

ARM POWER
DZIAŁ MIŁOŚNIKÓW ARMWRESTLINGU

ARM BETS
www.armbets.tv TELEVISION



armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Witam wszystkich miłośników siłowania na ręce. W dzisiejszym wydaniu zaczynamy od relacji z południa Polski, gdzie w gościnnym Jaworznie odbył się coroczny Puchar Polski. Zapraszam zatem do obszernego sprawozdania naszego korespondenta z tych także prestiżowych zawodów. Zmagania w Jaworznie wskazały najlepszego zawodnika roku 2008. W kategorii open mężczyzn na rękę prawą triumfował młody, ale bardzo silny Grzegorz Nowak z Gdyni. Niegościnnym okazał się Lucjan Fudała. Jaworzanin obronił tytuł na rękę lewą. Wśród Pań na rękę prawą bezkonkurencyjna okazała się Marlena Wawrzyniak z Grudziądza. Natomiast na rękę lewą po ciężkim finałowym pojedynku z Aleksandrą Lewandowską najsilniejszą Polką została Małgorzata Ostrowska ze Strzegomia. To były naprawdę fascynujące zawody, więc tym bardziej zachęcam do lektury. Oczywiście w numerze możecie również przeczytać stałe rubryki takie jak dział treningowy oraz kolejne porady jak zostać mistrzem. Przed nami przecież kalendarz zawodów na rok 2009. Trzeba się dobrze przygotować. Miłej lektury.

Igor Mazurenko

IX PUCHAR POLSKI

12 - 14 XII 2008 JAWORZNO



Prawie 150 zawodników z 22 polskich klubów armwrestlingowych, niesamowita rywalizacja doświadczonych już armwrestlerów z areny polskiego siłownia na ręce, nieprzewidywalne rozstrzygnięcia na podium w poszczególnych kategoriach wagowych oraz dużo, ale to dużo emocji sportowych na wysokim, śmiałym nawet twierdzić międzynarodowym poziomie – tak pokrótce można opisać dwudniową rywalizację „IX Pucharu Polski – Jaworzno 2008”.

Miejscem imprezy była sala widowiskowo – rekreacyjna Miejskiego Centrum Kultury i Sportu w Jaworznie przy ul. Grunwaldzkiej 80. Gospodarzem i zarazem głównym organizatorem był oczywiście MCKiS z trenerem sekcji armwrestlingowej MCKiS Tytan Jaworzno – **Mariuszem Grochowskim** na czele.

13 grudnia byliśmy świadkami rywalizacji ręki prawej, natomiast dzień później (14 grudnia) rywalizacji ręki lewej. Zawodnicy toczyli bój w sumie w 24 kategoriach wagowych na rękę lewą oraz w 24 na rękę prawą (juniorzy: do 53 kg, 57 kg, powyżej 57 kg; juniorzy: do 57 kg, do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, powyżej 78 kg, seniorzy: do 547 kg, do 60 kg, powyżej 60 kg; seniorzy: do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg, powyżej 95 kg; mastersi: do 90 kg, powyżej 90 kg; masterki: open oraz osoby niepełnosprawne: do 80 kg i powyżej 80 kg). Całą rywalizację zakończyła

prestżowa kategoria Open mężczyzn i kobiet, gdzie wśród kobiet Najsilniejszą Polką roku 2008 na rękę prawą została **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza, a na rękę lewą **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia. Natomiast wśród panów na rękę prawą najsilniejszy okazał się dziewiętnastoletni zawodnik z Gdyni – **Grzegorz Nowak**, natomiast na lewą tytuł obronił gospodarz – **Lucjan Fudała**.

Do startu stanęli tylko i wyłącznie armwrestlerzy zrzeszeni w klubie będącym członkiem Federacji Armwrestling Polska. Podczas dwudniowej rywalizacji, na trzech armwrestlingowych stołach przewinęli się zawodnicy, którzy byli, są i będą tworzyć czołówkę polskiego siłownia na ręce. Po prostu do Jaworzna przyjechali najlepsi z najlepszych by walczyć o jak najwyższe miejsce na podium, dziewiątego z kolei Pucharu Polski. W tym miejscu powinienem opisać poszczególne

kategorie wagowe. Ale niestety z braku miejsca redakcyjnego oraz różnorodności pojedynków na wysokim poziomie nie jestem w stanie szczegółowo opisać wam – Drodzy Czytelnicy poszczególnych walk. Jedno jest pewne. Wszyscy armwrestlerzy od zawsze przygotowują się na te niecodzienne zmagania armwrestlingowe. Przecież coroczny puchar Polski jest drugą (obok Mistrzostw Polski) co do wielkości imprezą krajową.

Tutaj rywalizują tylko najlepsi, co było widoczne podczas dwudniowej rywalizacji pucharowej w Jaworznie. Za co samym zawodnikom, jak i organizatorom oraz sponsorom (bez których impreza taka z całą pewnością była by trudna do zrealizowania) serdecznie dziękujemy.

Co prawda miejsca na łamach tego miesięcznika, od lat patrona medialnego naszej dyscypliny sportu



Bartosz Jakubowski (Choszczno)



Tomasz Szewczyk vs Krzysztof Krajczyński



Bożena Cichopek vs Paulina Maciejczak



Półfinałiści i finaliści kategorii open na scenę wjeżdżali na motorach Klubu Motocyklowego DRAKO z Dąbrowy Górniczej

mamy nie za wiele, ale pokrótce spróbujemy choć trochę przybliżyć wam niektóre postacie tegorocznego pucharu polski.

Juniorzy jak seniorzy, czyli młody potencjał w walce przy stole

Z roku na rok, czy to na Mistrzostwach, czy to na Pucharze Polski poziom sportowy w kategoriach juniorów drastycznie się podnosi. Gołym okiem widać było, że nie są to już ci sami juniorzy, którzy w latach poprzednich startowali tylko dlatego, by starować, tylko twardo walczą niczym seniorzy. Zresztą bardzo często zawodnicy kategorii juniorskich znajdowali się na podium kategorii dla dorosłych. W nich widzimy przyszłość polskiego armwrestlingu.

Jak zwykle dość sporą kadrę przywiózł ze sobą Jarosław Zwolak – trener i opiekun klubu UKS 16 Koszalin. Co prawda Jarek tym razem na południe Polski przyjechał z młodymi, jeszcze nieopierzonymi, praktycznie debiutantami takiego typu rywalizacji, ale mnogość zawodników (stosowniej by było chyba napisać – zawodniczek) oraz ich fighterska postawa sprawiło, że 16-stka Koszalin w klasyfikacji drużynowej juniorów uplasowała się na miejscu drugim.

Miejsce pierwsze przypadło oczywiście gospodarzom – MCKiS Tytan Jaworzno, którzy z racji organizacji pucharu wystawili największą ilość zawodników. I to zawodników, którzy przeszli dobrą szkołę armwrestlingową Mariusza Grochowskiego. Miejsce trzecie na podium wywalczył prężnie rozwijający się Szaki Club Żary, który widać dość mocno przygotowuje kadrę do przyszłorocznych, organizowanych przez nich Mistrzostw Polski w roku 2009, gdzie z całą pewnością główny puchar drużynowy, czy to juniorów, czy też klasyfikacji generalnej będą chcieli pozostawić w rodzimym mieście.

Mastersi, czyli czterdzieści lat minęło ...

„Bardzo udany występ zawodników z kategorii masters” – powiedział nam po rywalizacji, czołowy polski zawodnik, Wice Prezes FAP – Janusz Piechowski z Gdyni.

„Z liczby startujących zawodników widać, że w przyszłości trzeba będzie wprowadzić również podział na dwie kategorie wiekowe, czyli masters (powyżej 40 roku życia) oraz grand masters (powyżej 50 roku życia). Na pierwszych Mistrzostwach Polski i Pucharze Polski w kategorii masters startowałem jako jedyny. Zresztą na arenie międzynarodowej jako zawodnik powyżej 40 roku życia też musiałem sam zasiląć polską kadrę armwrestlingu. Dziś mamy już ich wielu. Na Pucharze Polski w Jaworznie startowało aż 12. Bardzo mnie to cieszy, że nie tylko młodzież, ale również osoby mające doświadczenie życiowe widzą w tym sporcie dużo satysfakcji” – mówił dalej Janusz Piechowski.

Starzy weterani armwrestlingu zadziwiali nas

zarówno siłą, jak i wyćwiczonymi technikami. W kategorii kobiet (open) lewej i prawej ręki zwyciężyła debiutantka z Gdyni – **Jadwiga Lewandowska**. Druga z pań **Bożena Cichopek** z Jaworzna, choć może bardziej doświadczona od swojej rywalki, to niestety musiała uznać wyższość trochę cięższej Gdynianki. Swoją drogą całe szczęście, że oprócz od lat praktycznie osamotnionej w tej kategorii Pani Bożeny do tego sportu garną się inne zawodniczki. Przecież instytucja „kura domowa, czy pani domu” już dawno przeminęła. Co udowadniają nam starty takich właśnie zawodniczek jak Bożena Cichopek, czy Jadwiga Lewandowska.

Panów mastersów w tegorocznej rywalizacji pucharowej po raz pierwszy organizatorzy podzielili na dwie kategorie wagowe: do 90 i powyżej 90 kg. W kategorii do 90 kg jak zwykle dobrze wystartował **Andrzej Skóra** z Bydgoszczy oraz **Wojciech Walesko** z Piaseczna (Andrzej wywalczył złoto na prawą i srebro na lewą. Wojciech natomiast odwrotnie).



Wojciech Walerko vs Andrzej Skóra



Organizator Mariusz Grochowski vs Sławomir Głowacki

Natomiast w najcięższej kategorii masters – powyżej 90 kg po raz piąty z rzędu, zarówno na lewą, jak i prawą obronił tytuł **Andrzej Głabala** z Gdyni. Zawodnicy w tej kategorii jeszcze długo muszą poćwiczyć, by dojść do poziomu sportowego Andrzeja. Zresztą Andrzej już niejednokrotnie udawał to przy rywalizacji z seniorami, czy też na bocznym stole mistrzostw.



Andrzej Głabala vs Konstanty Królik

Przez szacunek do wieku oraz bagażu życiowego zawodników z kategorii masters chciałbym jeszcze na chwilę w tym miejscu się zatrzymać. Chylę czoła nie tylko przed medalistami, ale także przed wszystkimi uczestnikami tej kategorii wiekowej. Ich rywalizacja każdorazowo z całą pewnością zasługuje na „złoty medal”. Ich pasja życiowa nie zatrzymuje ich, jak co niektórych w tym wieku ludzi, przed szklanym ekranem, tylko przekłada się na sukces sportowy i życiowy. Nie ważne, że na tych, czy na innych zawodach nie zajęli miejsca medalowego. Ważne jest to, że robią to, co lubią i przynosi im to satysfakcję.

Niepełnosprawni, czyli sukces w sporcie i w życiu

Miłym akcentem każdej rywalizacji sportowej jest kategoria osób niepełnosprawnych. Na tegorocznym Pucharze Polski w dwóch kategoriach wagowych (do 80 kg i powyżej) zawodnicy, tak jak na oficjalnych zawodach rangi międzynarodowej siłowali się na siedząco. Do startu stanęło 6 zawodników. W lżejszej kategorii jak zwykle rewelacyjnie wystartował **Maciej Gralak**

z Bydgoszczy, zajmując dwa pierwsze miejsca. Natomiast w cięższej kategorii dwukrotnie bezkonkurencyjny znów okazał się **Bartosz Jakubowski** z Choszczyna.



Maciej Gralak vs Artur Sosiński

Straty osób niepełnosprawnych od zawsze mnie osobiście (i podejrzewam, że w większości z was) najbardziej fascynowały. Do końca nigdy nie mogę się napatrzeć, jak Ci właśnie zawodnicy poprzez sport spełniają się życiowo. I uwierzcie mi (mowa do tych z was, którzy nigdy nie mieli okazji obserwować walk osób niepełnosprawnych) miło popatrzeć na ich rywalizację.

Ich determinacja, chęć wygranej oraz postawa przy armwrestlingowym stole sprawia, że choć na chwilę zapominają o swojej tragedii życiowej. A sukces tych zawodników to nie tylko medal, ale przede wszystkim sam fakt uprawiania tej, czy innej dyscypliny sportu.

Czego serdecznie im gratulujemy.

Seniorzy IX Pucharu Polski w Jaworznie

W tym roku do startu nie zgłosiło się aż tak dużo seniorów jak w latach poprzednich.

Tak naprawdę to niewiadomo co było przyczyną. Może przestraszyli się tych młodych, jeszcze nieopierzonych, jak się okazuje dobrze przygotowanych juniorów. A może w wielu przypadkach przyczyną było coś innego. Tego niestety nie wiemy, ale z całą pewnością ci co przybyli reprezentowali niesamowity poziom sportowy, który jest zauważany nie tylko na arenie krajowej, ale także międzynarodowej.

Niestety, podobnie jak w kategoriach innych tak i przy rywalizacji seniorów nie jesteśmy w stanie skupić się na szczegółowych relacjach z poszczególnych walk. Ale z całą pewnością na uwagę zasługują złoci medalisci pucharu. Zaczniemy więc od rywalizacji mężczyzn.



Piotr Bartosiewicz vs Grzegorz Nowak

W kategorii do 63 kg jak zwykle dobrze wystartował **Rafał Fiolek** z Żar (pierwszy na lewą oraz 2 na prawą). Jako faworyt i uczestnik wielu turniejów międzynarodowych nie zawiódł kibiców i pokazał nam dobrą szkołę armwrestlingową. Do grona czołówki tej kategorii na stałe już dołączył, młody junior z Starogardu Gdańskiego – **Karol Piotrkowski**, który w klasyfikacji generalnej ręki prawej zdeklasował rywali, zajmując miejsce pierwsze na podium.



Karol Piotrkowski vs Maciej Gralak

Karol po prostu pokazał się nam z bardzo dobrej strony. Ciężka praca treningowa dała oczekiwane wyniki. Bo przecież zwycięstwo samo nie przychodzi, nieprawdaz?



Grzegorz Piotrkowski vs Janusz Piechowski



Marcin Laskowski (Choszczno)



Kategoria do 63 kg senior



Dawid Bartosiewicz vs Lucjan Fudała

W kategorii do 70 kg był tylko jeden lider – **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna, który w rywalizacji lewej i prawej ręki zdobył złoty medal. Biorąc pod uwagę jego wcześniejsze oraz obecne starty śmiał twierdzić, że jeszcze długo będzie zdecydowanym faworytem tej kategorii. Oczywiście w tej kategorii (podobnie też w innych) nie zabrakło innych utytułowanych zawodników z areny polskiego armwrestlingu. Mowa tutaj chociażby o **Dawidzie Groch** i **Krzysztofie Penc** z Niska, **Łukasz Rudnickim** z Żar, czy chociażby o **Bartłomieju Bednarskim** z Jaworzna. Ich walki, choć w niskiej kategorii wagowej z całą pewnością elektryzowały wszystkich obserwatorów pucharu.



Od lewej Dawid Groch (Nisko)

W kategorii do 78 kg bardzo dobry start zaliczył **Radosław Staroń** z Ostródy.



Od lewej Radosław Staroń (Ostróda)

Według obserwatorów tej dyscypliny sportu bardzo mocno wzmocnił się siłowo i technicznie. Sam fakt, że wygrał pierwsze miejsce w rywalizacji ręki lewej (czwarty na prawą) świadczy o tym, że w przyszłości inni zawodnicy muszą na niego baczenie uważać. To już nie jest ten Radek, który kilka lat temu zaczynając rywalizację na arenie krajowej, choć miał ogromnego ducha walki przegrywał z bardziej doświadczonymi zawodnikami tej kategorii. Rękę prawą choć nie tak łatwo przyszło mu do zwycięstwo (podwójny finał) wygrał **Christian Rieger** z Gdyni.

Kategorię do 86 kg od dawna broni **Piotr**

Bartosiewicz z Choszczna. Piątek od lat jest niezaprzeczalnym liderem kategorii do 86 kg. I tak było tym razem. Zawodnik z Choszczna, choć przeciwników miał mocnych, to po raz kolejny pokazał klasę międzynarodowego zawodnika i zwyciężył lewą i prawą rękę.

Jego główny rywal – **Tomasz Szewczyk** z Tomaszowa Mazowieckiego, choć jak na dłoni widać było, że miał ochotę na złoty medal, to niestety po ciężkiej rywalizacji musiał zadowolić się miejscem drugim, zarówno na lewą, jak i prawą rękę. Na słowa uznania zasługuje **Wiesław Rzanny** z Wolsztyna, który w rywalizacji lewej i prawej ręki uplasował się na miejscu trzecim.



Sławomir Głowacki vs Piotr Bartosiewicz

Jeżeli chodzi o **kategorię do 95 kg** mężczyzn, to tutaj w kulturalach padało tylko jedno nazwisko – Fudała. Mowa oczywiście o zawodniku, który



Artur Głowiński vs Lucjan Fudała

niedawno położył legendarnego Johna Brzenka (podczas startu Nemiroff World Cup 2008 w rywalizacji ręki lewej) **Lucjanie Fudale** z Jaworzna. To właśnie on zdeklasował rywali i z łatwością wygrał lewą i prawą rękę. Warto tutaj jeszcze wspomnieć o innym, czołowym zawodniku z areny polskiego armwrestlingu – **Arturze Głowińskim** z Choszczna. Jako kolejny faworyt tej kategorii spełnił zadanie, w rezultacie zajmując dwa drugie miejsca na podium.

Najcięższa kategoria męska – powyżej 95 kg.



Grzegorz Nowak vs Artur Głowiński

to kategoria, która od zawsze elektryzowała, zarówno samych zawodników, jak i publiczność.

Na rękę prawą, pomimo, że był faworytem **Sławomir Głowacki** z Inowrocławia, to pierwsze miejsce, ku zaskoczeniu wszystkich zdobył do zeszłego roku jeszcze junior, teraz jako młody senior – **Grzegorz Nowak** z Gdyni. Widać jak na dłoni, że ciężkie treningi (trening sześć razy w tygodniu) przyniosą efekty. Zasłużony sukces Grzegorza na prawą i dobry start na lewą (4 miejsce) dowodzą tylko tyle, że będąc czołowym zawodnikiem kategorii junior szybko można stać się czołowym zawodnikiem kategorii senior.

To wszystko zależy tylko i wyłącznie od determinacji samego zawodnika.

Wspomniany wcześniej faworyt – Sławomir Głowacki jak zwykle nie zawiódł publiczności. Drugie miejsce na prawą oraz pierwsze na lewą to kolejny bardzo dobry wynik tego zawodnika. Wyrównany start zaliczył **Dariusz Muszczak** z Myszkowa, zajmując w klasyfikacji generalnej dwa trzecie miejsca.

Ale dość o panach. Przejdźmy do kategorii seniorów – kobiet.

Wśród senierek w najniższej **kategorii wagowej – do 54 kg** bardzo dobrze wystartowała **Daria Skobelska** z Żar, która do domu za rękę prawą przywoziła złoty medal, natomiast za lewą srebrny. Odwrotną kolejność w tej samej kategorii wywalczyła **Marta Opalińska** z Grudziądza.

W najniższej kategorii również dobry start zaliczyła **Małgorzata Mielczarek** z Jaworzna, ostatecznie w klasyfikacji generalnej zajmując dwa trzecie miejsca.

W kategorii do 60 kg kobiet jak zwykle dobrze wystartowała znana chyba wszystkim medalistka wielu turniejów rangi krajowej i międzynarodowej – **Małgorzata Ostrowska** ze Strzegomia. Po prostu ta kategoriach od dawna należy do tej armwrestlerki. Co prawda Małgosia nie wystartowała na rękę prawą (nie zdążyła dojechać z powodu zaliczeń w szkole), ale gdyby wystartowała, to z całą pewnością była by najlepsza. No ale cóż. Nie było jej i najsilniejsza w Polsce roku 2008 ręki prawej tej kategorii została **Bożena Cichopek** z Jaworzna.

Nasze gratulacje.



Małgorzata Ostrowska (Strzegom)

W najcięższej kategorii – powyżej 60 kg w rywalizacji ręki prawej bezapelacyjnie najlepsza okazała się **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza, która nie dawała żadnych szans rywalkom (na lewą z powodu kontuzji nie startowała). Jej główną przeciwniczką z Gdyni – **Aleksandra Lewandowska** co prawda rękę lewą wygrała bez najmniejszych problemów, ale za to w rywalizacji



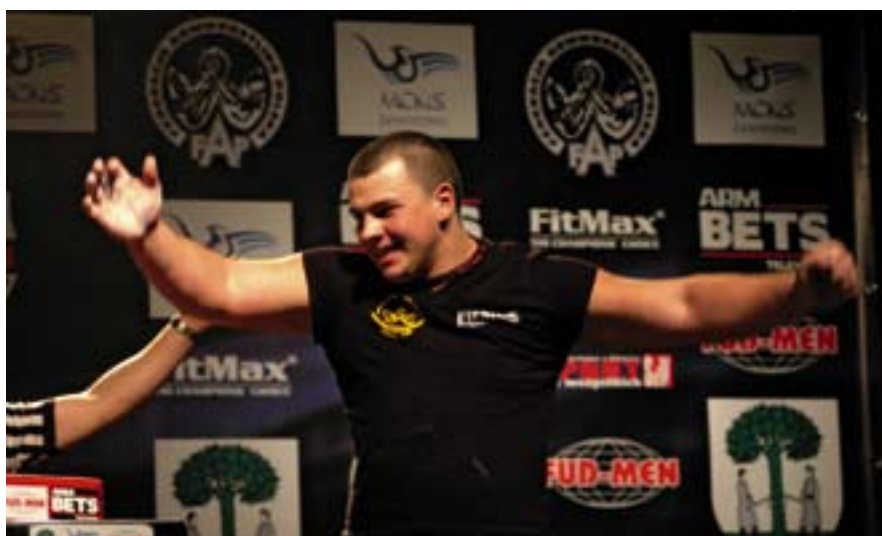
Od lewej Christian Rieger (Gdynia)



Dariusz Muszczak vs Sławomir Głowacki



Marlena Wawrzyniak vs Aleksandra Lewandowska



Zwycięzca kat. Open ręki prawej - Grzegorz Nowak (Gdynia)

na prawą musiała uznać wyższość Marleny zadowalając się drugim miejscem.

Najsilniejszy z najsilniejszych Pucharu Polski 2008

Coroczny Puchar Polski w armwrestlingu w prestiżowej kategorii Open mężczyzn i kobiet wylania nam najsilniejszego Polaka danej ręki i danego roku. W tym roku – 2008 najlepszym na rękę prawą okazał się **Grzegorz Nowak** z Gdyni, zaskakując wszystkich uczestników i obserwatorów swoją siłą, techniką oraz determinacją. Natomiast na rękę lewą tytuł obronił **Lucjan Fudała** z Jaworzna. Wśród pań – armwrestlerek na rękę prawą zwyciężyła **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza, natomiast na rękę lewą – **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia. W tym miejscu muszę jednak chwilę się zatrzymać. Bowiem już od dawna nie widziałem tak zaciętego pojedynku w wykonaniu pań. Mowa tutaj o finałowym pojedynku Małgorzaty Ostrowskiej z **Aleksandrą Lewandowską**. Obie zawodniczki na twarzy miały wypisane – „chce wygrać!”



Chęć wygranej przełożył się na armwrestlingowy stół, gdzie obie, doświadczone zawodniczki tak naprawdę pokazały nam, na co je stać. Byliśmy świadkami niezapomnianego, długiego i zaciętego pojedynku w wykonaniu czołowych, polskich zawodniczek. Za co im serdecznie dziękujemy.

Będąc przy paniach wróćmy do rywalizacji kategorii open ręki prawej. Tutaj bezapelacyjnie wygrywa Marlena Wawrzyniak. Szkoda tylko, że na tegoroczny puchar nie przyjechały inne, czołowe zawodniczki (np. Katarzyna Banach z Koszalina). Wtedy być może rywalizacja przy stole byłaby dużo ciekawsza.

Jeżeli chodzi o panów to mocno, ale to mocno zaskoczył wszystkich Grzegorz Nowak z Gdyni. Ten jeszcze do niedawna junior, wice mistrz

Europy i Świata juniorów pokazał wielką klasę zawodniczą. Pokonując doświadczonych, często od lat niepokonanych zawodników zasłużył wygrywać kategorię open, tym samym stając się posiadaczem tytułu: „Najsilniejszego Polaka ręki prawej roku 2008”.

Na rękę lewą natomiast wielką klasę zawodniczą znów pokazał nam Lucjan Fudała z Jaworzna.

Był niedościgniony i nie do pokonania. Był po prostu najlepszy!

MCKiS Tytan Jaworzno złotym medalistą klasyfikacji drużynowej

Po ciężkiej, dwudniowej rywalizacji pucharowej w klasyfikacji drużynowej najlepsi okazali się gospodarze, czyli zawodnicy Mariusza Grochowskiego z **MCKiS Tytan Jaworzno**. I nie chodzi tutaj o liczbę startujących z Jaworzna zawodników, lecz o to, że Mariusz Grochowski dość dobrze przygotował swoją drużynę do tegorocznej, pucharowej rywalizacji. Zresztą nie ma co się dziwić, bo już od dawna drużyna MCKiS-u na wielu zawodach rangi krajowej „zgarbia” główne trofea w klasyfikacji drużynowej. Miejsce drugie przypadło klubowi z Koszalina – **UKS 16**. Natomiast trzecie miejsce wywalczyło Pomorze – **UKS Złoty Tur Gdynia**.

Podsumowując tegoroczny Puchar Polski w Jaworznie śmiem twierdzić, że to kolejna, polska impreza armwrestlingowa, która na stałe zapisała się na kartach historii Polskiej Federacji Armwrestlingu. Jak zwykle nie zabrakło całej otoczki imprezy: sceny, światła, półfinalistów, finalistów wprowadzanych przez hostessy oraz na motorach członków klubu motocyklowego „DRAKO”. Nowością (i to miłą) było nagradzanie wszystkich medalistów kategorii wagowych nie medalami, lecz dużymi pucharami, oczywiście o odpowiedniej wielkości do zajmowanego miejsca. To wszystko sprawiło, że IX Puchar Polski stał się imprezą, która przez długi czas będzie na ustach każdego uczestnika imprezy.

Kończąc tą relację z tegorocznej rywalizacji pucharowej chciałbym serdecznie podziękować Mariuszowi Grochowskiemu za zorganizowanie kolejnej imprezy armwrestlingowej. To dzięki niemu mieliśmy okazję oglądać najlepszych z najlepszych, polskich armwrestlerów w Jaworznie. Na szyję Mariusza w imieniu FAP oraz samych uczestników zawodów wieszam złoty medal. Medal, który na pewno mu się należy.

Paweł Podlewski



UKS Złoty Tur Gdynia



Od lewej Natalia Staroń (Ostróda)



Marek Pachla vs Krzysztof Ankiwicz



Organizatorzy MCKiS Tytan Jaworzno



Aleksandra Zwolak (Koszalin)



Od prawej Łukasz Głowacki (Inowrocław)



UKS 16 Koszalin

FitMax®

THE CHAMPIONS CHOICE

**MICHAŁ
SZYMEROWSKI**

Strongman Mistrz Polski
V-ce Mistrz Europy w parach

POLECA
Zimowe
hity!



Tribu Up
teraz dostępny
także w blistrach
cena 12,50 zł



Easy Gain Mass
już wkrótce
nowy smak
i gramatury

Produkty dostępne w profesjonalnej sieci
sklepów z odżywkami i suplementami:

Sklep firmowy: Fit Area.eu
ul. Morska 108 B, Gdynia, tel.: 058 629 11 20
dorota@fitmax.pl

www.fitarea.eu

więcej informacji na:
www.fitmax.pl



VITALAND



Promocja do wyczerpania zapasów

Zamów białko a
MASS ACTIVE
waniliowy dostaniesz
GRATIS!
~~200 zł~~
cena 165 zł



REGENERACJA CHRZĄSTKI ŁOKCIA STAWOWEGO

Siłowanie na ręce to dyscyplina sportu, do której potrzebne są nie tylko umiejętności, wyćwiczona siła i technika, lecz także dbałość i troska o układ kostno-stawowy. W uprawianiu tego sportu ogromne znaczenie mają działania profilaktyczne, szczególnie dotyczy to chrząstki stawowej. Ma ona decydujący wpływ na funkcjonowanie stawów. W armwrestlingu najczęściej dotyczy to stawu łokciowego. Do niedawna problem niszczenia się chrząstki stawowej był głównie domeną osób starzejących się. Teraz jednak wiadomo, że dotyczy to również sportowców. W trosce o waszą karierę sportową przybliżymy wam informacje dotyczące chrząstki stawowej, które każdy armwrestler powinien poznać.

CHRZĄSTKA STAWOWA

jest chrząstką szczególną. Pokrywa bowiem powierzchnie stawowe, które podlegają w czasie ruchu silnemu tarcu, uciskowi i rozciąganiu. W większości wypadków jest przede wszystkim chrząstką szklistą. Tylko w stawach (w których są tzw. krążki) włóknistą. Jest gładka, lśniąca, elastyczna i bardzo odporna na tarcie. Jednocześnie jest wrażliwa na nadmierny ucisk i rozciąganie, co z całą pewnością ma miejsce przy nadmiernym obciążeniu (np. dużej częstotliwości intensywnego treningu sportowego, bądź ciężkiej pracy fizycznej). Chrząstka stawowa nie posiada chrzęstnej, czyli nie jest unerwiona i nie ma własnych naczyń krwionośnych. Tym samym nie ma możliwości regeneracji. W praktyce uszkodzona chrząstka stawowa po prostu nie odzwiera się. Odżywiana jest głównie przez maź stawową. Dzięki elastyczności chrząstka może się odkształcać, co pozwala lepiej dostosować do siebie nie zawsze równe powierzchnie stawowe.

ROLA CHRZĄSTKI STAWOWEJ

Rola chrząstki stawowej jest wieloraka. Chroni końce kości wchodzących w skład stawu przed uciskiem, dostosowuje powierzchnie stawowe, amortyzuje wstrząsy i urazy, a przede wszystkim ułatwia ruch.

USZKODZENIE CHRZĄSTKI STAWOWEJ

Na skutek działania zbyt dużych przeciążeń na powierzchnię stawową dochodzi do zwiększonego tarcia powierzchni chrząstki szklistej sąsiadujących ze sobą wyniosłości kostnych. W takiej sytuacji dochodzi do degradacji chrząstki na skutek wycierania się powierzchni stawowych, pozbawionych odpowiedniej ilości mazi stawowej.

Maź stawowa (łac. *synovia*) – substancja wytwarzana w błonie maziowej mająca za zadanie zmniejszać tarcie w stawach przez smarowanie powierzchni chrząstek.

KRYTERIA RADIOLOGICZNE DEGRADACJI CHRZĄSTKI STAWOWEJ:

- zwężenie szpary stawowej
- torbiele zwyrodnieniowe w kości podchrzęstnej
- osteofity (wyniosłości kostne, odstające w różnych miejscach stawu)
- zmiana kształtu kości tworzących staw
- skostnienia okołostawowe

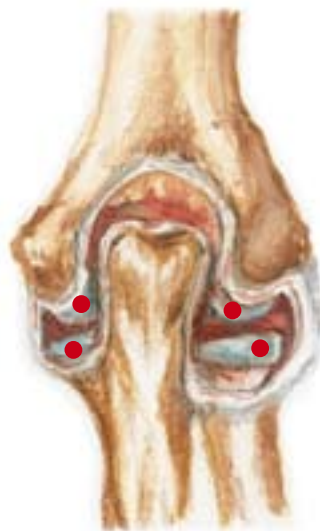
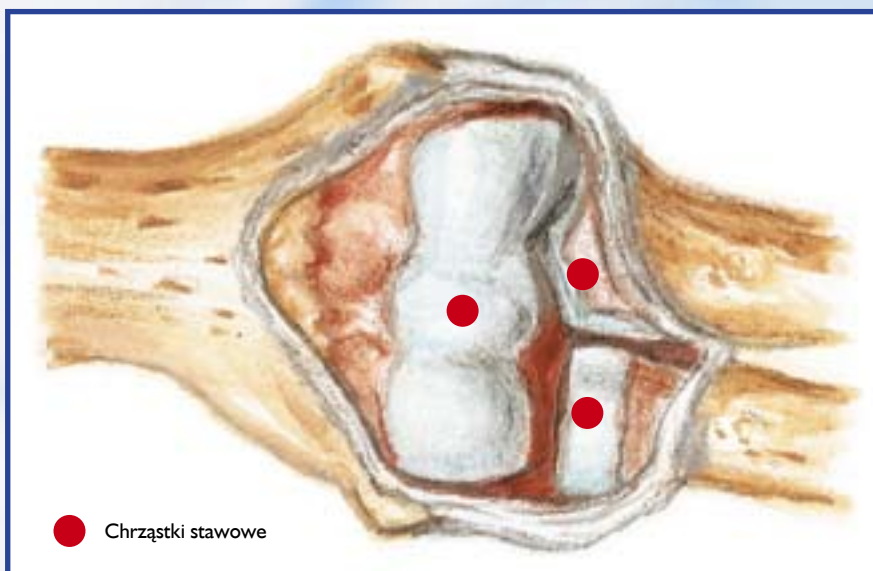
PROFILAKTYKA

Zapobieganie zwyrodnieniom w czasie dużego obciążenia osiowego związane jest z suplementacją siarczanem glukozaminy, w którą to szczególnie powinni zaopatrzyć się zarówno wszyscy armwrestlerzy, jak i inne osoby trenujące. Jest to naturalna substancja pobudzająca odbudowę chrząstki stawowej oraz

wpływająca na sprawniejsze funkcjonowanie stawów i zmniejszenie dolegliwości bólowych. Chcąc przybliżyć znaczenie tego aminocukru skupimy się na jego roli bardziej szczegółowo.

Glukozamina naturalnie występuje w naszym organizmie i wchodzi w skład proteoglikanów (związki białkowo - cukrowe). Związki te budują tkankę chrzęstną, nadają jej twardość i sprężystość. Jak już na samym początku wspomnieliśmy chrząstka stawowa pozbawiona jest naczyń krwionośnych, a odżywianie jej możliwe jest za pomocą płynu stawowego (mazi stawowej) zawierającego m.in. glukozaminę. Tak więc glukozamina nie tylko buduje chrząstkę, ale także bierze udział w jej odżywianiu. Obie funkcje (budulcową i odżywczą) można więc wykorzystać, by stymulować odbudowę i regenerację zmienionej chorobowo chrząstki. Suplementacja preparatem zawierającym siarczan glukozaminy pobudza komórki chrząstki stawowej do odbudowy własnych proteoglikanów, a przez to prowadzi do wzmocnienia chrząstki. Podawana doustnie w postaci preparatu glukozamina bardzo dobrze wchłania się i przenika do chorej chrząstki, gdzie uruchomione są naturalne mechanizmy naprawcze. Stopniowe odbudowywanie chrząstki wpływa na poprawę sprawności ruchowej stawu, a także zmniejsza dolegliwości bólowe. W czasie istniejącego już problemu należy podawać ją w większych dawkach przez minimalny okres 2 tygodni. W celach profilaktycznych przyjmujemy mniejsze dawki, stymulujące produkcję mazi stawowej i odżywiają chrząstkę. Z powodzeniem można włączyć do profilaktyki zabiegi w saunie w celach poprawy ruchomości stawu oraz rozrzedzeniu mazi stawowej, która lepiej penetruje wewnątrz torebki stawowej.

Redakcja Armpower przy współpracy:
Aleksandry Zwolak i Gabryeli Głabala



TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



TAJEMNICZY HAK!

część 1

Podczas ostatniego, dziewiątego z kolei Pucharu Polski w Jaworznie zwróciłem uwagę, że wielu naszych zawodników zrobiło duże postępy w przeciągu ostatnich lat treningowych. Jednak nikt nie jest doskonały. Zdarzają się oczywiście błędy, które wynikają z niewiedzy zawodników oraz nieprawidłowego wykonywania treningu. Wielu armwrestlerów zaniedbuje podczas treningu szczegóły, które widoczne są podczas bezpośredniej rywalizacji. Jednym z takich (zresztą chyba na dzień dzisiejszy najczęstszych) jest nieprawidłowe ustawienie barku oraz nadgarstka przed komendą „Ready go!”.

Czym jest to spowodowane?

Po pierwsze u wielu zawodników jest to zwykłe zaniedbanie przepisów siłowania się na ręce, jakimi są poprawne ustawienie barków oraz prostego nadgarstka przed komendą „Ready go!”. Zwróćcie uwagę, że minimalne zgięcie nadgarstka przed startem daje ogromną przewagę. Z reguły wina za taki stan rzeczy leży po stronie trenerów oraz sparing partnerów, którzy na treningach, dzięki przewadze zgiętego nadgarstka wzmocniają silną pozycję zawodnika. Podczas bezpośredniej rywalizacji na zawodach wystarczy zawodnikom ustawić poprawnie nadgarstek i zaczynają się przysłowiowe „schody”. Drugim poważnym problemem jest poprawne wykonanie elementów techniki w poszczególnych fazach walki. A w tym przypadku wiedza, którą chcemy się z Wami podzielić z całą pewnością u wielu z Was zmieni punkt widzenia.

Pamiętajcie, że powinniście nabyć umiejętność wykorzystywania elementów technicznych, a nie tylko siłowych. Wiele elementów technicznych z całą pewnością znajdziemy w najbardziej chyba popularnej technice hak. Tutaj bowiem odgrywa rolę nie tylko siła poszczególnych mięśni i ścięgien, ale także umiejętność wykorzystania ręki jako dźwigni. Postaramy się więc szczegółowo wytłumaczyć Wam na czym polega wykorzystanie ręki jako dźwigni w jednej z technik „hak”. W tym celu zaprosiliśmy do treningu doświadczonego i utytułowanego zawodnika z areny polskiego armwrestlingu - Chrystiana Riegera z Gdyni. Przypominamy wszystkim, że Chrystian w tym roku już piąty raz z rzędu wygrał Puchar Polski.



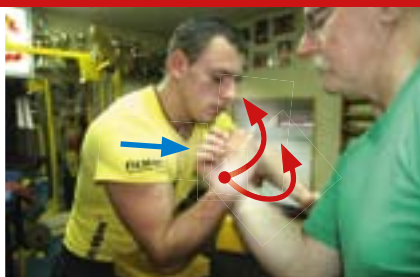
NIEKTÓRE SZCZEGÓŁY TECHNIKI HAKIEM

POPRAWNA POSTAWA ZAWODNIKA WALCZĄCEGO W HAK PRZED KOMENDĄ READY GO!



Na tych dwóch zdjęciach widać, że zawodnik w żółtej koszulce przed komendą „Ready go!” trzyma rękę przeciwnika tak, aby pod jego małym palcem a nadgarstkiem przeciwnika była pusta przestrzeń.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE POCZĄTKOWEJ FAZY ATAKU W HAK



Po komendzie „Ready go!” zawodnik ruchem ciała do przodu i w bok wykonuje zgięcie nadgarstka, przy jednoczesnym skręceniu nadgarstka do wewnątrz.

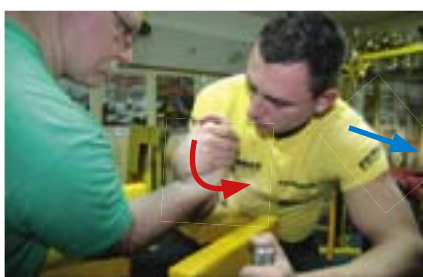


Łokiec ręki walczącej w początkowej fazie ataku przesuwamy do przodu.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE DRUGIEJ FAZY ATAKU W HAK

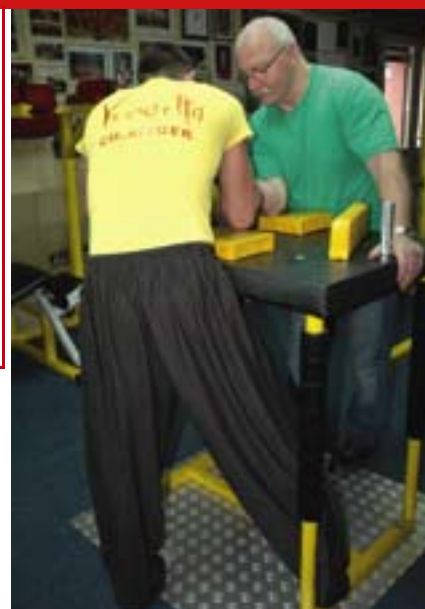


Łokiec ręki zawodnika przesuwa się w bok po skrajnym brzegu poduszki.

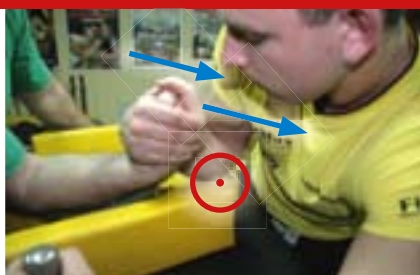


Zawodnicy w niskich oraz średnich kategoriach wagowych przy tej technice walki mogą zaprzeć się nogą o nogę stołu. Daje mu to większą siłę nacisku na rękę przeciwnika.

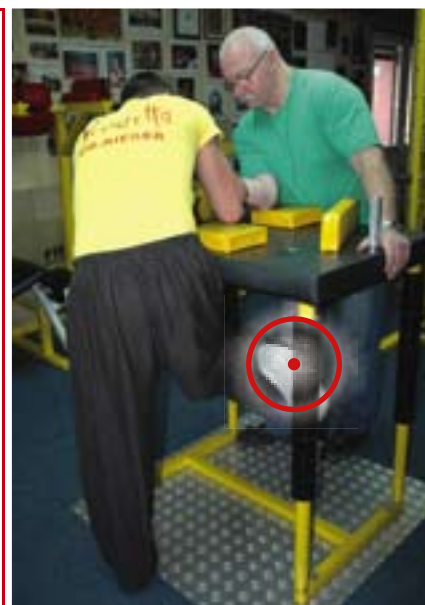
Przeniesienia ciała oraz łokcia na skrajny brzeg poduszki stawia przeciwnika w niewygodnej pozycji obrony. Jak widzicie na zdjęciu zawodnik po lewej broni się wykorzystując tylko i wyłącznie biceps.



PRAWIDŁOWE WYKONANIE TRZECIEJ FAZY ATAKU W HAK (ŚCiąGANIE NA SIEBIE)



Doświadczony zawodnik powinien umiejętnie wykorzystać przestrzeń na której się znajduje jego łokiec. W tej fazie ataku rękę przeciwnika należy ściągnąć na siebie, pilnując przy tym, aby łokiec walczący nie spadł z poduszki. Pozwoli nam to przybliżyć rękę przeciwnika do poduszki bocznej oraz rozchylić jego kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem.



PRAWDŁOWE WYKONANIE KOŃCOWEJ FAZY ATAKU W HAK



Aby poprawnie wykonać końcową fazę ataku i zaoszczędzić siły do następnej walki należy całkowicie zablokować rękę przeciwnika przesuwając łokieć po poduszce do przodu, przy jednoczesnym, mocnym zgięciu nadgarstka na siebie.



Uwagę przyciąga fakt, że po przesunięciu łokcia atakującego do przodu palce przeciwnika praktycznie straciły kontakt z ręką atakującego.

JEDNO ĆWICZENIE A WIELE EFEKTÓW

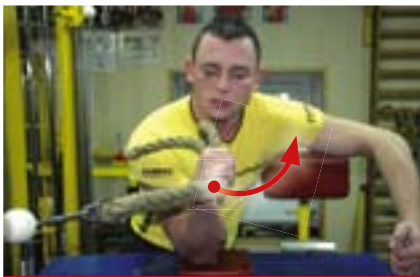
Wielu z Was nie zwraca uwagi na słabe miejsca waszych rąk w kontekście całej walki (całego ruchu). Wykonując poniższy trening zwróćcie uwagę, że to samo ćwiczenie ma wiele cech. W przypadku **ćwiczenia Nr 1** zawodnik wykorzystuje tylko i wyłącznie skręt nadgarstka do wewnątrz. W przypadku **ćwiczenia Nr 2** do siły skrętu nadgarstka do wewnątrz zawodnik dodatkowo wykorzystuje siłę mięśni klatki piersiowej. W przypadku **ćwiczenia Nr 3** do skrętu nadgarstka oraz siły klatki piersiowej zawodnik wykorzystuje dodatkowo siłę tricepsu. Od razu nasuwa się pytanie: czy podczas wykonywania tych wszystkich trzech ćwiczeń ciężar będzie jednakowy? Odpowiedź brzmi – TAK! Jeżeli jednak poszczególne partie mięśni (a szczególnie nadgarstek) nie mogą poprawnie wykonać ruchu, to wcześniej należy skupić się nad izolowanymi ćwiczeniami. Pamiętajcie, że do tej techniki walki „materiałem wyjściowym” jest porządne wyćwiczenie skrętu nadgarstka do wewnątrz. W wielu przypadkach zawodnicy mogą mieć silniejszy skręt nadgarstka, ale słabsze mięśnie klatki piersiowej. Wtedy należy skupić się bardziej na ćwiczeniu Nr 2. Natomiast jeżeli zawodnik już naprawdę ma słaby triceps przy wykonywaniu ćwiczenia Nr 3, to musi zastanowić się nad zmianą techniki walki (inną niż hak). Triceps bowiem w tej technice walki odgrywa ogromną rolę. Nie zapominajcie jednak, że przodującą rolę odgrywa skręt nadgarstka do wewnątrz. Jeżeli w ćwiczeniu Nr 3 siła tricepsu pozwala wam docisnąć rękę, ale z niedokończonym ruchem nadgarstka, musicie wykonywać wyizolowane ćwiczenia samego nadgarstka, czyli ćwiczenia Nr 1.



ĆWICZENIE 1

Skręt nadgarstka do wewnątrz z wykorzystaniem wyciągu oraz grubej liny. Błoczek regulowany w dolnej pozycji.

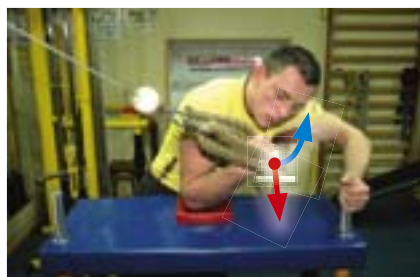
Łokieć oparty na podłokietniku połówki stołu. Ruch jest wykonywany tylko i wyłącznie samym nadgarstkiem.



ĆWICZENIE 2

Skręt nadgarstka do wewnątrz z wykorzystaniem wyciągu oraz grubej liny. Błoczek regulowany w środkowej pozycji.

Łokieć oparty na podłokietniku połówki stołu. Ruch wykonywany jest z wykorzystaniem nadgarstka i klatki piersiowej.



ĆWICZENIE 3

Skręt nadgarstka do wewnątrz z wykorzystaniem wyciągu oraz grubej liny. Błoczek regulowany w górnej pozycji.

Łokieć oparty na podłokietniku połówki stołu. Ruch wykonywany jest z wykorzystaniem nadgarstka, klatki piersiowej oraz w końcowej fazie tricepsu.



IX MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE ŻARY 2009

1. Termin i miejsce zawodów:

Mistrzostwa odbędą się w dniach:

04 - 05 kwiecień 2009 w Hali Widowiskowo
- Sportowej Powiatowego Centrum Sportu
przy Liceum Ogólnokształcącym im. Bolesława
Prusa, ul. Podwale 16, 68-200 Żary.

- Rejestracja drużyn:

3 kwietnia 2009 r. od godz. 17.00 do 18.00

Do rejestracji niezbędny jest przedstawiciel klubu
z pełną listą osób startujących na zawodach

- Ważenie

03 kwietnia 2009 r. od 19.00 do 22.00

04 kwietnia 2009 r. od 09.00 do 11.00

w Hali Widowiskowo - Sportowej

05 kwietnia 2009 r. od 10.00 do 10.30

w Hali Widowiskowo - Sportowej

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie
nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. Zasady rywalizacji:

4 kwietnia 2009 (ręka prawa) - od godz. 12.00

5 kwietnia 2009 (ręka lewa) - od godz. 11.00

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni
na następujące kategorie wagowe:

- Juniorki-lewa, prawa ręka: do 45kg, 50kg,
55kg, 60kg, 70kg, +70kg

- Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55 kg,
60kg, 65kg, 70kg, 80kg, +80kg,

- Seniorzy-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55kg,
60kg, 65kg, 70 kg, 80kg, +80 kg.

- Seniorzy- lewa, prawa ręka: do 55kg, 60 kg,
65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 90kg, 100kg,
110kg, +110kg.

- Masters kobiet - lewa, prawa ręka - kategoria
OPEN

- Masters mężczyzn - lewa, prawa ręka;
do 90kg, +90kg

- Niepełnosprawni mężczyźni - lewa, prawa
ręka: do 75kg, do 75kg, +90 kg

- Niepełnosprawni kobiety - lewa, prawa ręka: OPEN

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej
(do miejsca trzeciego)

- Puchary w klasyfikacji drużynowej

- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie
miejsca w poszczególnych kategoriach,
zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski
na XIX Mistrzostwa Europy
oraz XXXI Mistrzostwa Świata

4. Uwagi końcowe.

Oplata startowa: (opłata jest jednorazowa i jedno-
cześnie obejmuje starty na lewą i prawa ręce):

Seniorzy - 70 zł (start seniorów tylko
w kategoriach seniorskich).

Juniorzy - 35 zł (start juniorów tylko
w kat. juniorskich).

Juniorzy & Seniorzy - 70 zł (start juniorów
w kategoriach juniorskich i seniorskich).

Niepełnosprawni - zwolnieni (start niepełnospra-
wnych tylko w kategoriach niepełnosprawnych).

Niepełnosprawni & juniorzy - 35 zł (start niepełnospra-
wnych w kat. niepełnosprawnych i juniorskich).

Niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy - 70 zł
(start niepełnosprawnych w kat.

niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich).

Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie
w ubraniu sportowym. W skład ubioru
sportowego wchodzi: koszulka z krótkim
rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe
lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko
w strojach klubowych.

Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu
sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

Każdy zawodnik powinien posiadać dokument
tożsamości lub kartę licencyjną.

W zawodach mogą wziąć udział tylko
i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję
zawodniczą klubu, będącym członkiem
Federacji Armwrestling Polska.

Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jedno-
stkach delegujących lub we własnym zakresie.
Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu
odpowiedzialności osobistej podczas startu
w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu
pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani
do sędziowania podczas IX Mistrzostw Polski.
Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regula-
minu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Federacja Armwrestling Polska

Tel/fax (058) 621 93 08

e-mail: armwrestling@world.pl

www.armpower.net

SZAKI CLUB ŻARY

Sławomir Szkoła

tel. kom. 0 609 53 88 48

e-mail: szakiclub@wp.pl

URZĄD MIASTA ŻAR

PATRONI:

Miesięcznik Kultury i Fitness

Sport dla Wszystkich

www.armpower.net

www.armbets.tv

SPORT dla wszystkich

armpower.net

ARM
BETS

www.armbets.tv TELEVISION



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7, tel.: 0-58 621 93 08

armwrestling@world.pl

www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko

Wiceprezydent: Janusz Piechowski

Sekretarz: Anna Mazurenko, tel.: 0-603-554-855

Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry

Sędziowie: Daniel Gajda - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszowski; Monika Duma

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY TUR Gdynia

Gdynia, ul. Morska 108A, Czynne pon-pt. 11.00 - 20.00, sob. 10-14.

Tel/fax: (58) 621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno

GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20

treningi odbywają się w pon., str. pt. od godz. 19.00 oraz w soboty od 15.00

Marcin Lachowicz, tel.: 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA

Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa

Informacje - Zbigniew Sołński, tel.: 0-606-908-478

ECO POWER

43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12.

Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz, tel. kom.: 665 808 001.

Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włókniarz.

Goliat Żary

Informacje - Krzysztof Kryszczek, tel.: 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18.

Informacje - Mariusz Grochowski, tel.: 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

Informacje - Sebastian Wyszyński, tel.: 0-662-146-332

Olimp Jastrzębie Zdrój

Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15.

Informacje i zapisy - Adrian Łukasiewicz, tel.: 032-47-142-47

PACO LUBLIN

KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepury 5B, tel. 081 740 33 00

Informacje i zapisy - Beata Kutnik, tel.: 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska

Informacje - Łukasz Suchaja, tel.: 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom

Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie

czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18

informacje - Joanna Ostrowska, tel.: 0-608 302 887

SZAKI ŻARY

Informacje - Sławomir Szkoła, tel.: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

Informacje - Grzegorz Argasiński, tel.: 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe

Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.

Informacje i zapisy - Andrzej Zawadzki, tel.: 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

Ul. Mickiewicza 30, 42 - 230 Koniecpol.

Informacje: Piotr Szerba, tel.: 669 425 475, www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Lębork

Lębork, ul. Czolgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00.

Trener - Marcin Kreft, tel.: 0501-245-895

UKS HULK

07- 100 Węgrów ul. Słoneczna 45.

Informacje i zapisy - Emil Wojtyra, tel.: 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE

Informacje - Janusz Kopeck, tel.: 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO

37-400 Nisko, ul. Polna 18a.

Informacje i zapisy - Kamil Pachla, tel. kom.: 500 553 580, wiking_nisko@op.pl

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO

73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2

Inf. i zapisy - Wiesław Łącki, tel.: 602-115-894.

e-mail: uksarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN

75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn-pt. 16-21, sob. 16-19, nd. 10-12

Informacje i zapisy - Jarosław Zwolak, tel.: 501 664 333

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ

Informacje i zapisy - Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,

Andrzej Zborowski - tel.: 0 604-105-052

ZŁOTY NIEDZIEDZ BYDGOSZCZ

85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy:

Prezes Klubu: Andrzej Skóra, tel.: 0602 652 145

V-ce Prezes Maciej Stelmazyk, tel.: 0-606-902-881

ZŁOTY SMOK KIELCE

Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14.

Informacje - Radosław Trybus, tel.: 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA

Informacje - Jerzy Czaplński, tel.: 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW

Informacje - Sławomir Glowacki, tel.: 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul. Fieldorfa 1. Treningi pn.-sob. 15.00-18.00

Dariusz Zawadzki, tel.: 504295500, Zbigniew Bieliński, tel.: 501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW

Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@vp.pl

Stowarzyszenie Dyscyplin SIŁOWYCH

Tomaszów Mazowiecki

97-200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81

Zbigniew Bartos, tel.: (044) 725 26 88, kom.: 0 662 14 89 81