



Drodzy czytelnicy!

Kalendarz imprez w armwrestlingu coraz bardziej się zagęszcza, rośnie nie tylko ich ilość, ale jeszcze szybciej ranga, prestiż i poziom sportowy. Szczególnie profesjonalna część naszej dyscypliny rozwija się w niesamowitym tempie, wciąż rozszerza granice swojego zasięgu... A przecież wszystkie drogi mają swój organizacyjny początek tu w Polsce, w Gdyni, gdzie we współpracy z bułgarskimi przyjaciółmi powstało źródło bijące teraz na niemal wszystkich kontynentach. Zakładamy, że zawodowy armwrestling jest dla jego amatorskiego wydania tym, czym profesjonalny futbol dla milionów chłopców kopiących piłkę na boiskach całego świata... niekoniecznie celem, ale z pewnością inspiracją do mniej lub bardziej czynnego uprawiania sportu. Kopalnią wzorców, wiedzy i zwykłej radości płynącej z kibicowania, obcowania z najwyższą formą uprawiania naszej dyscypliny.

Igor Mazurenko



FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE

MAZURENKO
ARMWRESTLING FEDERATION

NDI

WWW.CORLEONIS.PL

Zjednoczone Emiraty Arabskie. Państwo arabskie na Bliskim Wschodzie położone nad Zatoką Perską i Omańską składające się z siedmiu Emiratów. To właśnie tu, w jednym z Emiratów – Dubai w studio telewizyjnym TV Dubai Sport odbyła się kolejna Gala Armwrestlingu Zawodowego. My tam byliśmy i wszystko widzieliśmy!

Oczywiście razem z publicznością TV Dubai, gdyż całe, ponad dwugodzinne show armwrestlingowe było transmitowane na żywo!

Od samego początku, wszystko „było związane na ostatni guzik” – organizacja, zawodnicy, publiczność. Do realizacji tego przedsięwzięcia było zaangażowanych ponad dwudziestu pracowników Dubaiskiej stacji oraz kilkanaście osób związanych z organizacją Professional Armwrestling League. Wszyscy pracowali w pocie czoła, by cała impreza pod roboczą nazwą Vendetta mogłaby się udać tak, jak wszyscy tego oczekiwali. Wreszcie nadeszła godzina zero, a dokładnie mówiąc 19.30 lokalnego czasu (polskiego 17.30). I tu, oprócz show armwrestlingowego zaczęła się prawdziwa, zawodowa, sportowa rywalizacja.



TRAVIS THE BEAST

W pierwszym pojedynku przy stole spotkali się na lewą rękę –

Travis Bagent (USA) oraz **Farid Usmanov** (Uzbekistan) na rękę lewą.

Pojedynek dość ciekawy wygrany przez Trávisa Bagenta z wynikiem 4:2. Dlaczego ciekawy?

A dlatego, że w pierwszych trzech rundach mocniejszym okazał się zawodnik z USA, i to z całą pewnością nie do końca fizycznie. Jak w każdym sporcie, tak i w siłowaniu na ręce do zwycięstwa potrzebne jest wiele aspektów: siła, spryt, technika, predyspozycja, doświadczenie, ale przede wszystkim psychika. Od psychiki często zależy ostateczny wynik sportowy. I Travis dobrze o tym wiedział. Dopiero w czwartej rundzie pozwolił pokazać Faridowi Usmanowi na co go właściwie stać. Oczywiście stać go było na dużo. Po przegranych 3 pierwszych rundach Farid postanowił coś zmienić w swojej taktyce. Wykorzystał moment nieuwagi swojego przeciwnika i błyskawicznie przechylił

szalę zwycięstwa na swoją korzyść. Także w ostatniej rundzie pokonał reprezentanta USA dobijając jego rękę do poduszki. Ale dwie rundy to za mało. W walkach PAL rozgrywa się sześć pojedynków. Cztery należały do Trávisa, dwie do Farida.

Dlaczego mimo wszystko Usmanov przegrał? Farid nie jest chyba jeszcze dobrze przygotowany psychicznie do tego typu pojedynków. Travis natomiast w armwrestlingu jest już od dawna i opanowanie ma już we krwi. W pierwszej i trzeciej rundzie Farid przegrał poprzez podwójne faule i właśnie to spowodowało, że szala zwycięstwa była po stronie Amerykanina. Wynik walki 4:2 świadczy oczywiście o wygranej Trávisa Bagenta. Gdyby w armwrestlingu wygrywała wyłącznie siła, tryumfotorem byłby Usmanov. Może na szczęście jest jednak inaczej, a Travis jeszcze raz udowodnił jakim jest spryciarzem, choć niektórzy kibice i jego przeciwnicy odbierają to jako walkę „nie fair”.



Drugi pojedynek Dubajskiej gali, to pierwszy w historii pojedynek kobiet. Tego dnia na przeciw siebie stanęły Malin Bergstrom ze Szwecji oraz Veronika Bonkova z Bułgarii. Dla widzów był to z całą pewnością niezapomniany pojedynek. Obie panie walczyły tak zaciecie, że niejeden pan mógłby się śmiało od nich uczyć. Myślę, że już chyba od niepamiętnych czasów już tak jest, że zaparcie i chęć wygrania kobiet jest „o niebo większe” niż mężczyzn.

Veronika Bonkova jeszcze niedawno była kontuzjowana. Jej przygotowania z tego powodu nie odbywały się na pełnych obrotach. Jednak Veronika znana z ambicji, podjęła się wyzwania z silnej przeciwniczki. Malin Bergstrom to Skandynawska zawodniczka, która do tej pory kilkakrotnie zepsuła humor wielu przeciwnikom. Przed samym pojedynkiem wszyscy znawcy armwrestlingu zastanawiali się mocno, która z dziewcząt zwycięży w tym pojedynku.

Cały mecz przebiegał pod dyktando reprezentantki Szwecji, i jak powiedziała Malin po walce nie było to wcale takie łatwe. Malin ze swoją przeciwniczką miała ogromny problem w pierwszej rundzie. Veronika przecież to mistrzyni walki techniką w hak. Dlatego w kolejnych rundach Szwedka robiła wszystko, by jej przeciwniczka nie walczyła tą techniką. Malin na starcie była szybsza i wszystkie pozostałe rundy wygrała techniką na górę (albo poprzez podwójne faule swojej przeciwniczki). Górę wzięła, więc górą. Wynik końcowy 5:1 dla Szwedki. A kto następny? Malin jeszcze nie wie, ale chętnie zmierzy się w kolejnych pojedynkach.



Ostatnią walką był pojedynek o pas Mistrza Interkontynentalnego organizacji PAL. Travis Bagent (USA) na prawą rękę przy stole stanął naprzeciw Andreyu Pushkara (Ukraina). Różnica wieku oraz doświadczenia w tym sporcie była ogromna. Travis Bagent wygrał dwie rundy dość prosto. W kolejnych było już różnie, jednak przegrane Andrey'a zasługują na szczególną uwagę. Zawodnik otrzymał serię fauli przy ustawieniu sędziowskim. Dlatego myślę, że wynik końcowy 4:2 dla Travaisa mógłby być inny. Travis po prostu pokazał swoje długoletnie, doświadczenie armwrestlerskie. Ale czy zachował się fairplay, zarówno w tej, jak i pierwszej swojej walce z Uzmanovem? Na to pytanie odpowiedzieć sobie sami.

Jedno jest pewne: Amerykanin zna bardzo dobrze wszystkie rozgrywki które można wykorzystać przy stole, aby przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę. Andrey natomiast jest młodym, dwudziestoletnim zawodnikiem. Za kilka lat jest duża szansa, że będzie najsilniejszym zawodnikiem w swojej klasie. Pod warunkiem, że weźmie do siebie słowa Bagenta: armwrestling to nie tylko mięśnie.



Najbardziej oczekiwaną w kraju walką były zmagania reprezentanta Polski – Marcina Krefta z Łęborka. Jego przeciwnikiem był zawodnik, który już raz pokonał naszego reprezentanta w bezpośrednim, kilkurundowym pojedynku. I tym razem także oponent Marcina – Borys Poska z Rosji okazał się silniejszy. I tutaj, podobnie jak w pojedynku Bagenta z Uzmanovem można nawet powiedzieć, że nie tyle silniejszy co sprytniejszy.

Pierwsza runda należała do Marcina. Stosując walkę w triceps bardzo powoli docisnął przeciwnika do poduszki. Niestety kosztowało to Marcina tak wiele siły, że drugą rundę wygrał Rosjanin. W trzeciej rundzie, dokładnie w ten sam sposób wygrał Marcin. Kolejna, jak i pozostałe rundy należały jednak do Borysa Poski. Marcin niestety nie wytrzymał fizycznie. Wynik 2:4 w walce Marcina Krefta z Borysem Poską może sugerować, że Marcin Kreft był słabszy. Czy to prawda? Moim skromnym zdaniem nie! Dlaczego? Oto odpowiedź.

Walka Marcina Krefta zaczęła się już kilka tygodni temu, kiedy to Marcin rozpoczął przygotowania do tego pojedynku. Przyjął pewne założenia taktyczne na tę walkę i tak przygotował swoje ciało. Jednak, gdy stanął przy stole okazało się, że ręka Borysa Poski jest o wiele dłuższa niż Marcina i nie na taką się przygotował. Nie pozwoliło to na użycie całej przygotowanej na tą walkę palety technik i ataków. Dodatkowo podczas ustawiania się Borys Poska był bardzo niewygodnym zawodnikiem. Marcin do czwartej rundy szedł łeb w łeb ze swoim przeciwnikiem, jednak tak jak napisaliśmy wcześniej - ataki Marcina w technice w triceps były tak wyczerpujące, że nie starczyło wytrzymałości na 2 ostatnie walki. Jednak z drugiej strony patrząc na to, co powiedzieli obaj zawodnicy dzień później, nie wszystko jest tak oczywiste. Jeżeli po walce jeden z zawodników narzeka na ból ręki, nie może się ruszać a drugi ma delikatne zakwasy i nic więcej go nie boli... Czy nie świadczy to, że jeden z nich był silniejszy i nic sobie przy walce nie zrobił? Marcin Kreft jest w tej chwili gotowy do dalszych prac nad siłą i techniką. Borys Poska jest najprawdopodobniej kontuzjowany i nie wiadomo co będzie dalej. Po powrocie do domu Borys ma przejść specjalistyczne badania które wykażą co się stało. Najprawdopodobniej Borys uszkodził sobie przyczep bicepsa i będzie miał przerwę w armwrestlingu. A jak długa, zobaczymy wkrótce.



BULGARIA

kontra RESZTA ŚWIATA



Po zawodowej walce w Zjednoczonych Emiratach Arabskich tylko tydzień NASZ POLSKI ARMWRESTLER - Marcin Kreft miał na przygotowanie się do kolejnego pojedynku - tym razem w Bułgarii, a dokładniej mówiąc w miejscowości Gorna Orachovica. Jego przeciwnikiem w sześciorundowym starciu na rękę prawą był dobrze zbudowany bułgarski zawodnik - Lachezar Savchev.

Całe wydarzenie sportowe rozpoczęło się 29 maja o godzinie 19:00 w hali sportowo-widowiskowej "Nikola Petrov". W planowanych początkowo czterech pojedynkach (w ostatniej chwili pojedynki Farida Uzmanowa z Uzbekistanu i Johna Brzenka z USA został odwołany), a w końcowej jednak fazie przygotowani trzech pojedynkach spotkało się sześciu prawdziwych zawodowców. A cała gala przekształciła się w hasło przewodnie: „Bułgaria vs Reszta Świata”. A kto wygrał? Przeczytajcie sami dalej. Wiecie już, że przegrał nasz reprezentant, na którego mocno liczyliśmy. Po jego przegranej nie straciliśmy jednak nadziei. Dalej będziemy mu kibicować i mocno dopingować w jego przedsięwzięciach sportowych. Marcin - jesteśmy z Tobą i miejmy tylko nadzieję, że z przegranych wyciągniesz wnioski!

Cała Gala Armwrestlingu Zawodowego oprócz zdrowej, w tym przypadku męskiej rywalizacji, miała jeszcze inny cel: podsumowanie (benefis) kariery Cvetana Gashevskiego.

W związku z tym, że Cvetan Gashevski ma kontuzjowane obie ręce oraz nastąpiły u niego wewnętrzne deformacje stawu łokciowego, które nie pozwalają mu na dalsze walki postanowił oficjalnie zakończyć karierę zawodowego armwrestlera. Ośmiu zawodników przyjechało oddać hołd karierze i sukcesom Cvetana. Każdy z nich stoczył po jednym pojedynku z Cvetanem, na koniec odbyła się ceremonia wręczenia nagród, kwiatów i prezentów. Nagrody wręczali m.in. Bułgarskie Ministerstwo Sportu, zarząd miasta, regionu oraz przedstawiciele Professional Armwrestling League, którzy wręczyli mu statuetkę złotego konia - symbol siły i piękna. W końcowych słowach Cvetana słychać było, że on sam się nie godzi z tym, że nigdy więcej nie stanie do walki o najwyższe tytuły na świecie. Ale taki jest los każdego zawodnika - kariera zawsze ma swój początek i swój koniec. W sercach każdego sportowca na świecie Profesor Cvetan Gashevski zawsze będzie wybitnym i niepokonanym zawodnikiem. Życzymy mu teraz sukcesów w jego życiu osobistym i karierze zawodowej.

Marcin Mielniczuk / Paweł Podlewski



FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE

Stojan Golemanov vs Aleh Mackiewicz

Majowa Gala Armwrestlingu Zawodowego w Górnej Orchowickiej rozpoczęła się pojedynkiem gospodarza - Stoyana Golemanova z Białorusinem - Alehem Mackiewiczem. Tutaj, ku zdziwieniu licznie zgromadzonej (hala sportowa wypełniona po brzegi), bułgarskiej publiczności wygrał reprezentant Białorusi. Wygrał i to z drugoczącym wynikiem 5:1. Stoyan to sportowy idol bułgarskich kibiców. Mackiewicz, tą wygraną, pokazał wszystkim, że ich ulubieniec nie jest najsiłniejszy w swojej klasie.

Co prawda walki przy stole były dość wyrównane, ale jednak za każdym razem Aleh znajdował sposób na dobitcie ręki przeciwnika do poduszki bocznej. Bułgar pod koniec sześciorundowego starcia był już tak zrezygnowany, że w ostatniej rundzie poddał się zupełnie bez walki. Jedynie runda trzecia (śmiem twierdzić, że przypadkowo) należała do niego. Tutaj jednak przegrana Białorusina była wynikiem dwóch fauli. Wynik końcowy 5:1. Tym samym 1:0 dla Reszty Świata.



Miroslav Ivanov vs Alexander Cvetkov

Drugą walką która odbyła się w miejscowości Gorna Oriachovitsa była walka pomiędzy Alexandrem Cvetkovem (Ukraina) oraz Miroslavem Ivanovem (Bułgaria). Pojedynki obfitujący w błędy zawodników i faule łokci zakończył się zwycięstwem Miroslava Ivanova z wynikiem 4:2. Wynik drużynowy 1:1. Po walce Cvetkov jednak powiedział nam, że czuje się na tyle silny, by pokonać swojego rywala w rewanżu. Rewanżu, który być może wkrótce zobaczymy. Na razie widzieliśmy jednak zbyt wiele błędów obu zawodników oraz dobre przygotowanie Miroslava Ivanova.



Marcin Kreft vs Lachezar Savchev

No i ostatni pojedynek tej gali. Pojedynki Marcina Krefta z Bułgarem - Lachezarem Savchevem. Pierwsze dwie rundy Marcin Kreft wygrał bez najmniejszych oporów. I tu już w sercach Polaków pojawił się promyk nadziei na rewanż za Dubai. Wszystko wskazywało na to, że tym razem będziemy mieli powody do radości. Jednak po drugiej rundzie Lachezar Savchev zmienił taktykę walki. Zaatakował w najłabszy punkt Marcina i odniósł pierwsze zwycięstwo. Runda trzecia należała więc do Bułgara. Robiło się już gorąco. Kolejne rundy niestety wyglądały podobnie - Marcin starał się bronić przed atakami, jednak Lachezar Savchev cały czas wykorzystywał informacje które zdobył oglądając wcześniejsze walki Marcina i wykorzystując jedyny słaby punkt wygrywał kolejne rundy.

W ostatniej rundzie wyglądało na to, że Marcin Kreft może doprowadzić do remisu. Jednak zawodnik z Bułgarii zablokował swoją rękę tuż nad poduszką i następnie z okrzykiem na ustach zaatakował. Marcinowi pozostało tylko obserwować, jak Lachezar cieszy się ze zwycięstwa demonstrując swoją kulturową budowę ciała. Wynik końcowy 4:2 dla Savcheva. Tym samym Bułgaria góruje nad resztą Świata 2:1. Wielu obserwatorów Armwrestlingu po tej walce powiedziało wprost, że Marcin ma duże szanse na sukcesy w arenie międzynarodowego armwrestlingu, ale musi się jeszcze wiele nauczyć. Czego oczywiście z całego serca mu życzymy.



NADGARSTKI

I PALCE

Ruslan Babayev



Rozgrzewka nadgarstków



Rozgrzewka nadgarstków i bicepsu



Ćwiczenie na nadgarstek. Z wyprostowanego nadgarstku przyciągamy ciężar do siebie. 5 serii po 10-12 powtórzeń ze zwiększonym ciężarem do 3 serii. Trzecią serię zawsze wykonuję z maksymalnym obciążeniem. Tą regułę stosuję zawsze i przy wszystkich ćwiczeniach co daje mi stały rozwój siły.



Ćwiczenie nadgarstków przy wyciągu. Z początku skręt dłoni i przyciągnięcie do siebie, wraz z odchyłem. 5 serii po 10-12 powtórzeń



Ćwiczenia palców. Takie zgięcie rąk przy ćwiczeniach pomaga w walce w górę. 5 serii po 10-12 powtórzeń



Maszyna „MAZURENKO”. Skręt nadgarstka i przyciągnięcie do siebie. To ćwiczenie pomaga przy walce w górę. 5 serii po 10-12 powtórzeń



Ćwiczymy palce. 4 serii po 10-12 powtórzeń



Ćwiczymy palce. 3 serie po 10-12 powtórzeń

FitMax

THE CHAMPIONS' CHOICE



Klub Muzyczny Ellipse w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni. To właśnie tu 03 czerwca 2006 roku od godziny 12.00 odbyła się rywalizacja piątych z kolei „Mistrzostw Województwa Pomorskiego”. Do startu stanęła prawie 60 zawodników, głównie z terenu pomorskiego. Oczywiście nie zabrakło też zawodników z innych regionów Polski, którzy przyjechali tu, do Gdyni, by śmiało rywalizować z pomorskiimi armwrestlerami. A rywalizacja (uwierzcie mi na słowo) była nad wyraz zacięta.

Zawodnicy rywalizowali na rękę prawą w 14 kategoriach wagowych: juniorki do 54 kg i powyżej 54 kg, juniorzy do 63, 70, 78 i powyżej 78 kg, seniorzy do 63, 70, 78, 86, 95 i powyżej 95 kg oraz kategoria Open senierek i seniorów, wyłaniająca najsilniejszego armwrestlera na Pomorzu roku 2006.

Zgodnie z regulaminem zawodów rywalizację zaczęli juniorzy. Wśród junierek najlepszymi okazały się: Magdalena Gutteter z UKS Złoty Tur Gdynia (kat. do 54 kg), a w kat. +54 kg, po ciężkiej finałowej walce z swoją klubową koleżanką Karoliną Szafran, Aleksandra Zvolak z UKS 16 Koszalin. Natomiast wśród męskiej części juniorów złote medale wywalczyli zawodnicy Złotego Tura Gdynia: Michał Gadziałowski (kat. do 63kg), Piotr Powichrowki (kat. do 70 kg), Michał Kapitan (kat. do 78 kg) oraz Grzegorz Nowak (kat. +78 kg). Jak na Mistrzostwa Pomorza przystało przodowali gospodarze zawodów.

Wśród seniorów miejsca na podium zajęli z góry obstawiani faworyci: w kat. 63 kg Jakub Kapitan z Gdyni (podwójny finał z klubowym kolegą Michałem Gadziałowskim), w kat. do 70 kg Konrad Krawczuk również z Gdyni (tu znów byliśmy świadkami zaciętego, podwójnego finału z Marcinem Krzyżaniakiem, który notabene w eliminacjach bez problemu poradził sobie z Konradem), w kat. do 78 kg bez żadnego problemu złoto wywalczył Piotr Bartosiewicz z Choszczna, w kat. do 86 kg bardzo dobrze przygotowany był Emil Wojtyra z Węgrowa, natomiast w kat. do 95 kg Lucjan Fudała z Jaworzna. W najcięższej kategorii – powyżej 95 kg złoto wywalczył Stanisław Kwidziński z Pruszcza Gdańskiego (w eliminacjach Stasiu miał tylko mały problem z Marcinem Formelą z Kartuz).

W tym miejscu warto przyrzeć się bliżej rywalizacji w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn. Wśród kobiet czołówkę tej kategorii tworzyły dwie zawodniczki: Katarzyna Banach z Koszalina i Walentyna Zaklicka z Gdyni. Obie zawodniczki do tych mistrzostw przygotowały się bardzo dobrze. Co prawda w eliminacjach lepsza okazała się Kasia, ale za to w finale dwukrotnie swoją wyższość pokazała Walentyna. Miejsce trzecie przypadło za to Magdalenie Gutteter z Gdyni.

Główny puchar Pomorza w kategorii kobiet pozostał w Gdyni, ale za to w kategorii męskiej musiał pojechać aż na południe Polski, a dokładnie mówiąc do Jaworzna. Stało się to za sprawą dobrze przygotowanego Lucjana Fudały z MCKiS Tytan. Co prawda chrapkę na główne trofeum miało wiele osób, między innymi: Stanisław Kwidziński, Piotr Bartosiewicz czy Marcin Formela. W rezultacie jednak złoty medal oraz główną nagrodę pieniężną wywalczył Lucjan. W tej kategorii dobrze wystartował Piotr Bartosiewicz, Złoty Orzeł Choszczno, który przegrał jedynie dwukrotnie z Lucjanem Fudałą (raz w eliminacjach i raz w finale). Miejsce trzecie przypadło Marcinowi Formeli z Kartuz, a czwarte Stanisławowi Kwidzińskiemu z Pruszcza. Być może podium tej kategorii wyglądałoby całkiem inaczej, gdyby do startu stanęli inni zawodnicy z czołówki polskiego armwrestlingu. Ale cóż – nie przyjechali i nie walczyli. Na razie gratulujemy wszystkim championom w poszczególnych kategoriach wagowych, a przede wszystkim Lucjanowi Fudale i Piotrowi Barosiewiczowi.

Paweł Podlewski



TRZY ZŁOTA NA „COLOR LINE OPEN”



ZAKLICKA I KRUSZYŃSKI



20 maja 2006 z inicjatywy Fredrikstad Armwrestling Club prowadzonego przez Norwega Davida Eilertsena rozegrany został już po raz dziewiąty z kolei, międzynarodowy turniej „Color Line Open”.

Ponad czterdziestu zawodników z kilkunastu państw w niezwyklej miejscu, na statku rejsowym Oslo (Norwegia) – Hirtshals (Dania), rywalizowało na rękę prawą w szesnastu kategoriach wagowych (junior: Open, juniorzy: do 80 kg i +80 kg, seniorzy: do 50, 60, 70 i +70 kg, seniorzy: do 65, 75, 85, 95, 105 kg i +105 kg oraz masters: kobiet open i mężczyzn do 85, +85 kg).

Na zaproszenie organizatora turnieju Davida Eilertsena okazję do zostania wilkami morskimi i szansę walki o złoto miał dwuosobowy polski team: Walentyna Zaklicka i Krystian Kruszyński z Gdyni, którzy w swoich kategoriach wagowych dosłownie zdeklasowali rywali zdobywając trzy złote medale!

Walentyna wystartowała w dwóch kategoriach: junior Open (w tym turnieju pułapem kategorii junior jest wiek do lat 20) i senior do 70 kg. Krystian natomiast wystartował w kategorii do 95 kg.

Wśród juniorów Gdynianka bez problemu wywalczyła miejsce pierwsze na podium. Natomiast w seniorach już nie było tak łatwo. Co prawda przez eliminacje przeszła jak burza, ale za to w finale swój tytuł mistrza musiała wywalczyć w „czystym haku”. Jej finałową rywalką była Norweżka Andreom Drange.

Podobną sytuację jak Walentyna miał Krystian Kruszyński. Eliminacje należały do niego. Finał oczywiście też, ale tutaj musiał stoczyć zacięty pojedynek z aktualnym Mistrzem Świata w kategorii Grand Masters - Arne Thuen z Norwegii.

Było ciężko, ale w rezultacie trzecie złoto dla Polski – gratulujemy!

Paweł Podlewski

Rewolucja na polskim rynku suplementów

FitMax®

THE CHAMPIONS' CHOICE

Najnowsza seria odżywek z grupy produktów

STANDARD LINE

3 cytrusowe kompozycje smakowe
dwie wielkości wagowe
1000 g oraz 3000 g

MAZURENKO
ARMWRESTLING PROMOTION Sp. z o.o.
ul. Okrzei 18/7; 81-245 Gdynia
tel. sekretariat 058 621 93 08
fax. 058 621 93 08
dział handlowy 0 601 161 162
e-mail: info@fitmax.pl



Taras Ivakin
Mistrz Świata w armwrestlingu

www.fitmax.pl



Złoty Tur nagrodzony

Gdynia od wielu lat realizuje politykę społeczną mającą na celu pełne i aktywne uczestnictwo osób niepełnosprawnych w życiu miasta. W 2000 roku zainicjowano cykliczny konkurs „Gdynia bez barier”, w którym nagradzani są autorzy ciekawych pomysłów, rozwiązań i działań na rzecz osób niepełnosprawnych.

W tym roku wyróżnienie otrzymał Prezes Klubu Sportowego „Złoty Tur” w Gdyni Igor Mazurenko za propagowanie aktywności i rywalizacji sportowej wśród osób niepełnosprawnych. Klub ten, od powstania w 1999 roku, zachęca do treningu i rywalizacji osoby niepełnosprawne z bardzo dobrymi wynikami.

Na wspaniałej gali nagrodę z rąk Prezydenta Miasta Wojciecha Szczurka, nagrodę odebrali wraz z Igozem Mazurenko, Grzegorz Nowak i Karol Ludwik, a sam Prezes „Złotego Tura” podkreślił, że wszystkie laury należą się całkowicie tym walecznym chłopcom.

Juliusz Jagodziński



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 Szyszkowski; Daniel Gajda

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,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 Włokniarz.

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, Kieprzy 5B, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy: Beata Kutnik 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 Szakoła tel. 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules
Informacje: Grzegorz Argasiński tel. 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skępe
Skępe, 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 Szczerba tel 608204483
Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łęborz
Łęborz, ul. Czołgistów 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 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE
Informacje: Janusz Kopec 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. Starogardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,
e-mail. uk.sarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: łackiwieslaw.

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 Zwalak tel. 501 664 333

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ
Informacje i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981, Andrzej Zborowski - 0 604-105-052
ZŁOTY NIEDZWIEDŹ BYDGOSZCZ
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmasyk 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 Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW
Informacje: Sławomir Glowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul. FIEDORFA 1
treningi pn-sob. 15.00-18.00
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI - tel. 504295500; ZBIGNIEW BIELICKI - tel. 501535889

IV OTWARTE MISTRZOSTWA WARSZAWY II OTWARTE MISTRZOSTWA POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO

1. CZAS I MIEJSCE ZAWODÓW:

WOŁOMIN OSiR „HURAGAN” ul. Korsaka 4
23 września 2006r. (sobota), godz. 11.00

2. KATEGORIE WAGOWE:

JUNIORZY: 63kg, 70kg, 78kg, +78kg,
JUNIORKI: 54kg, 60kg, +60kg
SENIORKI: 60kg, +60kg
SENIORZY: 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg 90kg, 100kg, +100kg.
SENIORZY: kat. OPEN
MASTERS: kat. OPEN

Rywalizacja odbędzie się na prawą i lewą rękę w systemie do dwóch przegranych wg zasad WAF
Opłata startowa wynosi 40 zł.

3. WAŻENIE:

22.09.2006 w hotelu „Livia” ul. Mariańska 20.00-22.00
23.09.2006 w godzinach 08.00-10.00 w hali OSiR Huragan Wołomin
Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

4. NAGRODY:

Pierwsze trzy miejsca w danej kategorii wagowej otrzymują medale, dyplomy i nagrody rzeczowe.

5. ORGANIZATOR:

UKS FORMA WOŁOMIN
Zbigniew Bielicki tel. 0501 535 889
Dariusz Zawadzki tel. 0504295500
e-mail: forma.arm@neostrada.pl

6. UWAGI KOŃCOWE.

- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płać 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, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi