



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Armwrestlerzy!

W dzisiejszym numerze relacja z Mistrzostw Europy. W tym roku zawodników z 22 krajów gościła Moskwa. Wśród najlepszych zawodników w stolicy Federacji Rosyjskiej nie mogło zabraknąć Polaków. Nasza 26-osobowa kadra zacięcie walczyła przez całe zawody. Apetyty były duże, ale ostatecznie skończyło się na trzech medalach. Polacy stawali dwukrotnie na drugim i raz na najniższym stopniu podium. Medale oraz dobre, punktowane miejsca pozostałych kadrowiczów sprawiły, że w klasyfikacji ogólnej uplasowaliśmy się na miejscu 8.

XX Mistrzostwa Europy można zaliczyć do udanych. Wiele pojedynków z udziałem Polaków emocjonowały do samego końca. Niestety nie zawsze udawało się zakończyć rywalizację medalem. Na usprawiedliwienie mogą dodać, że poziom w tym roku był wyjątkowo wysoki. Wyniki oraz szczegółowa relacja w dalszej części Armpowera.

Nadchodzą wakacje i czas urlopów. My nie odpoczywamy od siłownia, dlatego zapraszamy na letnie turnieje. Dla tych armwrestlerów, którzy w wakacje nie rezygnują z siłowni, przygotowaliśmy kolejną porcję porad treningowych.

W dziale trenuj z Igorem Mazurenko swój trening odslania tym razem arcymistrz – Denis Cyplenkov z Rosji.

Życzymy miłej lektury.



Polska kadra na XX Mistrzostwach Europy w Armwrestlingu – Moskwa 2010

3 MEDALE DLA POLSKI XX Mistrzostwa Europy ROSJA 2010

Wiele gwiazd światowego formatu, dużo emocji i armwrestlingu na wysokim, sportowym poziomie, drużynowa dominacja organizatorów – Reprezentacji Rosji, dwa srebra dla Polski (jedno wywalczone przez Igora Mazurenko z Gdyni w kat. masters +100 kg ręki prawej, drugie przez Grzegorza Nowak z Gdyni w kat. senior 110 kg ręki lewej) jeden brąz (Natalia Kwiatkowska z Koszalina w kat. juniorki do 55 kg ręki lewej) oraz ósme miejsce w klasyfikacji ogólnej dla Polskiej Reprezentacji. Tak pokrótce można opisać tegoroczne, jubileuszowe, dwudzieste „Mistrzostwa Europy w Siłowaniu na Ręce”, które odbyły się w dniach 1-7 czerwca 2010 roku w stolicy Rosji – Moskwie.

Miejscem europejskiej areny była sportowa hala hokejowa „Arena Mytischki”. Do startu ostatecznie zgłosiło się prawie 400 najlepszych sportowców z 22 europejskich krajów, w tym: Białoruś, Turcja, Ukraina, Polska, Azerbejdżan, Armenia, Szwecja, Litwa, Bułgaria, Słowacja, Rumunia, Łotwa, Finlandia, Czechy, Anglia, Szwajcaria, Niemcy, Chorwacja, Grecja, Izrael, Gruzja oraz oczywiście gospodarze – Rosja. Polskę reprezentowała 26 osobowa Kadra Narodowa wyłoniona podczas X Mistrzostw Polski, które odbyły się na początku kwietnia 2010 roku w Gdyni.

O samym miejscu zakwaterowania wszystkich zawodników nie można powiedzieć wiele ciepłych słów. „Hotel Klyazma”, to raczej pensjonat o rosyjskim standardzie jaki pamiętamy w Polsce z lat osiemdziesiątych, w środku lasu, daleko od centrum okazał się niewypałem organizacyjnym. Ale za to 20 km oddalona od zakwaterowania hala sportowa spełniła nasze oczekiwania. Świetnie przygotowana scena, nagłośnienie, oświetlenie oraz wentylacja, która jest niezbędna przy dużej ilości osób. Sama organizacja zawodów również możemy zaliczyć do super ligi. I nie bez kozery wspominam

o organizacji, gdyż cała procedura rejestracji oraz prowadzenia zawodów przeprowadzona była przez polską ekipę pod nadzorem Dyrektora Technicznego EAF pochodzącego z Polski.

W ostatnich latach zwróciliśmy uwagę, że europejski armwrestling nabiera kształtu prawdziwej dyscypliny sportu. Od kilku lat Europejska Federacja EAF walczy o to, aby zawody odbywały się w hali sportowej, a takie atrybuty jak scena, scenografia, nagłośnienie, oświetlenie, certyfikowane stoły to już dla każdego organizatora standard. Ostatnie zawody w Rosji pokazały nam wszystkim, że same zawody, to nie tylko hotel i różnego rodzaju atrakcje, ale przede wszystkim miejsce przeprowadzenia zawodów i poziom techniczny na jakim się to przeprowadza. Arena Mytischki pozwoliła nam odczuć, że jesteśmy na prawdziwych zawodach. I oby tak było w następnych latach – powiedział **Igor Mazurenko**, Prezydent FAP oraz vice Prezydent EAF.

Muszę przyznać, że obawialiśmy się technicznej strony organizacji Mistrzostw Europy przez stronę Rosyjską. Jeszcze wieczorem, na dzień przed zawodami wiele elementów niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia zawodów nie było gotowe. Jednak mając pod ręką sprawdzonych przy organizacji zawodów współpracowników z Polski i Słowacji zrobiliśmy wszystko, aby XX Mistrzostwa Europy w Armwrestlingu odbyły się w prawidłowy sposób. Z błędów, które popełnione zostały przez organizatorów wyciągnęliśmy już wnioski i jestem pewien, że za rok w Turcji nie będziemy świadkami takich sytuacji. – powiedział **Marcin Mielniczuk**, Dyrektor Techniczny EAF.

Wróćmy jednak do najważniejszej sprawy, czyli czystej, sportowej rywalizacji. W pierwszy dzień mistrzostw (2. czerwca) odbyła się rywalizacja juniorów, kategorii masters, grandmasters oraz osób niepełnosprawnych na rękę lewą. Drugiego dnia natomiast (3. czerwca) rywalizacja odbyła się w tych samych kategoriach wagowych i wiekowych, z tym, że na rękę prawą. Historia startów na corocznych Mistrzostwach Europy pokazała nam, że to właśnie w tych kategoriach Polska Reprezentacja do kraju przywoziła największą ilość medali. Nie ma się czemu dziwić, że i tym razem liczyliśmy na sporą liczbę europejskich krążków.

Polscy juniorzy

Spośród wszystkich młodych zawodników startujących w tych dniach ostatecznie na podium stanęła tylko jedna zawodniczka – **Natalia Kwiatkowska** z Koszalina w kat. juniorków do 55 kg ręki lewej. Natalka przegrywając pierwszą walkę, a potem wygrywając trzy kolejne znalazła się w strefie półfinałowej, gdzie ostatecznie jednak przegrała i do kraju wróciła z brązowym medalem.

Uważam, że koszalińska armwrestlera miała duże szanse na medal koloru srebrnego. Idąc na fali wygranych Natalka mogła spokojnie wygrać półfinał. Mam wrażenie jednak, że tak się ucieszyła ze swojego sukcesu, że w półfinale podeszła do walki



Z prawej: Karolina Śliwińska (Tomaszów Mazowiecki)



Trainer Jarosław Zwolak z brązową medalistką – Natalią Kwiatkowską

mało skoncentrowana i z minimalną ochotą na zwycięstwo. – powiedział po rywalizacji kapitan drużyny **Paweł Podlewski**.

To i tak wielki sukces tej młodej zawodniczki. Sukces, na który – jak powiedział nam sam trener – **Jarosław Zwolak**: „ciężkimi i regularnymi treningami sobie zapracowała”.

Co do startu innych armwrestlerów – juniorów można powiedzieć tylko jedno: byli zawzięci i wydawać by się mogło dobrze przygotowani. Może dla naszego kraju nie wywalczyli medali, ale za to, z całą pewnością nie przynieśli wstydu. Ich walki były imponujące. Po prostu może zabrakło im doświadczenia, trochę siły i wyszlifowanej techniki, a może po prostu szczęścia.

Z roku na rok rośnie poziom kadry juniorskiej. Pamiętam jeszcze czasy, że na juniorskie turnieje przyjeżdżało 50–60 osób. Na tegorocznych Mistrzostwach Europy była bardzo duża ilość zawodników – Juniorów, a poziom sportowy przerósł sam siebie. Nieoczekiwanie dla wszystkich nie zasiliły naszej kadry Michalina Romańska z Koszalina oraz Nikola Ipnar z Jaworzna. Zabrakło również kilku innych, bardzo silnych polskich juniorów, którzy już niejednokrotnie pokazali wielką klasę zawodniczą. Z całą pewnością, gdyby polska kadra juniorów była by opatrzona większą ilością znanych nazwisk – medali byłoby dużo więcej. Jednak nasza młoda juniorka Natalia Kwiatkowska z Koszalina po-

kazała siłę Polskiej ekipy i zdobyła upragniony krążek. Serdecznie gratuluję. – powiedział Igor Mazurenko.

Polscy weterani, czyli mastersi i grand mastersi

Wśród mastersów (powyżej 40 roku życia) oraz grand mastersów (powyżej 50 roku życia) jak zwykle liczyliśmy na zeszłorocznych medalistów Mistrzostw Europy które odbyły się w Bułgarii w 2009 roku. Mowa tutaj o **Stanisławie Gralaku** z Bydgoszczy oraz Igorze Mazurenko z Gdyni. W tegorocznej moskiewskiej rywalizacji tylko Igorowi udało się wrócić do Polski z europejskim medalem, tym razem koloru srebrnego. Choć jego start na rękę lewą w kategorii +100 kg master nie napawał nas radością (miejsce 5), to już na rękę prawą zadowolili nas w całości. Niestety Stanisław Gralak uplasował się poza podium, zajmując miejsca 5 na lewą i prawą rękę w kategorii grandmasters +90 kg.

Co do innych, polskich zawodników w tej grupie wiekowej mogą powiedzieć tylko tyle, że choć nie wywalczyli moskiewskiego medalu, to z całą pewnością zasługują na taki medal. Sam fakt, że kilka razy w tygodniu poświęcają czas na ciężkie treningi oraz wyjazdy i starty w tego typu rywalizacjach – powinni być nagrodzony gromkimi brawami.



Patrycja Ziarkiewicz (UKS 16 Koszalin)



Dominik Śliwiński (Tomaszów Mazowiecki)



Weteran – Konstanty Królik (Warszawa)



Srebrny medalista ME 2010 – Igor Mazurenko



Z prawej: Maciej Gralak (Bydgoszcz)



Podium masters +100 kg. 2 miejsce – Prezydent FAP (Gdynia)



Weteran – Stanisław Gralak (Bydgoszcz)



Sławomir Głowacki (Inowrocław)



Z prawej debiutant – Marcin Skalski (Piaseczno)



Podium lewa ręka senior 110 kg. 2 miejsce Grzegorz Nowak (Gdynia)

Choć do domu wrócili bez medalu, z wygranymi jednym, może dwoma lub trzeba pojedynkami na koncie, to dla mnie od zawsze, i chyba na zawsze będą wzbudzać podziw. Ich sportowy tryb życia powinny powielać inne osoby z tej grupy wiekowej.

Maciej Gralak – bez medalu

Maciej Gralak z Bydgoszczy to jeden z nielicznych zawodników, dla których Armwrestling to sposób na dalsze życie. Od kilku lat Maciej jest czołowym zawodnikiem w kategorii osób niepełnosprawnych. Także starty z pełnosprawnymi zawodnikami dla Maćka to tzw. chleb powszedni. Sam tata Maćka powiedział: „Maciek na tegoroczne starty na Mistrzostwa Europy w Moskwie przygotował się jak nigdy dotąd. Jak by mógł, to spałby w przydomowej siłowni”. Jednak zmiana klimatyczna w pierwszych dniach rywalizacji nie wyszła mu chyba na dobre. Mimo, że podczas startów w kategorii do 60 kg osób niepełnosprawnych Maciek zajął dwa 5 miejsca, to jego walki były imponujące. Tym razem do kraju musiał wrócić bez medalu. Ale z całą pewnością, wrócił bogatszy o zdobyte doświadczenie – tak bardzo potrzebne każdemu sportowcowi.

Z całą pewnością dużo lepszy dla Maćka był start w trzecim dniu zawodów, gdzie w ka-

tegorii senior do 60 kg ręki lewej wywalczył miejsce 6. Za swoje zacięte walki otrzymał gromkie brawa od zgromadzonej publiczności. W tym roku nie udało się zdobyć medalu, ale znając tego zawodnika jeszcze nie raz pokaże wszystkim, że zasługuje na miano zawodowego armwrestlera.

Polscy seniorzy w Moskwie

Jak zwykle, podczas „XX Mistrzostw Europy w Moskwie” liczyliśmy także na medale polskich seniorów, a w szczególności na brązowego medalistę „Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2009” – **Grzegorza Nowaka** z Gdyni oraz srebrnego medalistę Mistrzostw Świata, Anglia 2006 oraz brązowego medalistę Włochy 2009 – **Sławomira Głowackiego** z Inowrocławia. Po cichu oczywiście, liczyliśmy również na pozostałych zawodników z kadry tegorocznych Mistrzostw Europy.

Pośród wszystkich seniorów, na medal (i to na medal koloru srebrnego) zapracował jedynie Grzegorz Nowak. I, jak się okazuje, nie na jego lepszą rękę – prawą, tylko na rękę lewą. W kategorii do 110 kg Grzegorz mając bardzo utytułowanych zawodników wywalczył srebrny medal mistrzostw ręki lewej. Nie dużo brakowało, by medal koloru złotego zawisł na szyi Grzegorza. Po bardzo



Z prawej: Grzegorz Nowak (Gdynia)



Z prawej: Tomasz Tański (Bydgoszcz)

zaciętej walce o wejście bezpośrednie do rundy finałowej, a później po wygranym półfinale z gry wyeliminował go **Genadi Kvikvinia** z Gruzji.

*Jako bezpośredni obserwator walki mogą powiedzieć, że Grzegorz był naprawdę bliski złotego medalu. Przygotowanie naszego zawodnika było naprawdę imponujące. Ale jak się okazało sprytniejszym okazał się starszy i bardziej doświadczony zawodnik z Gruzji – powiedział **Paweł Podlewski**.*

Na rękę prawą niestety Grzegorz został wyeliminowany raz przez **Sergija Tokarev** z Ukrainy oraz o wejście do półfinałów przez Farida Uzmanov z Uzbekistanu, czy raczej teraz reprezentanta Turcji – **Farida Osmalni** (Farid na stałe przyjął obywatelstwo tureckie) ostatecznie zajmując miejsce 4. Przypomnę jednak, że Grzegorz ma ciężki orzech do zgryzienia. Na co dzień walczy w kategorii super ciężkiej, która przy dużej wadze zawodników nie należy niestety do łatwych.

Do kraju wróciliśmy z 3 medalami: Igor Mazurenko srebro w masterach, Grzegorz Nowak z srebro w seniorach oraz Natalia Kwiatkowska brąz z juniorach. Reszcie naszej kadry niestety nie udało się pozajmować miejsc na po-

dium. Ale wielu z nich kończyło rywalizację blisko strefy medalowej. Dobry start naszych zawodników pozwolił Polsce uplasować się na dobrym miejscu 8 w klasyfikacji drużynowej (1 miejsce Rosja, 2 – Ukraina, 3 – Turcja). Biorąc pod uwagę, że do Moskwy pojechał nasz nie do końca najlepszy skład, to wynik ten jest zadowolający, a nawet bardzo zadowolający. Pamiętaj, że Rosja reprezentowana była przez ponad 130 zawodników, Ukraina 75 a Turcja 39. Naszych dwudziestukilku zawodników zapracowało na miano prawdziwych sportowców. Po raz kolejny pokazaliśmy, że z nami trzeba się naprawdę liczyć. Wszyscy nasi sportowcy przy stołach walczyli jak prawdziwi zawodowcy. Pokazali się z jak najlepszej strony, za co serdecznie im dziękujemy.

Tym razem tylko 3 europejskie krążki przyjechały do Polski. Bywało i lepiej, ale bywało także gorzej. Nie zapomnijmy, że na Mistrzostwa Europy przyjeżdżają ci najlepsi, a my jesteśmy wśród nich – Polscy siłacze na rękę!

Do zobaczenia za rok w Turcji.

Foto: Mirek Krawczak
Marcin Mielniczuk / Paweł Podlewski



Małgorzata Ostrowska (Strzegom)



Mariusz Podgórski (Warszawa)



Z lewej: Tomasz Stypniewski (Warszawa)



Polski panel sędziowski.

Od lewej: D. Groch, P. Szczerba, M. Stelmasczyk, J. Lasota

DENIS CYPLENKOV NEMIROFF WORLD CUP 2010 - MOJE PRZYGOTOWANIA

Podczas ostatniej wizyty redakcji arm-powera w Moskwie mieliśmy okazję obserwować trening czołowego zawodnika rosyjskiej reprezentacji – Denisa Cyplenkova. Jak się okazuje Denis obecnie bardzo mocno przygotowuje się do tegorocznego Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2010.

Jego ostatni start na Pucharze Świata w roku 2009 można zaliczyć do nieudanych. Denis co prawda wygrał kategorię open ręki lewej, ale za to na rękę prawa zajął miejsce 7. To z całą

pewnością zmobilizowało go do ciężkiej pracy i odbiło się bezpośrednio na treningach. Dodatkowe ćwiczenia, które Denis wprowadził do cyklu treningowego w tym roku, pomogą mu osiągnąć sukces zarówno na lewą jak i na rękę prawą.

Ważącemu 140 kg Denisowi do tej pory ciężko było wykonywać ćwiczenia związane wyłącznie z Armwrestlingiem. Po wprowadzeniu zmian widać jednak dużą poprawę. Nadgarstek Denisa znacznie się usztywnił. Nadal jednak pracujemy z wytrzymałością, której jak było widać na ostat-

nich zawodach mu zabrakło. Długie i wyczerpujące pojedynki jakie stoczył Denis na Pucharze Świata w roku 2009 uniemożliwiły mu dojść do półfinału w kategorii Open ręki prawej. Wyczerpujące było również napięcie psychiczne – mówił trener Denisa – Kote Razmadze.

Moim zdaniem w normalnych warunkach Denis spokojnie mógłby pokonać takich zawodników jak Rustam Babayev, czy Andrey Pushkar z Ukrainy. Dlatego, ten cały poświęcamy na treningi przygotowujące do Nemiroff World Cup w roku 2010. Jak się okazało, aby zrealizować takie ciężkie zadanie potrzebne nam było dobra niebywale silnych i wytrzymałych sparing partnerów. O pomoc poprosiliśmy Romana Filipowa, który pomimo znacznej różnicy wagi (Roman waży ok. 90 kg), to jest zawodnikiem bardzo wytrzymałym i na tyle silnym, by bez przerwy walczyć nawet 1-1,5 godziny – mówił dalej w rozmowie Kote Razmadze.

Aby wyrównać poziom siły pomiędzy tymi zawodnikami trzeba było związać przedramię z ramieniem Romana w kącie pracy (80-85 stopni), aby pracować nad Denisem na maksymalnym wysiłku. Pod czujnym okiem trenera Kote Razmadze zauważyliśmy dużą poprawę, która z pewnością odbije się na wyniku na tegorocznym Pucharze Świata Zawodowców – Sopot 2010. Wraz z Denisem na te zawody wybiera się również Roman Filipow, któremu z całą pewnością te treningi wyjdą na dobre.



Od lewej: Roman Filipov, Denis Cyplenkov, Kote Razmadze

PONIŻEJ PREZENTUJEMY ĆWICZENIA, KTÓRE WPROWADZIŁ DENIS DO SWOJEGO PLANU TRENINGOWEGO

1

PODCIĄGANIE NA LINIE

Początki były niełatwe, ponieważ Denis nigdy nie podciągał się na linie (tym bardziej że lina ta ma długość 6 m i taki zawodnik jak Roman Filipow wspina się po niej bez pomocy nóg przynajmniej 3-4 razy). Na dzień dzisiejszy Denis podciąga się 2 razy bez przerwy i bez pomocy nóg. Odpoczywa 4-5 minut, a następnie znów powtarza to samo.

Denis wykonuje pięć serii tego ćwiczenia.



2 WALKA GÓRĄ ZE SPARING PARTNEREM

Związanie pasem ręki sparing-partnera umożliwia Denisowi kształcić technikę na górę. W tym przypadku sparing-partner musi mieć mocne palce. W powtórzeniach od 10–15 razy przewagę osiąga jego sparing-partner. Zadaniem tego ćwiczenia jest trenowanie wytrzymałości, tak, aby sparing-partner nawet po 20 powtórzeniach nie mógł osiągnąć przewagi. Denis wykonuje 6 serii tego ćwiczenia, w każdej od 15 do 20 powtórzeń.



3 WALKA W BOK ZE SPARING PARTNEREM

W odróżnieniu od poprzedniego, w tym ćwiczeniu Denis nie jest w stanie przeprowadzić do końca akcji walki w bok. Przewagę ma na wejściu jego sparing-partner. To ćwiczenie pomaga Denisowi wykorzystać maksymalne możliwości swoich warunków siłowych. Po każdej serii czas odpoczynku zwiększa się (od 6 do 8 minut). W tym ćwiczeniu szlifujemy zarówno rękę, jak i mięśnie klatki piersiowej i nadgarstka. Denis wykonuje 6 serii tego ćwiczenia, w każdej od 10 do 15 powtórzeń.



4 WALKA W PASACH ZE SPARING PARTNEREM

Po wyczerpującym treningu, Denis w ostatniej fazie ćwiczeń wiąże się pasem z Romanem Filipovem i stacza 2–3 minutowy pojedynek, w którym nie ma wyraźnej przewagi ani jednego, ani drugiego zawodnika. Taka forma zakończenia treningu maksymalnie wzmacnia wytrzymałość, koncentrację, szybkość oraz siłę Denisa. Ćwiczenie to Denis wykonuje w 3–4 seriach trwających po 2–3 minuty każda.



Tak wyczerpujący trening Denis stosuje raz w tygodniu. Mimo, że są w nim tylko 3–4 ćwiczenia, ręka naszego zawodnika doznaje maksymalnego obciążenia. Po takim treningu wskazany jest co najmniej dwudniowy odpoczynek, aby zregenerować siły do ćwiczeń siłowych. Trzeba pamiętać, że w tym treningu nie powinny pojawiać się ruchy szarpane, które mogą doprowadzić do kontuzji.

Trening ten wykonuj tylko i wyłącznie, gdy organizm jest zregenerowany i nie ma żadnych kontuzji.

I OTWARTE MISTRZOSTWA DOLNEGO ŚLĄSKA W ARMWRESTLINGU PRZYŁĘK 2010

1. Termin i miejsce zawodów:

- 10 lipca 2010, 57-256 Przyłek, ul. Fabryczna 3 (Plac przy Gimnazjum).

2. Weryfikacja i ważenie:

Godz. 11.30 – 13.30

3. Rywalizacja:

Starty godz. 14.00

4. Zasady rywalizacji, kategorie wagowe:

- Juniorzy – prawa ręka: 65 kg, +65 kg
- Juniorki – prawa ręka: Open
- Seniorzy – prawa ręka: 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, OPEN
- Kobiety – prawa ręka: OPEN
- Dzieci – prawa ręka: do 10 lat, 11-13 lat
- VIP – prawa ręka: OPEN

5. Nagrody

- Puchary i dyplomy w każdej kategorii wagowej
- Nagrody pieniężne: – Open Mężczyzn I miejsce – 1000zł

II miejsce – 500zł

III miejsce – 200zł

– Open Kobiet

I miejsce – 500zł

II miejsce – 300zł

III miejsce – 100zł

Do kategorii open mężczyźni kwalifikują się zawodnicy którzy zajmą w swojej kategorii miejsca od I do VI.

6. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa: senior – 20 zł, junior – 10 zł, junior + senior – 20 zł, kobiety – 15 zł
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestni-

ków do lat 18. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

Organizator:

- UKS BLACK SKORPION PRZYŁĘK
Marcin Zawada 607 671 997
Adrian Ferenc 606 159 330
- OSP Przyłek
- Rada Sołecka
- Gmina Bardo
- Federacja Armwrestling Polska

Patronat medialny:

- www.armpower.net
- miesięcznik „KIF”
- www.armbets.tv
- tygodnik Echo



FEDERACJA ARMWRESTLINGU POLSKA

Zarząd Główny FAP • ul. Okrzei 18/7, 81–245 Gdynia
Tel./faks (058) 621 93 08 • e-mail: armwrestling@world.pl
www.armpower.net, www.ArmBets.tv, www.armwrestling.pl

KLUBY W POLSCE:

BIELSKO-BIAŁA: Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42–300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85–355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73–200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄŃSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44–335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukasiewicz • **JAWORZNO:** MKKS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rushh Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilića Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99–340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgostwa 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepurzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmazyk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wiking Nisko, ul. Polna 18a, 37–400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14–140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05–500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57–255 Przyłek, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄŃSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neostrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58–150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97–200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrożycka 2/4, 04–035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruczyński, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58–301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 45i, 07–100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64–200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rżanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05–200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neostrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50–262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68–200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

DZIAŁ ARMPower:

Prezes: Igor Mazurenko
tel. (058) 621 93 08, e-mail: igor.mazurenko@armpower.net

Redaktor Naczelny: Paweł Podlewski
tel. 0603 603 880, e-mail: redakcja@armpower.net

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak



I OTWARTE MISTRZOSTWA ZIEMI KUJAWSKIEJ W ARMWRESTLINGU CIECHOCINEK 2010

1. Termin i miejsce zawodów:

10 lipca 2010,
Hala Sportowa, ul. Lipnowska 11c,
87-720 Ciechocinek.

2. Weryfikacja i ważenie:

godz. 10.00 – 14.00

3. Rywalizacja:

Eliminacje godz. 14.30 – 19.00,
finały od godz. 19.30

4. Zasady rywalizacji, kategorie wagowe:

- Mężczyźni – prawa ręka: 65 kg, 75 kg, 85 kg, 95 kg, +95 kg, OPEN
- Mężczyźni – lewa ręka: 70 kg, 85 kg, 95 kg, OPEN
- Kobiety – prawa, lewa ręka: OPEN

5. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej
- Nagrody rzeczowe

6. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa: 20 zł
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Rywalizacja odbędzie się na prawą i lewą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

Organizator:

Stowarzyszenie Sportów Siłowych i Kulturytyki
„ARMWRESTLING CIECHOCINEK TEAM”
e-mail: arm_ciechocinek_team@o2.pl
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku
Mazurenko Armwrestling Promotion
Federacja Armwrestling Polska

Patron medialny:

www.armpower.net
Miesięcznik „Kulturystyka i Fitness



NOWOŚCI!

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

ING FORCE

MATRIX GLUTAMINOWY + INOZYNA

ING FORCE to innowacyjny produkt łączący L-Glutaminę, N-Acetyl-L-Glutaminę i Inozynę w jeden wyjątkowy matrix.

150 kapsułek 61,00 zł.
300 kapsułek 109,00 zł.



2 kaps. (porcja) 2400 mg: L-Glutamina 1000 mg + N-Acetyl-L-Glutamina 1000 mg + INOZYNA 400 mg

Crea FORCE

TCM Tri-Creatine-Malate 1250 mg w kapsułce!

Jablczan kreatyny należy do ulepszonej formy kreatyny pod względem jej przyswajania oraz działania odbudowującego ATP. Nasila procesy anaboliczne w tkance mięśniowej, powoduje wzrost siły i wytrzymałości, a także zmniejsza zakwaszenie mięśni powstałe podczas intensywnego treningu. Wszystkie te cechy czynią CREA FORCE idealnym suplementem dla przedstawicieli każdej dyscypliny sportu.



400 kapsułek 79,00 zł.

Crea MISSION

PROFESJONALIŚCI DLA PROFESJONALISTÓW

Orotynian Kreatyny HCl zawarty w Crea Mission przyczynia się do trwałego przyrostu masy oraz siły mięśniowej, zapobiega procesom katabolicznym oraz przyspiesza tempo regeneracji.

2 kaps. (porcja) 2400 mg Orotynianu kreatyny Etyl Ester

120 kapsułek 65,00 zł.
240 kapsułek 115,00 zł.



SKLEP FIRMOWY FIT AREA tel. 58 629 11 20 www.fitarea.eu

Sprzedaż hurtowa i detaliczna: fitneska@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,
marek@fitmax.pl tel. 601 161 162, lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220