychiczną. Oba pojedynki pomiędzy tymi gigantami można określić krótko: długie i brutalne. Marcio wrócił do domu bogatszy o 800\$, z okazjonalną kurtką i nagrodą za pierwsze miejsce. Travis opuścił scenę jako drugi, pośród wiatów i gratulacji wielkiego tłumu, dumny z tak dobrego występu przeciwko najlepszym na świecie.



## Wyniki:

### Kobiety 65kg

1. Tamara Mitts
2. Karen Cooley
3. Rhonda Hanel
4. Judy Dodd

### Mężczyźni 70kg.

1. Vern Martel
2. Devin Bair
3. Gabe Accardi
4. Simon Berriochao

### Mężczyźni 80kg.

1. George Iszakouits
2. James Smith
3. Chad Silvers
4. Chris Chandler

### Mężczyźni 90kg.

1. Mike Selearis
2. Michael Todd
3. Fritz Corry
4. Dan Whittle

### Mężczyźni +90kg

1. Marcio Barbosa
2. Travis Bagent
3. Greg Boyes
4. Don Underwood



## I MISTRZOSTWA CHOSZCZNA W SIŁOWANIU NA RĘCE

### 1. Termin i miejsce zawodów.

I Mistrzostwa Choszczna w siłowaniu na ręce odbędą się w sobotę 12 czerwca 2004 r. podczas „Dni Choszczna” organizowanych w dniach 11 - 13 czerwca 2004 r.  
Miejsce zawodów: Choszczeński Dom Kultury, sala kinowa, ul. Boh. Warszawy 17.  
Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się w sobotę 12 czerwca 2004 r., w godz. 10 00-12 00.

### 2. Zasady rywalizacji.

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:  
Dzieci - prawa ręka;  
Juniorzy - OPEN prawa ręka;  
Seniorzy - prawa ręka: do 63kg, +63 kg,  
Seniorzy - OPEN prawa ręka;  
Seniorzy - lewa, prawa ręka: do 70kg, do 95 kg, +95 kg.

Rywalizacja odbędzie się w systemie do dwóch przegranych wg. zasad WAF.

### 3. Nagrody

Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej.  
Puchary w klasyfikacji klubowej.  
Nagrody rzeczowe sponsorów.

### 4. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa wynosi 30 zł.
- Dzieci i niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodnie, obuwie sportowe.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Organizator zastrzega sobie prawo do umieszczenia logotypów sponsora na koszulkach zawodników lub do przydziania zawodników w koszulki sponsora.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.
- Istnieje możliwość rezerwacji zakwaterowania. Baza noclegowa i inne dane znajdują się na stronie internetowej [www.choszczno.pl](http://www.choszczno.pl)

### ORGANIZATORZY:

1. Urząd Miejski Choszczno
2. UKS „Złoty Orzeł” Choszczno; tel. 602-115-894; [moszczno@wp.pl](mailto:moszczno@wp.pl)
3. Federacja Armwrestling Polska;  
tel./fax (0-58) 621 93 08 lub 0 603 55 48 55;  
[armwrestling@world.pl](mailto:armwrestling@world.pl)

## XIII Mistrzostwa Rosji

Men left -55kg  
1. Aleksey Poliakov  
2. Sergey Bolotnikov  
3. Robert Chomaev

Men right-55kg  
1. Robert Chomaev  
2. Denis Turkov  
3. Viacheslav Valiev

Men left-60kg  
1. Gocha Gobozov  
2. Ibragim Tzabolov  
3. Tagir Magomedov  
4. Aleksandr Sokolov

Men right-60kg  
1. Gocha Gobozov  
2. Ibragim Tzabolov  
3. Tagir Magomedov

Men left-65kg  
1. Roman Cindelelani  
2. Valeri Eloev  
3. Timur Bichilov

Men right-65kg  
1. Roman Cindelelani  
2. Timur Bichilov  
3. Dmitrii Korablev

Men left-70kg  
1. Nikolai Grigoriev  
2. Ramidin Kazimagedomedov  
3. Ruslan Bijiev

Men right-70kg  
1. Ramidin Kazimagedomedov  
2. Nikolai Grigoriev  
3. Sergey Bolochin

Men left-75kg  
1. Aleksander Bulenov  
2. Maksim Cherekii  
3. Sergey Pisarkov

Men right-75kg  
1. Sergey Pisarkov  
2. Kazimir Iskandarov  
3. Alan Slanov

Men left-80kg  
1. Andrei Kruglov  
2. Chermen Chadaev  
3. Nariman Salihov

Men right-80 kg  
1. Bonda Hubulov  
2. Malik Tagirbekov  
3. Andrei Kruglov

Men left-85 kg  
1. Timuraz Tsakilov  
2. Dzambolat Tsoriev  
3. Aslanbek Khugayev  
4. Abdulla Eldarov

Men right-85 kg  
1. Aslanbek Khugayev  
2. Timuraz Tsakilov  
3. Evgeni Fatjanov

Men left-90kg  
1. Artem Klimenko  
2. Ivan Matiushenko  
3. Valeri Kostanov

Men right-90kg  
1. Artem Klimenko  
2. Ruslan Malikov  
3. Valeri Kostanov

Men left-100kg  
1. Aslan Kozayev  
2. Hajimurad Omarov  
3. Eduard Khramtsov

Men right-100kg  
1. Aslan Kozayev  
2. Eduard Khramtsov  
3. Boris Poska

Men left-110kg  
1. Ibragim Ibragimov  
2. Soslan Kudziev  
3. Slavik Kachmazov

Men right-110kg  
1. Ibragim Ibragimov  
2. Slavik Kachmazov  
3. Soslan Kudziev

Men left+110kg  
1. Aleksey Voevoda  
2. Nasir Chalikov  
3. Georgy Karkuzayev

Men right+110kg  
1. Aleksey Voevoda  
2. Georgy Karkuzayev



T-001  
PROFESSIONAL ARMWRESTLING LEAGUE  
GDYNIA 2001  
Profesjonalna Liga: osiem najsilniejszych osób na świecie w kat. 75 kg  
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL



T-002  
XXII WORLD ARMWRESTLING CHAMPIONSHIPS  
XXII Mistrzostwa Świata 2001 - Gdynia  
Cena: 80zł + wysyłka; 2 x VHS PAL



T-003  
III INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT  
ZŁOTY TUR GDYNIA 2002  
III Międzynarodowy Turniej o Puchar Złotego Tura 2002  
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL



T-004  
RUSTAM BABAYEV TRAINING  
Trening z Rustamem Babayevem  
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL - 60 min



T-005  
MISTRZOSTWA EUROPY  
Breclav, Czechy 2002  
Cena: 40zł+wysyłka; VHS PAL



T-006  
WSKAZÓWKI MISTRZÓW  
Rustam Babayev & Alexey Voevoda  
Cena: 40zł+wysyłka; VHS PAL

### NOWOŚCI! ZAMÓW!

III MISTRZOSTWA POLSKI - LĘBORK 2003  
NAJWIĘKSZE ZAWODY W HISTORII POLSKIEGO ARMWRESTLINGU  
XII MISTRZOSTWA ROSJI - VOLGOGRAD 2003  
X MISTRZOSTWA UKRAINY - KRYM 2003  
XIII MISTRZOSTWA EUROPY - HANAU 2003  
WALKA WIECZORU GDAŃSK 06. 08. 2003  
IV INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT „ZŁOTY TUR” - WORLD CUP - WARSZAWA 2003

zamówienia  
tel./fax (058) 621 93 08  
(w godz. 10<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>)

W armwrestlingu, jak w każdym sporcie najważniejsze jest bezpieczeństwo zawodników. Nieprawidłowa konstrukcja stołu może doprowadzić do poważnych kontuzji. Nasze stoły jako jedyne na świecie posiadają certyfikat World Armwrestling Federation, który jest świadectwem bezpieczeństwa i jakości.

PROFESJONALNY  
WAGA - 40 kg  
ROZKŁADANY  
REGULOWANY NA OBIE RĘCE  
NOGI OKRĄGŁE, POKRYTE GUMĄ  
KOLOR STANDARD - ŻÓŁTO-CZERWONY  
INNE KOLORY NA ZAMÓWIENIE

CENA NETTO - 1200 zł



## IRON HAND

Iron Hand jest przyrządem do treningu mięśni przedramion oraz palców. Jest to jedyny opatentowany przyrząd z wymiennymi sprężynami 5 x 8 kg. Dostępne również sprężyny 18 kg.

Cena wersji podstawowej - 119 zł  
Cena sprężyny 18 kg - 19 zł

zamówienia  
tel./fax (058) 621 93 08  
(w godz. 10<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>)

