

VII PUCHAR POLSKI ARMWRESTLINGU

ARM POWER

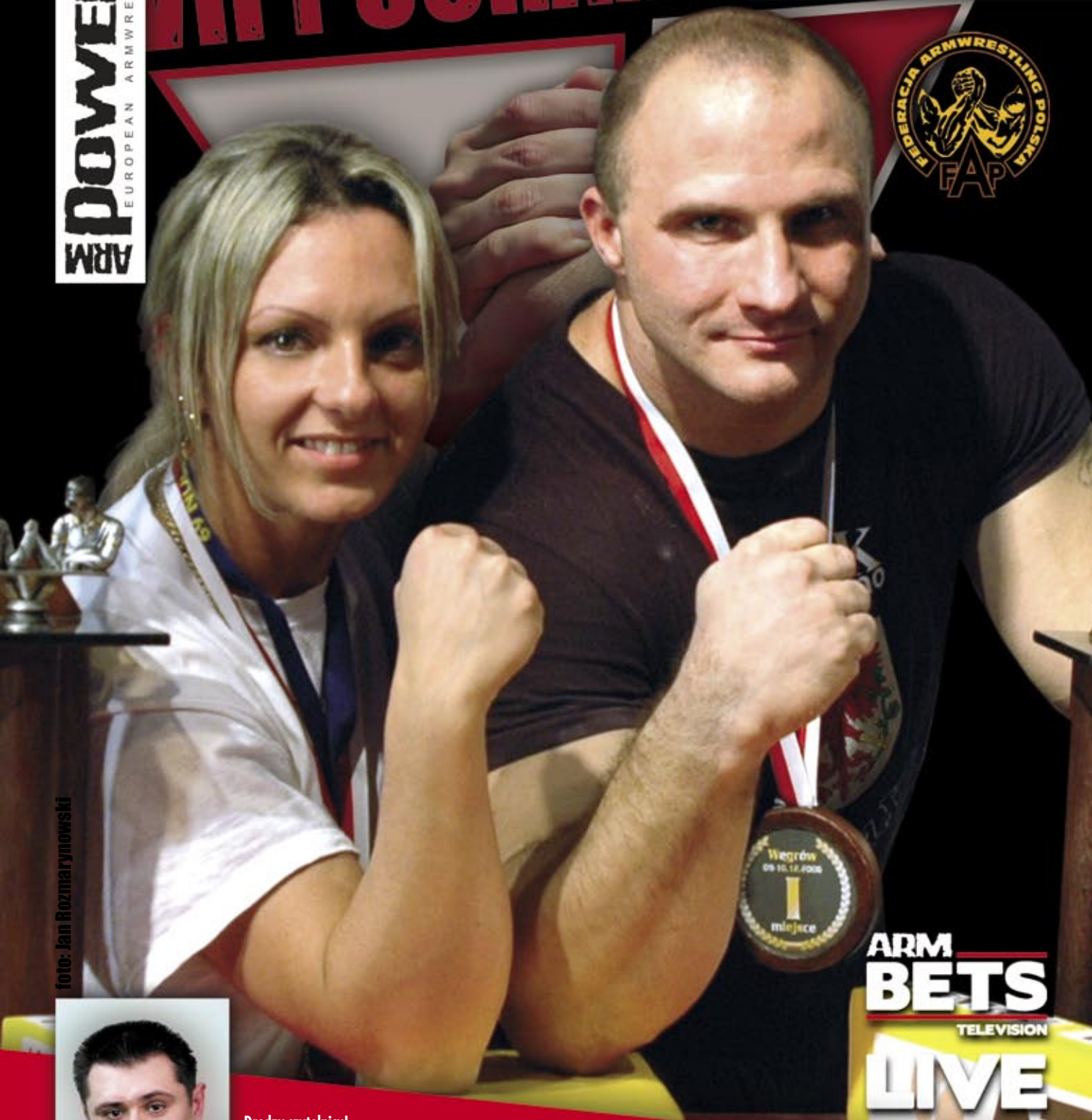


foto: Jan Rozmarynowski



Igor Mazurenko

Drodzy czytelnicy!

Chociaż jest to już lutowe wydanie ArmPowera, opisujemy w nim dwie ważne imprezy, które zamknęły cały niebywale pracowity i bogaty sezon 2006. VII Puchar Polski i III Mistrzostwa Polski Amatorów nazywane również Debiutami. Oba wydarzenia niejako podsumowują kolejny rok polskiego armwrestlingu i to w dwóch płaszczyznach. Z jednej strony Puchar Polski, który pozwala określić kondycję naszej dyscypliny na jej szczycie, z drugiej zaś zawody pokazujące jej przyszłość. Spełniając potrzeby wszystkich debiutantów i początkujących zawodników, rozpoczynamy cykl artykułów poświęconych podstawom armwrestlingu, omówimy szczegółowo zasady, przepisy oraz wyjściowe i zaawansowane techniki treningu i samej walki. Zbierajcie więc pracowicie poszczególne numery SdW, gdyż takiego omówienia fundamentów armwrestlingu nie znajdziecie w żadnej publikacji na całym świecie.

Igor Mazurenko

**ARM
BETS**
TELEVISION
LIVE

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

VII PUCHAR POLSKI

WĘGRÓW 2006

Polski sezon armwrestlingowy 2006 został zamknięty przez VII Puchar Polski w Armwrestlingu, będący najważniejszą, po mistrzostwach Polski, imprezą przeznaczoną dla rodzimych zawodników.

Tym razem zawody zorganizował UKS HULK Węgrów wraz z Klubem Sportowym SFINKS reprezentowanym przez prezesa Wojciecha Góreckiego.

Głównym koordynatorem i duszą przedsięwzięcia był nieoceniony Emil Wojtyra, któremu należy się wielkie brawo za odwagę i upór konieczne przy podejmowaniu takich przedsięwzięć. Dzięki temu sprawy polskiego armwrestlingu podlegają decentralizacji, a poszczególne ośrodki potrafią już niemal samodzielnie organizować ogólnokrajowe imprezy.

Jest to jedyny sposób na prawdziwą i szeroką promocję naszej dyscypliny we wszystkich regionach. Sytuacja, gdy wszystkie problemy związane z organizacją i propagowaniem armwrestlingu w Polsce spoczywały na barkach ludzi ze Złotego Tura w Gdyni, musi ulec ewolucji. Kluby zrzeszone w FAP powinny wykazać więcej inicjatywy i nie obawiać się nawet największych wyzwań.

Właśnie Emil Wojtyra wraz z kolegami z UKS HULK Węgrów udowodnił nam wszystkim, że to się da zrobić. Czekamy na naśladowców!

Zmagania VII Pucharu Polski odbyły się 9 i 10 grudnia w dyskotekę REJON 69 w Węgrowie.

Tym razem w formule zawodów nastąpiły duże zmiany – zgodnie z postanowieniem Kongresu FAP wprowadzono licencję zawodniczą. Tylko sportowcy, którzy są jej posiadaczami, mogli wziąć udział w pucharowych walkach. Dzięki temu wśród zawodników nie było nikogo przypadkowego, co wyraźnie podniosło poziom sportowy, ale jednocześnie zmniejszyło frekwencję (o niemal 30% w stosunku do pucharu ubiegłorocznego). Następną innowacją było odwrócenie kolejności startów na poszczególne ręce, tym razem rozpoczynano od ręki prawej.

Jednak nie tylko otoczka organizacyjna przyniosła nam zmiany, sama rywalizacja również obfitowała w niespodzianki. Jednym słowem na szczycie polskiego armwrestlingu miały miejsce spore przetasowania, niejedni faworyci opuścili ubiegłoroczne miejsce na podium.

BANACH I OSTROWSKA – TRYUMFATORKI OPEN Kobiet

Jak wiadomo podczas corocznego Pucharu Polski w kategorii Open wylaniany jest najsilniejszy armwrestler danego roku.

Wśród kobiet najlepszymi okazały się Katarzyna Banach z UKS 16 Koszalin (ręka prawa) i Małgorzata Ostrowska z Ostry Strzegom (ręka lewa).

Open – prawa. Tutaj królowała Katarzyna Banach – reprezentantka UKS 16 Koszalin. Kasia na co dzień trenuje pod okiem Jarosława Zwolaka. Jest aktualną Mistrzynią Polski w kategorii do 65 kg, zarówno na prawą, jak i na lewą rękę. W węgrowskim Pucharze Polski udowodniła wszystkim, że jest najsilniejszą armwrestlerką roku 2006 na rękę prawą. Z łatwością pokonała swoje rywalki (bepośrednio weszła do finału). Po ciężkiej walce finałowej z Małgorzatą Ostrowską ze Strzegomia (srebro) wywalczyła główny puchar zawodów. Nie przeszkodziła jej nawet inna pretendenta do głównej nagrody – Walentyna Zaklicka z Gdyni, która właśnie z Kasią przegrała swój pojedynek o bezpośrednie wejście do rundy finałowej. Walentynie nie poszło również w półfinale tej kategorii. Uległa bowiem Małgosi Ostrowskiej, zajmując miejsce trzecie.

Open – lewa. Drugiego dnia rywalizacji pucharowej dziewczęta również walczyły o tytuł najlepszej siłaczki na rękę lewą. Złoto w kategorii Open kobiet wywalczyła tym razem nie Katarzyna Banach, lecz Małgorzata Ostrowska z Ostry Strzegom. I można powiedzieć, że jako tegoroczna Mistrzyni Polski na rękę lewą i prawą w kat. do 60 kg poradziła sobie świetnie. Tytuł ten nie przyszedł jej łatwo, walczyła z Kasią trzykrotnie – wygrany pojedynek o wejście do finału, przegrany pojedynek finałowy i w końcu wygrany rozstrzygający pojedynek finałowy.

Podobnie jak w rywalizacji na rękę prawą, tak i tu nie popisała się reprezentantka Gdyni – Walentyna Zaklicka, która w klasyfikacji ogólnej uplasowała się na miejscu trzecim. Brązowy medal Walentyny w Mistrzostwach Europy w kat. do 50 kg z pewnością rozbudził w jej kibicach apetyt na wyższe miejsce na podium. No cóż. Może w tym dniu była niedysponowana, może ma „ponaciągane” ręce, a może jest inna przyczyna, o której wie tylko ona sama.

GŁOWIŃSKI I FUDAŁA – NAJLEPSI W OPEN MĘŻCZYZN

Wśród panów na rękę prawą bezapelacyjnie dominował Artur Głowiński z UKS Złoty Orzeł Choszczno. Natomiast na rękę lewą – Lucjan Fudała z MCKiS Tytan Jaworzno.

Open – prawa. Artur Głowiński z Choszczna. Od początku jeden z faworytów tej kategorii. Przez eliminacje przeszedł bez żadnej porażki (co prawda miał problemy z niektórymi zawodnikami). W finale spotkał się z młodszym od siebie – Lucjanem Fudałą z Jaworzna (srebro). Jednak u Artura „maszyna ruszyła”. Nie dał się zaskoczyć i w rezultacie tytuł najsilniejszego armwrestlera roku 2006 przypadł właśnie jemu. Miejsce trzecie natomiast wywalczył sobie Mariusz Grochowski z Jaworzna.

Open – lewa. Tym razem Lucjan Fudała pokonał Artura Głowińskiego dwukrotnie (raz w pierwszym pojedynku eliminacyjnym, drugi raz w starciu o wejście do rundy półfinałowej). Za to w eliminacjach trafił na bardzo dobrze przygotowanego Piotra Bartosiewicza z Choszczna i przegrał... Jednak w pojedynku półfinałowym Fudała zrewanżował się Piotrowi, któremu pozostał brązowy medal. Ale dla reprezentanta Jaworzna rywalizacja jeszcze się nie zakończyła. Musiał bowiem pokonać dwukrotnie Marcina Lachowicza, który nieoczekiwanie zaskoczył wszystkich swoją siłą (wszedł bezpośrednio do rundy finałowej). Było ciężko, ale się udało. Lucjan Fudała najsilniejszy na rękę lewą w roku 2006. Nasze gratulacje.

Warto zauważyć, że kategorii Open mężczyzn (szczególnie na rękę lewą) paradoksalnie ton nadawali zawodnicy z niższych wag, czy zawodnicy z cięższych kategorii osiedli na laurach?

Warto choćby wspomnieć o porażkach Sławomira Głowackiego z UKS Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz. Sławek na rękę prawą w eliminacjach Open przegrał z Marcinem Lachowiczem oraz z Emilem Wojtyrą, a na rękę lewą dwukrotnie z Lucjanem Fudałą. Trzeba jednak dodać, że w swojej koronnej kategorii Sławek poradził sobie całkiem niezle, zawiózł do domu dwa pucharowe krążki - srebro na prawą i złoto na lewą.

JUNIORZY VII PUCHARU POLSKI

Jak w każdym sporcie, tak i u nas przyszłość zależy od najmłodszych zawodników. W tegorocznym VII Pucharze Polski do startu stanęło 45 juniorów. Rywalizowali w dziewięciu kategoriach wagowych na rękę prawą i dziewięciu na rękę lewą.

Kategorie juniorów każdego dnia były rozgrywane do samego końca, z półfinałami i finałami włącznie (półfinały i finały oraz kat. Open rozgrywane były na samym końcu zmagania).

Wśród startujących dobrze spisali się wszyscy zawodnicy. Ale z całą pewnością na wyróżnienie zasługują medalisci pucharu. Szczególną uwagę skupili zawodnicy, którzy wywalczyli dwa złote medale (ręka lewa i prawa): Małgorzata Ostrowska z klubu Ostry Strzegom w kategorii +57 kg, Christian Rieger z klubu Złoty Tur Gdynia w kategorii do 63 kg, Krzysztof Penc z klubu Wiking Nisko w kat. do 70 kg, czy Grzegorz Nowak z klubu Złoty Tur Gdynia w kat. +78 kg.

Konieczne należy wspomnieć świetny i zaskakujący start Joanny Burcza jednej z reprezentantek UKS 16 Koszalin. Ta młodzieńka zawodniczka, zaledwie dwumiesięcznym stażem treningowym, bez problemu pokonała swoje rywalki w kat. do 57 kg na rękę lewą. Na prawą zdobyła srebrny medal. Na dodatek wśród senierek wywalczyła trzecie miejsce na rękę lewą i czwarte na prawą w kategorii do 60 kg. Nasze gratulacje Joasiu. Czyżby pojawiła się nowa wielka gwiazda na niebie polskiego armwrestlingu?

W klasyfikacji drużynowej ogólnej i juniorskiej zdecydowanie zwyciężył Uczniowski Klub Sportowy 16 Koszalin (137 p.). Miejsce drugie przypadło Złotemu Turowi Gdynia (104 p.). Miejsce trzecie natomiast wywalczył klub Wiking Nisko (51 p.). Zaledwie jeden punkt za Wikingiem pozostał klub MCKiS Tytan Jaworzno (50 p.).

Należy przypomnieć, że VII Puchar Polski w Węgrowie był zarazem oficjalną kwalifikacją do Polskiej Ligi Zawodowej na rok 2007.



ORGANIZATORZY



SPONSORZY GŁÓWNI



PATRONAT MEDIALNY





(z prawej) Joanna Burcza UKS 16 Koszalin
kat. do 57 kg - złota medalistka na rękę lewą i srebrna na rękę prawą, objawienie VII Pucharu Polski



Małgorzata Ostrowska SK Ostry Strzegom vs Walentyna Zaklicka Złoty Tur Gdynia - kat. Open prawa



Główny sprawca całego zamieszania, organizator zawodów Emil Wojtyra HULK Węgrów również wziął udział w walce. Tu przeciwko Lucjanowi Fudale MCKIS Tytan Jaworzno - kategoria Open



Mariusz Grochowski MCKIS Tytan Jaworzno vs Artur Głowiński UKS Złoty Orzeł Choszczno kat. Open prawa - pojedynek o wejście do rundy finałowej.



Finał kategorii open - prawa ręka
Katarzyna Banach UKS 16 Koszalin vs Małgorzata Ostrowska SK Ostry Strzegom



Wielki finał kategorii Open - prawa ręka. „Głowa” najsilniejszym Polakiem 2006
Lucjan Fudala MCKIS TYTAN Jaworzno vs Artur Głowiński UKS Złoty Orzeł Choszczno.



Wielki i bezdyskusyjny tryumf Kasi Banach. Jest się z czego tak cieszyć!



Podium kat. Open - Prawa
od lewej: roześmiane Małgorzata Ostrowska i Katarzyna Banach oraz smutna Walentyna Zaklicka



Oczywiście Artur „musiał” dać upust pasji i radości na swój, znany nam wszystkim sposób.
Wielki zawodnik i wychowawca nowych talentów w Złotym Turze z Choszczno.



Podium kategorii Open - prawa.
od lewej: Lucjan Fudala, Artur Głowiński, Mariusz Grochowski. Nasze szczerze i wielkie gratulacje.



Final kategorii open - lewa ręka, Katarzyna Banach vs Małgorzata Ostrowska
Udany rewanż Małgosi za finał open - prawa ręka.



Tym razem bez Artura... Marcin Lachowicz Armfight Piaseczno vs Lucjan Fudala MCKIS Tytan Jaworzno
kategoria Open - lewa - walka finałowa.



Lucjan Fudala MCKIS Tytan Jaworzno, Małgorzata Ostrowska SK Ostry Strzegom - zwycięzcy kat. Open lewa.



Organizatorzy VII Pucharu Polski: od lewej:
Emil Wojtyra, Burmistrz Miasta Jarosław Grenda, Igor Mazurenko, Wojciech Górecki



„Rodzinne” zdjęcie tryumfatorów VII Pucharu Polski w Węgrowie.



Z pewnością największy wygrani VII Pucharu Polski - UKS 16 Koszalin.
Zdecydowana dominacja drużynowa, imponująca frekwencja. W środku trener Jarosław Zwolak. Gratulacje!



UKS Złoty Tur Gdynia. Srebro w klasyfikacji drużynowej. W środku nowy trener klubu Anrzej Głabala.



MCKIS Tytan Jaworzno. IV miejsce w drużynie, zaledwie jeden punkt za Wikingiem Nisko



Wzorowy i wzorowy UKS 16 Koszalin - Jarosław Zwolak wraz z najmłodszym narybkiem.



Młodzież w natarciu.



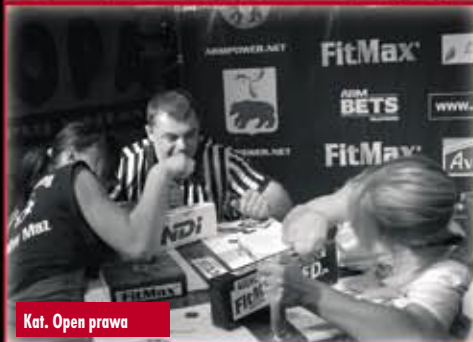
Po walce finałowej kat. Open kobiet lewa



Małgorzata Ostrowska razem z ojcem Robertem - swoim najwierniejszym kibicem



Artur Głowiński w swojej tradycyjnej pozycji...



Kat. Open prawa



Kat. Open prawa. Porażka Walentyny Zaklickiej



Kat. do 86 kg Senior prawa



Piotr Bartosiewicz bardzo się śpieszył do witaających kolegów... tylko te pasy!



Precyzyjne ustawienie sędziowskie w wykonaniu sędziego Gajdy



Pasja, wola walki i silne palce...



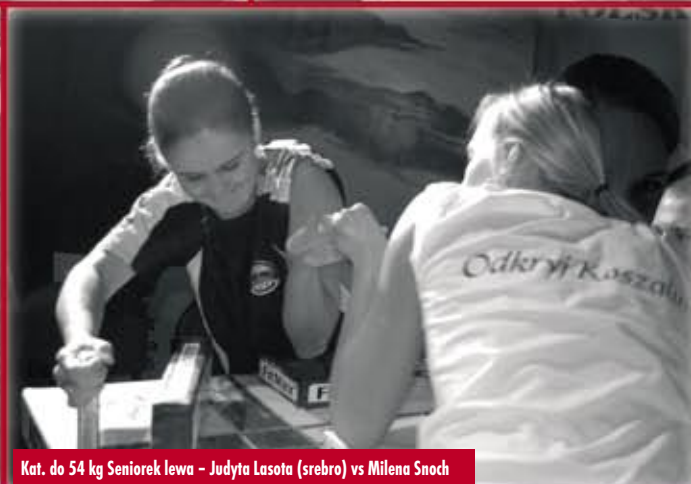
Kat. +57 kg Juniorki prawa - Magdalena Gutteter vs Małgorzata Ostrowska (złoto)



Kat. Open Masters prawa - Andrzej Głębala (złoto) vs Andrzej Skóra (srebro)



Kat. Open lewa - Emil Wojtyra vs Artur Głowiński. Na lewą Artur był czwarty.



Kat. do 54 kg Seniorki lewa - Judyta Lasota (srebro) vs Milena Snoch



Kat. do 70 kg Senior prawa



Kat. do 78 kg Senior prawa



Kat. +95 kg Senior Prawa - (po prawej) Sławomir Głowacki (srebro)



Kat. do 78 kg Senior lewa - Piotr Szczerba vs Maciej Stelmaszczyk



86 kg Senior lewa - Łukasz Biegun (złoto) vs Grzegorz Nowak (srebro)



Kat. do 63 kg Senior lewa - Christian Rieger



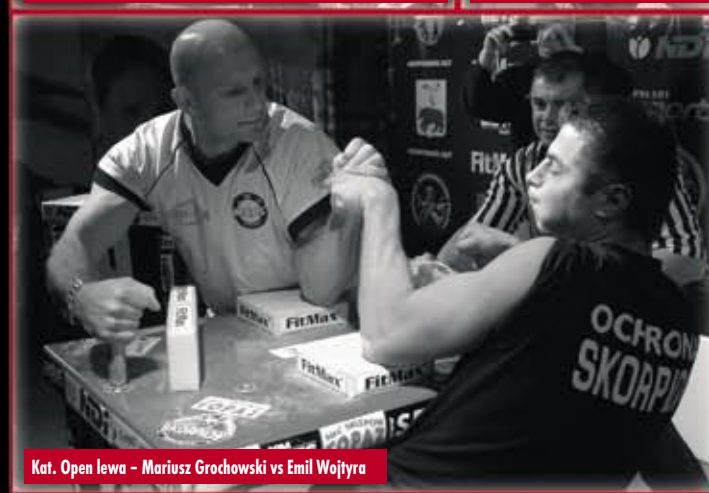
Kat. do 95 kg Senior prawa



Kat. do 78 kg Senior prawa



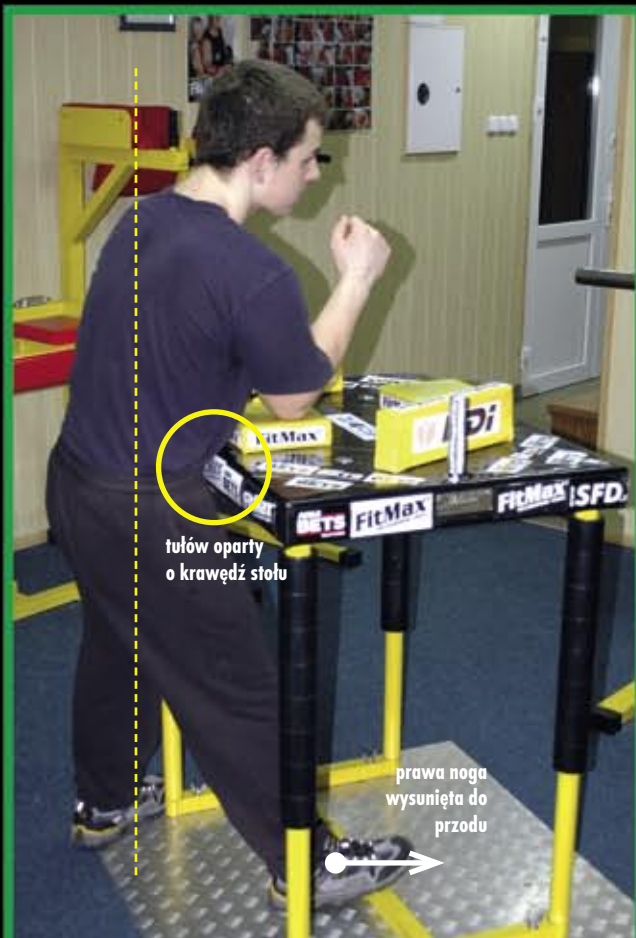
Kat. do 70 kg Senior prawa - Tomasz Szewczyk vs Piotr Kajstura (srebro)



Kat. Open lewa - Mariusz Grochowski vs Emil Wojtyra



Kat. do 78 kg Senior lewa - Piotr Bartosiewicz (złoto) vs Zbigniew Chmielewski (srebro)



tułów oparty o krawędź stołu

prawa noga wysunięta do przodu

Prawidłowa postawa wyjściowa przy walce na prawą rękę. Uwaga! Prawa noga wysunięta do przodu! Kciuk w dowolnym miejscu polokietnika.

Wychodząc naprzeciwko wzrastającemu zainteresowaniu armwrestlingiem wśród młodzieży, czego wyrazem były choćby ostatnie DEBIUTY 2006, postanowiliśmy opracować i opublikować poradnik, który z założenia powinien stać się elementarzem każdego początkującego zawodnika. Trzeba zaznaczyć, że nikt na świecie nie wydał publikacji tego typu, nawet moskiewska Akademia Wychowania Fizycznego, która posiada katedrę ArmSportu, nie dopracowała się żadnego fachowego podręcznika dla armwrestlerów. Będziemy więc absolutnymi pionierami w tej dziedzinie i w kolejnych cyklach, niezależnie od serii „Trenuj z nami” i „Mój Styl”, przedstawimy szereg porad dla początkujących. Poczynając od elementarnych podstaw, stopniowo omówimy coraz bardziej skomplikowane szczegóły związane z prawidłowym treningiem, różnorodnością technik walki i przepisami, według których odbywają się pojedynki i zawody.

Armwrestling jest siłową i techniczną dyscypliną sportu, w której kontuzje są na porządku dziennym. Iluż zawodników zaprzepaściło swoją karierę właśnie z powodu nabytych urazów, które z czasem spowodowały trwałe patologiczne zmiany. Większość z nich jest efektem braku odpowiedniej wiedzy, niewłaściwego treningu i stosowania nieprawidłowych technik. Armwrestlerzy są dotychczas skazani na postępowanie metodą prób i błędów, uzależnieni od, nie zawsze, miarodajnych opinii kolegów. Są dla siebie królikami doświadczalnymi i z taką sytuacją należy skończyć!

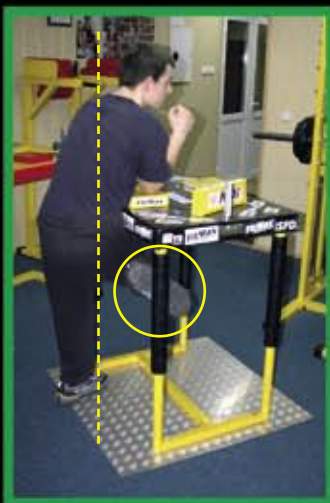
W trosce o Wasze zdrowie i ogólny stan polskiego armwrestlingu, w oparciu o całą wiedzę najlepszych trenerów i doświadczonych zawodników z całego świata, stworzyliśmy kompendium wiedzy dla armwrestlerów. W niedalekiej przyszłości powstanie na jego bazie książka, ale póki co, o tych ważnych i decydujących problemach przeczytacie wyłącznie na gościnnych łamach kolejnych wydań Kulturystryki i Fitness Sport dla Wszystkich.

Mamy nadzieję, że dzięki temu przedsięwzięciu przyczynimy się do poprawy Waszych wyników, a przede wszystkim do czerpania z uprawiania sportu samych przyjemności i unikania niepotrzebnych cierpień.

Zapraszam zatem do uważnej lektury...
Igor Mazurenko

Podstawy armwrestlingu

CZ. 1 - ustawienie do walki



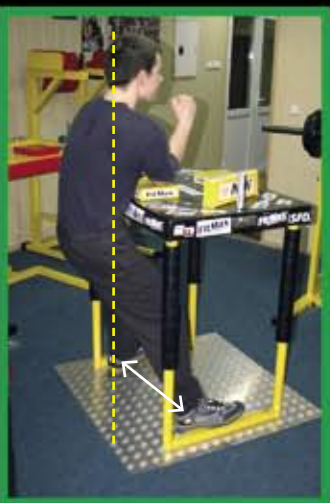
Prawidłowa postawa wyjściowa przy walce na prawą rękę. Prawa noga mocno oparta o bliższą nogę stołu. W tym przypadku należy zadbać o prawidłową pozycję nogi lewej.



Postawa wyjściowa przy walce w hak na siebie. Noga mocno zaparta o przeciwną nogę stołu. Należy wyraźnie zaznaczyć, że przy takim rozwiązaniu przeciwnik musi wyrazić swoją zgodę!



Prawidłowa postawa przy walce górą. Nogi lekko ugięte w kolanach. Zwróćcie uwagę na inne położenie środka ciężkości zawodnika.



Prawidłowa postawa wyjściowa przy walce w hak lub górą. Obydwie nogi szeroko ustawione pod stołem. Tu również należy zwrócić uwagę na środek ciężkości.



Postawa nieprawidłowa! Podbródek zbyt blisko dłoni, minimum to 10 cm. Ten błąd często popełniają dziewczyny, niemal dotykając się nosami.



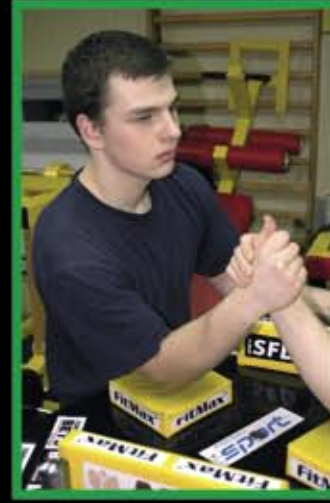
Źle! Nogi i biodra ustawione niedbale, a przede wszystkim zbyt daleko od stołu. Cały ciężar spoczywa na łokciu opartym na poduszce. To grozi kontuzją już na samym starcie!



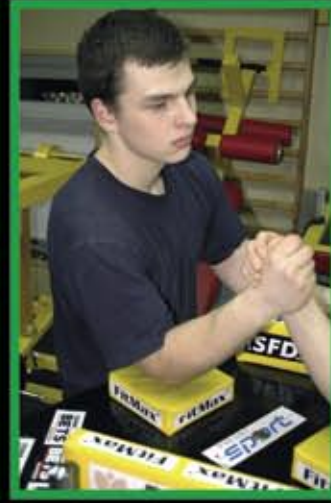
Źle! Nogi ustawione na odwrót. Postawa pozbawiona sensu, powodująca nienaturalne skrócenie tułowia.



Źle! Prawa noga oparta o przeciwną nogę stołu, ale niewłaściwą. Przy walce na prawą rękę, nogę opieramy zawsze o prawą nogę stołu. I na odwrót.



Prawidłowy uchwyt dłoni przeciwników. Kciuk wzniesiony.



Prawidłowy uchwyt dłoni przeciwników. Tym razem kciuk pod palcem wskazującym.



Najczęściej popełniany błąd - przykrywanie kciuków. Sędzia nie wystartuje przy takiej pozycji!



Uchwyt wzorcowy. Oba kciuki wyraźnie widoczne.

USTAWIENIE SĘDZIOWSKIE.

Gdy podczas obustronnego ustawiania zawodnicy nie mogą prawidłowo się ustawić lub uchwycić sędzia wydaje komendę - *Referee's grip*. Od tego momentu zawodnicy muszą dokładnie wykonywać jego polecenia.



Przed ustawieniem sędzia poprawia barki obu zawodników. Muszą być równoległe do krawędzi stołu!



Teraz wydaje komendę - zamknąć kciuki! Ang. - *Close the thumbs!*



Kciuki muszą być zamknięte równocześnie! Na prośbę zawodnika kciuk może być uniesiony lub zagięty.



Sędzia najpierw zamyka dłoń jednego...



... a później drugiego zawodnika. Ang. - *Close the hands*



Wskazującym palcem sprawdza ustawienie, tak aby widział kostki kciuków. Ang. *Knuckle*. Teraz może wydać komendę: *Ready Go!*

DEBIUTY 2006



Profesjonalny instruktaż przed zawodami... w końcu były to zawody dla początkujących.



Poszczególni pretendenci musieli się zaprezentować przed czujnym okiem sędziego Szyszkowkiego...



by w końcu stanąć do upragnionej walki o medale

Takiego zainteresowania chyba nikt się nie spodziewał. 70 zawodników z całego kraju, 16 grudnia 2006 roku przyjechało do słynnego już w armwrestlingowym świecie Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni by uczestniczyć w III Otwartych Mistrzostwach Polski Amatorów w Armwrestlingu. I mimo udziału w tych zawodach wyłącznie amatorów, niektóre pojedynki wyglądały bardzo profesjonalnie.

Klub Ellipse w gdyniśkim Gemini (Skwer Kościuszki). Sala zaczęła wypełniać się sportowcami oraz kibicami. Po minach wążących się zawodników, od razu było widać, że wszyscy są bardzo dobrze przygotowani i pewni siebie.

Armwrestlerzy walczyli w sześciu kategoriach wagowych mężczyzn: do 63, 70, 78, 86, 95 i powyżej 95 kg oraz jednej kategorii kobiet - open, w której ze znaczną przewagą siłową i bez żadnego problemu zwyciężyła **Natalia Wiśniewska** z Koleczkowa.

W kategoriach męskich od samego początku można było zauważyć liderów poszczególnych kategorii wagowych.

W kat. do 63 kg zacięta, dwukrotną walkę o złoto stoczyli Marcin Roda z Lęborka oraz Karol Piotrkowski z Starogardu Gdańskiego.

W rezultacie złoto zdobył Marcin. Tutaj jednak muszę dodać, że pojedynki tych zawodników był naprawdę imponujący i pełen emocji - faule, rozerwania, walka w pasach i okrzyki, zarówno kibiców (klub Iron Starogard Gdański przywiózł dość liczną grupę), jak i samych zawodników.

W kat. do 70 kg sytuację mieliśmy jasną i klarowną. Wśród dziesięciu startujących złotym medalistą bez problemu został Radosław Majek z Gdyni. Miejsce drugie przypadło Łukaszowi Mielewczycowi z Brzeźna, a trzecie Bartkowi Rosińskiemu z Tomaszowa Mazowieckiego.

Kat. do 78 kg. To najbardziej oblegana kategoria tegorocznych mistrzostw. Do startu zgłosiło się aż 19 zawodników. Już podczas eliminacji od razu można było wyłonić trzech faworytów - Jakub Kwaśniewski i Gabriel Wąsik z Gdyni oraz Radosław Staroń z Piław. Rywalizacja pomiędzy tymi właśnie armwrestlerami była bardzo twarda. W końcu zwyciężył Jakub Kwaśniewski. Miejsce drugie przypadło następnemu gdynianinowi - Gabrielowi, a trzecie zawodnikowi z Piław.

Kat. do 86 kg. Tutaj wystartowało 10 zawodników. Najlepszym okazał się Błażej Szykle z Wejherowa. Bez problemu poradził sobie z resztą przeciwników. Miejsce drugie wywalczył gdynianin - Adam Zmuda. Trzecie natomiast Damian Kostrzewa z Gdańska.

Kat. do 95 kg. Pośród ośmiu startujących zwyciężył Jacek Włuka z Łodzi. Srebro - Szczepan Widera z Rychwał, brąz Dariusz Jędrzejczyk z Lęborka.

Kat. powyżej 95 kg. Kategoria superciężka. Niestety do startu zgłosiło się tylko trzech zawodników. Miejsce pierwsze wywalczył Adam Golembiewski z Olsztyńka. Miejsce drugie Kowalski Krystian ze Starogardu Gdańskiego. A trzecie - Szczepan Widera z Rychwał.

Z roku na rok uczestników jest coraz więcej, co dowodzi, że armwrestling staje się popularną dyscypliną sportu. Coraz więcej debiutantów próbuje swoich sił w profesjonalnych turniejach. A obserwując walki w poszczególnych kategoriach wagowych widać, że radość z wygranej choćby jednego pojedynku w tych mistrzostwach jest nie do opisania. Warto organizować i bacznie obserwować imprezy tego typu, tu właśnie należy oczekiwać ujawniania się szczególnych talentów i narybku dla konkretnych klubów. Z drugiej strony ilość i klasa uczestników świadczą o jakości pracy tychże klubów, o tym, czy potrafią zarazić młodzież sportową pasją, a później zająć się nią we właściwy sposób. Bez możliwości najszerszej podstawy piramidy, na której szczycie pojawiają się mistrzowie nie sposób marzyć o rozwoju jakiegokolwiek dyscypliny sportowej.

To właśnie zawody typu DEBIUTY dają nam pojęcie, jak wielką bazą dysponuje polski armwrestling, pozwalają stworzyć mapę mocnych i słabo reprezentowanych regionów. Są, jednym słowem, kopalnią materiału do analiz i przemyśleń dla działaczy FAP i trenerów klubowych.

Według mnie, wszyscy uczestnicy tych zawodów powinni otrzymać złoty medal. Złoto za sam udział w III Mistrzostwach Polski Amatorów. Czekamy z niecierpliwością na Wasze starty wśród zawodowców. Miejmy nadzieję, że będą tak samo pełne ambitnej walki i mocnych wrażeń jak podczas DEBIUTÓW 2006.

Paweł Podlewski



Niby amatorzy, a zawzięci niczym profesjonalści z Vendetty...



Nasz Marcin Mielniczuk, zawodowiec w ArmBets.tv i amator w armwrestlingu



Sędzia Wiktor, jak zwykle na posterunku... niczego nie przepuści.



Bywa i tak... początkujący często zapominają, że armwrestling to sport bardzo kontuzjogeny.

DEBUTY 2006



Tak walczyły o złoto dziewczyny w open.



Sędzia Daniel Gajda wraz z Wiktorem Szyszrowskim „przyklepaki” wygrana.



Jeszcze tylko troszeczkę i...



Kolejne mocne przyłożenie do poduszki. Niemal pogłądowa wygrana.



Technika „w hak” nieobca nawet debiutantom.



Zwycięcy na tle konkurentów



Medalistki kategorii Open kobiet



Zwycięzcy kat. do 63 kg



Zwycięzcy kat. do 70 kg



Zwycięzcy kat. do 78 kg



Zwycięzcy kat. do 86 kg



Zwycięzcy kat. do 95 kg



Zwycięzcy kat. +95 kg

VII MISTRZOSTWA POLSKI W ARMWRESTLINGU

1. Termin i miejsce zawodów

- Mistrzostwa odbędą się w dniach: 31 marca – 01 kwiecień 2007 w hali sportowo-widowiskowej w Wołominie.
- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się:
30 marca 2007r. od 20.00 – 22.00
31 marca 2007r. od 09.00 – 11.00
01 kwietnia 2007r. od 10.00 – 10.30

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

2. Zasady rywalizacji

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,
- Seniorki-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 - kategoria OPEN;
- Niepełnosprawni-lewa, prawa ręka: OPEN.

Rywalizacja odbędzie się na lewą i prawą rękę w systemie do dwóch przegranych według zasad WAF.

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 XVII Mistrzostwa Europy, które odbędą się w czerwcu 2007 roku w Szwecji.

4. Uwagi końcowe

- Oplata startowa wynosi 60zł
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 50% opłaty startowej
- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
- 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, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach 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 VII Mistrzostw Polski.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Federacja Armwrestling Polska
Tel/fax(0- 58) 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.armwrestling.pl

UKS Forma Wołomin
05-200 Wołomin
ul. Fieldorfa 1
Dariusz Zawadzki tel.504 295 500



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:
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 Korzeniewska, tel. 0-603-554-855
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyzkowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY TUR Gdynia
Gdynia, ul.Morska 108A. Czynne pn-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,śr,pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00;
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA
Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.
Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

ECO POWER
43-300 Bielsko-Biala, 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 Kryszczuk 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. 0-696-334-122

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 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska
Informacje: Łukasz Suchoja 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 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

SZAKI ŻARY
Informacje: Sławomir Szakoła 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 Zawidzki tel 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol
Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacja Piotr Szerba tel. 669 425 475
www.sokolkonieczpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łęborg
Łęborg, 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. Informacja i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE
Informacja:Janusz Kopeć tel. 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO
37-400 Nisko, ul. Polna 18a. Informacja 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. ukswarmwrestling@eoo.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
Informacja i zapisy: Jarosław Zwolak tel. 501 664 333

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ
Informacja i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981, Andrzej Zborowski - 0 604-105-052
ZŁOTY NIEDZWIĘDZ BYDGOSZCZ
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacja i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 -e Prezes Maciej Stelmazyk 0-606-902-881

ZŁOTY SMOK KIELCE
Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14.
Informacja: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA
Informacja: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW
Informacja: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob.15.00-18.00

kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI - tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI - tel.501535889

WSTĘPNY KALENDARZ

Professional Fit Max League 2007

W roku 2007, w Centrum Rozrywki Gemini, przy ul. Waszyngtona w Gdyni rozpoczynamy kolejną edycję

Polskiej Ligi Armwrestlingu – Professional Fit Max League 2007

Poniżej wstępny kalendarz imprez

Kategoria do 63 kg, 70 kg, 78 kg mężczyzn oraz do 60 kg kobiet:

27 stycznia 2007 roku – I kolejka
17 lutego 2007 roku – II kolejka
10 marca 2007 roku – III kolejka

Kategoria do 86 kg, 95 kg, powyżej 95 kg mężczyzn:

03 lutego 2007 roku – I kolejka
24 lutego 2007 roku – II kolejka
17 marca 2007 roku – III kolejka

Zawodnicy będą walczyć według przepisów organizacji PAL, czyli w systemie każdy z każdym, na lewą i prawą rękę, a cała liga składać się będzie z trzech kolejek, w których każdorazowo zmagać się będzie ośmiu armwrestlerów w danej kategorii wagowej.

Startujący zostali wyłonieni na podstawie zeszłorocznej ligi zawodowej oraz „VII Pucharu Polski w Siłowaniu na Ręce” w Węgrowie.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminu poszczególnych kolejek.