



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Armwrestlerzy!

Pod koniec listopada najlepsi polscy armwrestlerzy rywalizowali podczas XI już Pucharu Polski. Areną tegorocznego turnieju była Hala Sportowa Milenium Kołobrzесьkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Przez dwa dni, prawie 150 zawodników rywalizowało w poszczególnych kategoriach wagowych o tytuł najsilniejszego polaka roku 2010. Było na co popatrzeć.

Poziom sportowy była naprawdę wysoki, a bezpośrednie pojedynki bardzo emocjonujące. W najbardziej prestiżowej kategorii open wyłoniliśmy najsilniejszych na rękę lewą i prawą. Wśród Pań bezkonkurencyjna na obie ręce okazała się Marlena Wawrzyniak z Grudziądza. Wśród panów rywalizację na rękę prawą zdominował weteran armwrestlingu - Piotr Bartosiewicz z Choszczna. Ku zaskoczeniu widzów na rękę lewą wygrał zawodnik z niespełna dwuletnim stażem treningowym Marcin Skalski z Warszawy. Czyżby pojawiła nam się nowa gwiazda krajowego armwrestlingu? O Marcinie i innych zawodnikach przeczytacie w obszernej relacji z kołobrzесьkiego pucharu polski.

Nie zapomnieliśmy oczywiście o poradach treningowych. Dziś w tym dziale przypomnimy zasady armwrestlingu czyli kilka podstawowych przepisów i reguł jak należy zachowywać się przy armwrestlingowym stole.

Życzymy miłej lektury.



Organizatorzy – Mirosław Kabaciński i Igor Mazurenko

NAJSILNIEJSI POLACY

NA XI PUCCHARZE POLSKI W ARMWRESTLINGU

Jesteśmy po jednej z największych imprez armwrestlingowych w Polsce - XI Pucharze Polski. Gospodarzem imprezy była Hala Sportowa Milenium Kołobrzесьkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, a bezpośredniej organizacji podjęło się KTKFSiR „WYBRZEŻE” Kołobrzeg z Panem Mirosławem Kabacińskim na czele.

Przez dwa dni z rzędu (27–28 listopada 2010) do Kołobrzegu przyjechało prawie 150 najlepszych armwrestlerów z Polski. Pierwszego dnia pucharowych rozgrywek rywalizowaliśmy na rękę prawą. Drugiego dnia natomiast na rękę lewą. W klasyfikacji drużynowej ogólnej dwudniowej rywalizacji najlepszym okazał się klub prowadzony przez Artura Głowińskiego – Złoty Orzeł Choszczno. Miejsce drugie przypadło MCKiS Tytan Jaworzno. Trzecie natomiast UKS 16 Koszalin.

Jak to przy rywalizacji pucharowej bywa mieliśmy dużo emocji, adrenaliny i zawirowań w poszczególnych kategoriach wiekowych i wagowych. Przez dwa dni Kołobrzeg miał możliwość oglądać najlepszych, polskich zawodników kategorii juniorskich, seniorskich, mastersów (powyżej 40 roku życia), grand mastersów (powyżej 50 roku życia) oraz osób niepełnosprawnych. W poszczególnych kategoriach raz wygrywali faworyci, a za innym razem zawodnicy, którzy w wcześniejszych roko-

waniach nie byli brani pod uwagę. Najważniejszym jednak elementem rywalizacji corocznego Pucharu Polski jest wyłonienie w kat. Open najsilniejszej Polki i Polaka roku bieżącego.

Jeżeli chodzi o rywalizację kobiet to bezkonkurencyjna okazała się **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza. Przepaść pomiędzy nią, a innymi uczestniczkami pucharu była widoczna gołym okiem. Marlena z łatwością wygrywała wszystkie pojedynki pokazując, że na tą chwilę jest najsilniejszą Polką w armwrestlingu ręki lewej i prawej. Jeżeli chodzi o pozostałe miejsca medalowe w kat. open kobiet to na słowa uznania zasługują podopieczne Marleny – **Milena Morczyńska** oraz **Marta Opalińska**. Milena wywalczyła brąz na lewą i srebro na prawą. Marta natomiast srebro na lewą i brąz na prawą. Inne zawodniczki po prostu nie miały szans z dobrze przygotowanymi reprezentantkami UKS Arm Fantic Sport Grudziądz.

Wśród panów od zeszłego roku zaszły zmiany, zmiany i jeszcze raz zmiany. Objawieniem zawodów z całą pewnością był **Marcin Skalski** z Piaseczna. Ten zawodnik z niespełna dwuletnim stażem treningowym w morderczym i długim pojedynku finałowym kat. open ręki lewej pokonał srebrnego medalistę Pucharu Świata Zawodowców z roku 2009, a zarazem obrońcę tytułu Najsilniejszego Polaka ręki lewej – **Dariusza Muszczaka** z Myszkowa. Było to z całą pewnością zaskoczenie dla wszystkich obserwatorów pucharu. Mamy więc nowego mistrza kategorii super ciężkiej. Darek natomiast do domu wróciła z medalem koloru srebrnego zarówno w rywalizacji lewej, jak i prawej ręki. Miejsce trzecie na lewą i prawą zwyciężył wciąż w dobrej formie **Mariusz Grochowski** z Jaworzna. Natomiast w rywalizacji ręki prawej pod nieobecność szesioroczny zwycięzca – Grzegorza Nowaka z Gdyni wygrał (choć niełatwo) niesamowicie przygotowany **Piotr Bartosiewicz** Choszczna.

JUNIORZY XI PP KOŁOBRZEG 2010

Coraz więcej na polskiej arenie armwrestlingowej pojawia się młodych, jak się okazuje bardzo utalentowanych zawodników młodego pokolenia. Miło było popatrzeć, jak juniorzy i juniorki walczyli niczym doświadczeni już zawodnicy na tegorocznym, jedenastym z kolei Pucharze Polski – Kołobrzeg 2010. Co niektórzy nawet zajęli dobre miejsca w klasyfikacji generalnej rywalizacji seniorskiej i pokazali starszym kolegom i koleżankom po fachu na co ich tak naprawdę stać. W sumie pierwszego dnia (ręka prawa) do walki stanęło 30 juniorów i 14 junierek. Drugiego dnia natomiast (ręka lewa) 26 juniorów i 17 junierek. Rywalizacja była zawzięta i każdy z nich do Kołobrzegu przyjechał z nastawieniem zdobycia medalu. Jednak złoto mógł zdobyć tylko jeden.

W kat. do 57 kg juniorów na lewą przodował **Adrian Bonowski** z Choszczna, natomiast na prawą **Jakub Kizik** z Przyłęku. **W kat. 63 kg** złoto znów trafiły do zawodników z Choszczna – **Patryk Ciborowski** na lewą oraz Przyłęku – **Grzegorz Kizik** na prawą. **W kat. 70 kg** na lewą złoto trafiło do **Dawida Fusiara** z Niska, natomiast na prawą do **Denisa Kłapca** z Jaworzna. **W kat. 78 kg** do domu z dwoma złotymi medalami (lewa, prawa) wrócił **Jarosław Grulkowski** z Gdyni. Podobnie było **w kat. +78 kg**, gdzie **Wojciech Szpringiel** z Przyłęku wywalczył dwa kołobrzeszkie, złote medale. Wśród kobiet – junierek przodowały tylko dwie zawodniczki. **W kat. do 52 kg** złote medale zdobyła **Jolanta Szuster** z Koszalina, natomiast **w kat. +57 kg** **Marta Opalińska** z Grudziądza.

W klasyfikacji drużynowej juniorskiej główny puchar przypadł Złotemu Orłowi Choszczno (72 pkt.). Miejsce 2 na podium zajęła MCKiS Tytan Jaworzno (66 pkt.). Miejsce 3 przypadło Black Skorpion Przyłek (64 pkt.). Nasze gratulacje.

SENIORZY XI PUCHARU POLSKI KOŁOBRZEG 2010

O kategoriach seniorskich XI Pucharu Polski w Armwrestlingu można powiedzieć wiele dobrego. Ale najważniejszą chyba sprawą jest to, że wszyscy pokazali nam, jak tak naprawdę profesjonalnie walczy się przy armwrestlingowym stole. Jak na dłoni widać było, że nasi armwrestlerzy sumiennie przygotowali się do rywalizacji tegorocznego Pucharu Polski.

W kat. do 63 kg nie zawiódł **Rafał Fiołek** z Żar. Swoją plan wykonał w 100% – do domu wrócił z dwoma złotymi medalami. Na uwagę tutaj zasługuje dobry start **Maćka Gralaka** z Bydgoszczy, na co dzień startującego w kategoriach osób niepełnosprawnych. Podczas tegorocznego pucharu Maciek do domu wrócił z dwoma kołobrzeskimi medalami (srebro na lewą i brąz na prawą).

W kat. do 70 kg dwa złota zdobył **Łukasz Piecha** z SDS Tomaszów Mazowiecki. Dobry start zaliczył również **Bartłomiej Bednarski** (brąz na lewą i srebro na prawą), **Mateusz Wyrwie** z Niska (2 na lewą i 4 na prawą) oraz **Cezary Izbiński** z Tomaszowa Mazowieckiego (4 na lewą i 3 na prawą).

W kat. do 78 kg w klasyfikacji generalnej lewej i prawej ręki zmiany, zmiany i jeszcze raz zmiany. Rywalizację ręki lewej po kolei wygrali: **Marcin Molenda** Jaworzno (1 miejsce), **Kamil Krupa** Jaworzno (2 miejsce) oraz **Mariusz Chodna** Piaseczno (3 miejsce). Natomiast ręki prawej: bezkon-



Kat. junior – Jacek Krzyżewski (Piaseczno)



Kat. junior – Jolanta Szuster (Koszalin) vs Natalia Kwiatkowska (Koszalin)



Rywalizacja kobiet była równie interesująca jak i mężczyzn



Po prawej brązowa medalistka ME 2010 – Natalia Kwiatkowska (Koszalin)



Krzysztof Penc (Nisko) vs Marcin Molenda (Jaworzno)



Mariusz Grochowski (Jaworzno) vs Piotr Bartosiewicz (Choszczno)



Kat. do 86 kg senior



Zwycięzca open ręki lewej – Marcin Skalski (Piaseczno)



Tomasz Szewczyk (MCKiS Tytan Jaworzno)



Dariusz Muszczak (MCKiS Tytan Jaworzno)

kurencyjnie 1 miejsce **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna (nie startował na lewą), miejsce 2 – **Marcin Molenda**, miejsce 3 – **Krzysztof Penc** z Niska.

W kat. 86 kg jak na aktualnego, srebrnego medalistę Pucharu Świata Zawodowców roku 2010 dwa złote medale wygrał **Radosław Staroń** z Ostródy. Pozostałe miejsca na podium lewej i prawej ręki przypadły czterem różnym zawodnikom. Na lewą miejsce 2 wywalczył **Bartosz Jakubowski** z Choszczna, miejsce 3 natomiast **Paweł Gomola** z Jaworzna. W rywalizacji ręki prawej srebro przypadło **Natanowi Kajdas** z Jaworzna, brąz natomiast **Michałowi Węglikiemu** z Piaseczna. Na podium zabrakło takich utytułowanych nazwisk jak Szewczyk (miejsce

7 lewa i prawa), Rzanny (miejsce 4 lewa i 6 prawa), czy też Biegun (miejsce 6 lewa i 4 prawa).

W kategorii do 95 kg liczyło się tylko czterech, utytułowanych zawodników: **Piotr Bartosiewicz** z Choszczna (złoto prawa, na lewą nie startował), **Mariusz Grochowski** z Jaworzna (złoto lewa i srebro prawa), **Wojciech Pięta**k z Jaworzna (srebro na lewą i brąz na prawą) oraz **Artur Głowiński** z Choszczna (brąz na lewą i miejsce 4 na prawą). To właśnie ci zawodnicy okazali się bezkonkurencyjni i niesamowicie przygotowani na tegoroczny Puchar Polski w Kołobrzegu, a ich bezpośrednie walki elektryzowały całą zgromadzoną publiczność.



Tomasz Tański (Arm Stal Łódź)



Krzysztof Kubiak (Gdynia) vs Wojciech Piętak (Jaworzno)



Artur Głowiński (Choszczno) vs Wojciech Piętak (Jaworzno)



Dariusz Groch (Nisko) vs Mariusz Chodna (Piaseczno)



Natan Kajdas (Jaworzno) vs Radosław Staroń (Ostróda)

Zawodnicy MCKiS Tytan Jaworzno
Mariusz Grochowski vs Dariusz Muszczak

W kat. +95 kg dwoma pierwszymi miejscami podzielili się **Dariusz Muszczak** z Myszkowa (złoto lewa, srebro prawa) i **Marcin Sklaski** z Piaseczna (złoto prawa, srebro lewa). Miejsce 3 na lewą przypadło **Adamowi Shmidt** z Żar, natomiast na prawą **Tomaszowi Tańskiemu** z Łodzi. Niestety z powodu przyczyn losowych i kontuzji nie mieliśmy możliwości zobaczenia w akcji innych, utytułowanych zawodników tej kategorii, takich jak: Sławomir Głowacki z Inowrocławia, Grzegorz Nowak z Gdyni, czy też Lucjan Fudała z Jaworzna. A szkoda. Z całą pewnością gdyby byli, to rywalizacja mogła by potoczyć się całkiem inaczej.

Wśród kobiet-seniorek w kategorii 54 kg przodowały trzy zawodniczki: **Natalia Staroń** Ostróda (2 złote krawki), **Natalia Kwiatkowska** z Koszalina (2 srebrne medale) oraz **Jolanta Szuster** z Koszalina (2 brązowe).

Podobnie było w kat. do 60 kg. Tutaj dwa pierwsze miejsca lewej i prawej ręki zabrały: juniorka **Marta Opalińska** z Grudziądza (2 złota) oraz **Aleksandra Zwolak** z Koszalina (2 srebra). W kat. +60 kg zarówno na rękę lewą, jak i prawą trzy pierwsze miejsca zajęły: **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza (złoto), **Milena Morczyńska** z Grudziądza (srebro) i **Joanna Damińska** z Łodzi (brąz).



Milena Morczyńska (Grudziądz) vs Joanna Damińska (Łódź)



Zwycięzcy kat. open lewej i prawej – Marlena Wawrzyniak (Grudziądz)



Kornelia Maśnik (Choszczno) vs Natalia Staroń (Ostróda)



Natalia Staroń (Gladiator Ostróda)



Bartosz Jakubowski (Choszczno) vs Paweł Gomola (Jaworzno)



Aleksandra Zwolak (16 Koszalin)

NIEPEŁNOSPRAWNI I WETERANI XI PUCHARU POLSKI KOŁOBRZEG 2010

Miłym akcentem ogólnopolskiej rywalizacji armwrestlingowej jest start zawodników niepełnosprawnych oraz weteranów, czyli mastersów (zawodnicy powyżej 40 roku życia) i grand mastersów (zawodnicy powyżej 50 roku życia). Tak też i było podczas tegorocznego XI Pucharu Polski w Armwrestlingu w Kołobrzegu.

Największa pula medalowa wpadła do **Konstantego Królika** z Warszawy. Konstanty do domu wrócił z 6 pucharowymi medalami (2 medale

w kat. masters +90 kg: brąz lewa, srebro prawa, 2 w kat. grand masters +90 kg: brąz na lewą i prawą oraz 2 w kat. niepełnosprawni +80 kg: srebro na lewą i prawą). Nieźle, prawda?

Będąc przy kategoriach niepełnosprawnych warto wspomnieć tutaj o startach innych zawodników. Jak zwykle bardzo dobrze wystartował **Maciej Gralak** z Bydgoszczy w kat. do 60 kg (2 złota) oraz **Bartosz Jakubowski** z Choszczna w kat. +80 kg (2 złota). Nie najgorzej poszło również **Piotrowi Kozłowskiemu** z Choszczna, który podobnie jak poprzedni koleś do domu wrócił z dwoma złotymi medalami, zdobytymi w kategorii do 80 kg. Na szczególną uwagę zasługuje **Patryk Waterle** z Choszczna,



Stanisław Gralak (Bydgoszcz) vs Konstanty Królik (Warszawa)



Paweł Lasota (Bydgoszcz) vs Andrzej Hymer (Koszalin)



Waldemar „Łydka” Michalski (Złoty Tur Gdynia)



Po prawej Janusz Piechowski (Złoty Tur Gdynia)

który oprócz dwóch brązowych medali w kategorii niepełnosprawni 80 kg do domu wrócił jeszcze z medalem koloru srebrnego w kat. do 57 kg junior. Jego zacięte pojedynki na rękę lewą w juniorach z całą pewnością wszystkim zapadły w pamięci i na stałe zapisały się na kartach historii rywalizacji pucharowej. Nie zapomnijmy również o niepełnosprawnych kobietach. W kategorii open bardzo dobry start zaliczyła **Kornelia Maśnik** z Choszczyna, do domu bowiem wróciła z 2 medalami koloru złotego.

Tak naprawdę w kategoriach niepełnosprawnych na słowa uznania zasługują wszyscy startujący zawodnicy. Dzięki takim startom wiemy, że ci sportowcy są na równi z innymi zawodnikami. Jak wspomnieliśmy wcześniej są miłym i wzruszającym akcentem takiej rywalizacji sportowej. Za chęci oraz poświęcenie treningowe serdecznie im dziękujemy.

Podobnie jest również przy startach zawodników po czterdziestym i pięćdziesiątym roku życia. Mowa jest tutaj o masterach i grand masterach. Na słowa uznania zasługują tutaj medaliści poszczególnych kategorii wagowych, a w szczególności złoci medaliści. Bardzo dobrze poszło **Pawłowi Lasota** w kat. do 90 kg masters i grand masters Paweł do domu wrócił z 4 złotymi medalami. W tej kat. wiekowej i wagowej dobrze również poszło **Andrzejowi Hymer** z Koszalina. Podobnie jak Paweł do domu Andrzej wrócił z 4 medalami. Z tym, że w odróżnieniu od Pawła: 3 koloru srebrnego i 1 koloru brązowego. Andrzej tylko w kat. grand masters na rękę prawą musiał uznać wyższość wice Mistrza Świata z roku 2004 – **Janusza Piechowskiego** z Gdyni (Janusz dołożył jeszcze medal koloru brązowego w kat. masters ręki prawej, na lewą nie startował).

Objawieniem zawodów było dwóch zawodników z Gdyni: Andrzej Głabała i **Waldemar Michalski**. Andrzej po rocznej przerwie powrócił do startów i w kat. grand master +90 kg wywalczył 2 złote medale. Waldemar natomiast zdobył 2 medale takiego samego koloru, z tymże w kategorii masters +90 kg. Jak zwykle dobrze wystartował **Stanisław Gralak**, który w pucharowej rywalizacji kat. +90 kg zdobył 3 srebrne medale (master lewa, grand masters lewa i prawa).



Patryk Waterle (Złoty Orzeł Choszczyno)

Wśród kobiet-masterek złoto na lewą i prawą w kat. open trafiło do **Jadwigi Lewandowskiej** z Gdyni.

„Kolejny Puchar Polski zakończony. Podczas dwudniowej rywalizacji mieliśmy możliwość obejrzeć naprawdę piękne pojedynki w wykonaniu naszych zawodników. Takie prestiżowe, ogólnopolskie zmagania bezpośrednio pokazują nam, że polscy zawodnicy są naprawdę na wysokim poziomie sportowym. Miło popatrzeć, jak większość naszych siłaczy na rękę prezentuje dobrą szkołę armwrestlingową, której nie musimy się wstydzić na arenie międzynarodowej” – powiedział Prezydent FAP **Igor Mazurenko**.

Trudno się chyba nie zgodzić ze słowami Igora Mazurenko. Patrząc na poszczególnych zawodników można śmiało powiedzieć, że są to armwrestlerzy, którzy tworzą czołówkę światowego siłowania na ręce. A ich bezpośrednie pojedynki przy stole niejednokrotnie elektryzują zgromadzoną publiczność. Tak było właśnie podczas XI Pucharu Polski w Kołobrzegu roku 2010. Za co im serdecznie dziękujemy.

Foto: Mirosław Krawczak

Autor: Paweł Podlewski

SAVOIR-VIVRE

PRZY ARMWRESTLINGOWYM STOLE CZ. I



Piotr Szczerba - sędzia główny FAP

Armwrestling (siłowanie na ręce) w Polsce przeżywa swoistą ekspansję. Z roku na rok przybywa coraz więcej polskich klubów, a tym samym zawodników. Corocznie do „rodziny” Federacji Armwrestling Polska przystępują nowi członkowie, którzy mniej, lub więcej mają pojęcie o podstawach armwrestlingu. Mowa tutaj zarówno o treningach, jak i o podstawowych zasadach i przepisach jakie panują podczas zawodów w siłowaniu na ręce.

Wielu z was często pyta jak należy zachować się podczas startów oraz jak prawidłowo należy ustawić się przy armwrestlingowym stole. Na te i inne pytania związane z bon-ton przy stole spróbuje odpowiedzieć Wam sędzia klasy międzynarodowej, główny sędzia Federacji Armwrestling Polska, a zarazem czynny zawodnik (kilkukrotny medalista Mistrzostw Polski oraz Pucharu Polski) – Piotr Szczerba z Koniecpola.

Federacja Armwrestling Polska już od samego początku swojego istnienia jest członkiem europejskiej (EAF) oraz światowej (WAF) organizacji armwrestlingowej. Obecność w strukturach międzynarodowych nakłada na FAP przyjęcie światowych zasad. Takimi regułami na zawodach kierują się zarówno sami zawodnicy, jak i polski panel sędziowski.

Wychodząc na przeciw początkującym armwrestlerom (oraz dla przypomnienia doświadczonym już zawodnikom) poniżej prezentujemy podstawowe zasady, jakimi należy się kierować podczas startów na zawodach rangi lokalnej, regionalnej, krajowej oraz międzynarodowej. W tym numerze poruszymy tematykę **ustawienia przed walką**.

Wszystkie komendy kierowane przez sędziów do zawodników są w języku angielskim. Dotyczy to zarówno rywalizacji krajowej, jak i międzynarodowej. Dla naszych, polskich zawodników jest to świetna szkoła przed ewentualnymi startami na światowych turniejach. Obycie się przez nich z komendami sędziowskimi znacznie ułatwia im swobodę ruchu na arenie międzynarodowej.

POPRAWNE USTAWIENIE PRZED WALKĄ



Zawodnik po podejściu do stołu powinien przywitać się z przeciwnikiem, a następnie przyjąć pozycję startową.

Na komendę sędziego **Łokcie na stół!** (ang. **Put elbows on the table**) zawodnicy ustawiają się i opierając łokieć ręki walczącej na podł-

kietniku tak, aby uchwyt rąk (dłoń przyciśnięta do dłoni przeciwnika, kciuk obejmuje kciuk przeciwnika) znajdował się nad centrum stołu. Łokieć może znajdować się w dowolnym miejscu podłokietnika. Wolna ręka zawodnika trzyma drążek stołu.



Barki muszą być ustawione równoległe do krawędzi stołu.

Bark i głowa nie mogą przekraczać linii środkowej stołu zarówno przed, jak i w trakcie walki.

Przed startem odległość między barkiem a przedramieniem nie może być mniejsza niż szerokość dłoni. Ta sama odległość musi być zachowana pomiędzy podbródkiem a ręką walczącą.



Kostki kciuków rąk walczących obu zawodników muszą być widoczne, a nadgarstki wyprostowane. W przypadku, gdy obaj zawodnicy nie mogą poprawnie się ustawić w czasie 60 sekund, lub sędzia stwierdzi, że zawodnicy na pewno nie ustawiają się sami, ogłasza **ustawienie sędziowskie**

dziwskie (ang. Referee's grip). W ustawieniu sędziowskim sędzia sam ustawia zawodników (barki, zamyka kciuki oraz palce). Zawodnicy do momentu komendy startowej nie mogą się poruszyć. Każde poruszenie karane jest faulem.



W ustawieniu sędziowskim sędzia najpierw ustawia uchwyt w centrum następnie ustawia barki wydając komendę **nie ruszaj się!** (ang. **don't move!**), po czym zamyka kciuki oraz palce rąk walczących pytając wcześniej obu zawodników jaki uchwyt preferują (kciuk odkryty

bądź zakryty). Po zamknięciu uchwytu sprawdza czy przedramiona nie uległy pronacji. Jeśli taka sytuacja ma miejsce odkręca je. Zarówno w zwykłym jak i sędziowskim ustawieniu komendą startową każdorazowo jest komenda **Ready Go!**



**TAK BYŁO ROK TEMU.
TERAZ CZAS NA...**

V MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ W ARMWRESTLINGU

1. Termin i miejsce:

- 29 stycznia 2011 roku, Wodzisławskie Centrum Kultury WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17

2. Rywalizacja sportowa rozpocznie się:

- eliminacje od godz. 12.00
- finały od godz. 15.30

3. Weryfikacja i ważenie:

- od godz. 9.00 do 11.00, WCK WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17.

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

4. Kategorie wagowe i zasady rywalizacji:

- Mężczyźni/seniorzy prawa ręka: 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, Open
- Mężczyźni/seniorzy lewa ręka: 70 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg
- Kobiety/seniorki prawa ręka: do 60 kg, +60 kg
- Kobiety/seniorki lewa ręka: Open
- Mastersi mężczyźni – lewa, prawa ręka: open

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

5. Nagrody:

- Medale, dyplomy i nagrody rzeczowe w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).

6. Zasady uczestnictwa:

- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.

- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwii 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. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

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

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

7. Opłata startowa:

(opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):

- Seniorzy: 35 zł, Mastersi: 35 zł, Juniorzy: 20 zł

8. Organizator:

- Wodzisławskie Centrum Kultury
- Przemysław Gajdowicz, tel. 609 970 334
- Federacja Armwrestling Polska tel. 58 621 93 08

9. Patroni:

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



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: ukarmwrestling@e-cho.pl • **GDAŃSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYNIA:** 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 • **GRUDZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyński, 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 Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush 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 Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwołak, e-mail: jaroslawzwoalak@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. Czołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepy 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 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skępe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawidzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDAŃSKI:** 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. Dybrowskiego 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. Stłeczna 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 Szczerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

HMB+ PLUS

PROFESJONALIŚCI DLA PROFESJONALISTÓW

NAJSILNIEJSZE HMB NA RYNKU!
mega dawka 1350 mg w 1 kapsułce!

HMB (hydroksymetylomaślan) - maksymalny wzrost siły i maksymalnie niski poziom tkanki tłuszczowej.

Najpopularniejszy preparat stosowany w wielu dyscyplinach sportowych!



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

Sprzedaż hurtowa i detaliczna: eurydyka@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