

KRÓL JEST TYLKO JEDEN

Legendarny mistrz armwrestlingu - John Brzenk niepokonany!



Legenda armwrestlingu, nauczyciel Sylwestra Stallone - John Brzenk (waga 93 kg, obwód bicepsa 44 cm, obwód przedramienia 38 cm, wiek 44 lata) w wielkim stylu pokonał Denisa Cyplenkova (waga 142 kg, obwód bicepsa 60 cm, obwód przedramienia 50 cm, wiek 26 lat), najlepszego rosyjskiego strongmana.

8 listopada 2008 roku podczas „VI Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2008” wydarzyło się coś, co jest godne podziwu. Legenda światowego Armwrestlingu - John Brzenk (waga 92 kg) pokonał o 50 kg cięższego zawodnika Denisa Cyplenkova z Rosji. Nikt nie wierzył, że 44 letnia legenda z USA będzie w stanie nawet przytrzymać dużo cięższego od siebie zawodnika z Rosji. A jednak! Podczas eliminacji w kategorii Open ręki prawej John jednym ruchem dobił rękę Denisa do poduszki bocznej. Jednak to nie był przypadek. W pojedynku finałowym, po rozerwaniu John pokonał Denisa walcząc w HAK!

U wielu z was z całą pewnością nasuwa się pytanie: jak on to zrobił? Oczywiście nie była to przypadkowa wygrana. John mając na swoich barkach wieloletnie doświadczenie w tym sporcie doskonale wiedział gdzie szukać u Denisa słabego punktu. Finałowy pojedynek w kategorii OPEN po raz kolejny udowodnił, że armwrestling to sport walki - najważniejszej roli nie odgrywa tutaj waga, wielkie bicepsy i siła, lecz przede wszystkim wyćwiczona technika.

Armpower: John, tą wygraną nie uważasz za przypadkową. Czy jednak było inaczej?

John Brzenk: Ha! W tej walce nie było farta. Na początku jak zobaczyłem na żywo Denisa, w szczególności jego dłoń zwątpiłem, czy uda mi się jego nawet przytrzymać. Natomiast zawsze mam asa w rękawie, mając doświadczenie jak walczyli z różnymi zawodnikami.

Armpower: To jaką walczyłeś z Denisem?

John Brzenk: Walczyłem techniką: hak w górę z kciukiem odwróconym do siebie.

Armpower: Dlaczego zastosowałeś właśnie tą technikę i czy możesz przybliżyć nam właśnie tą technikę walki?

John Brzenk: Na tegoroczny Puchar Świata Zawodowców przyjechali inni zawodnicy z USA, między innymi: Bressan, Tim, który przede wszystkim walczy górą. On przed rywalizacją OPEN walczył z Denisem w kategorii +95 kg na rękę prawą. Nie można było nie zauważyć tego, że dłoń i nadgarstek Rosjanina drgnęła, gdyż Tim chciał zawalczyć z nim techniką na górę. Oczywiście on by nie dał rady pokonać Denisa Cyplenkova, ale ja szybko wyciągnąłem z tego wnioski, że prawa ręka Denisa nie jest na tyle silna, aby nie dać jej rady. Przy precyzyjnie wykonanej technice ataku uwierzyłem w siebie, że mogę go pokonać.

Armpower: Czy Denis Cyplenkow naprawdę jest dobrym konkurentem na prawą rękę?

John Brzenk: Oczywiście jak najbardziej. Wiem, że jest młody, a to oznacza, że za kilka lat na pewno będzie tak, że nie będę w stanie przytrzymać jego ataku.

Armpower: A jednak pokonałeś go! Czy możesz powiedzieć jaki słaby punkt na jego prawej dłoni spowodował, że byłes w stanie go pokonać?

John Brzenk: Moim zdaniem Denis ma jeszcze słaby nadgarstek i musi trochę popracować nad skrętem nadgarstka do wewnątrz. Widać, że nigdy nie walczy górą. Chociaż w technice na górę mógłby wykorzystać swoją dużą dłoń. W eliminacjach Denis nie zdał sobie sprawy, że ja wystartuję w górę - na siebie. Dlatego przegrał bardzo szybko. Z kolei po wypowiedziach swojego trenera w finale rozerwał się ze mną z myślą, że w pasach usztyni swój nadgarstek i pokona mnie. Moja technika walki była skuteczna, a w pasach jeszcze bardziej.

ZWYCIĘSKA TECHNIKA JOHNA BRZENKA



1. Podczas ustawienia należy wystawić kciuk dużego palca do góry, nie chowając pod palce, naciągając rękę przeciwnika na siebie.



2. Ruchem na siebie w bok wywieramy nacisk na palce przeciwnika. Tym samym przeciwnik koncentruje się na swoich palcach lekko oddaje nadgarstek atakującemu.



3. Ruchem w bok obraca rękę przeciwnika. Przeciwnik pozostaje w pozycji: obrona na biceps.



4. Ruchem na siebie atakujący naciąga mały palec przeciwnika. Denis otwiera swoje palce.



5. Bezbronną rękę Denisa John dobił do poduszki bocznej.



6. Król jest tylko jeden!



Drodzy czytelnicy!

VI Puchar Świata Zawodowców Nemiroff World Cup 2008 zakończony! To prawdopodobnie największe i najważniejsze zawody kończącego się roku. Na początku listopada w warszawskim hotelu Hilton wystartowało ponad 100 zawodników z 18 krajów. Aby zdobyć główny puchar zawodów, trzeba było najpierw pokonać czołówkę światowego armwrestlingu. Nie było to proste. Z pojedynku na pojedynek zawody stawały się coraz bardziej nieprzewidywalne. W piątkowy wieczór na lewą rękę triumfował Rosjanin Denis Cyplenkov. Ten, kto chociaż raz ścisłał rękę Denisa wie dlaczego był w ten dzień niepokonany. I tak miało być w sobotę. Niestety, Denis trafił na doskonale dysponowanego tego wieczoru Johna Brzenka z USA. Amerykanin triumfował w kategorii Open i to za wielką wodę poleciał puchar dla Najlepszego Zawodowca 2008 roku. Ale i John podczas tego turnieju był do pokonania. Aż dwukrotnie uległ Lucjanowi Fudała z Jaworzna - raz w eliminacjach i raz w finale. Lucjan jako pierwszy w historii pucharu świata zawodowców Polak, zdobył złoty medal na rękę lewą w kategorii do 95 kg. Łącznie zawodnicy z nad Wisły zdobyli cztery medale oraz sześć razy otarli się o podium zajmując czwarte miejsce. Na zakończenie jak zwykle zapraszam na strony poświęcone treningom. Tam znajdziecie parę praktycznych porad. Zapraszam do czytania.

Nemiroff

WORLD CUP - WARSAW 2008



Ponad stu czołowych zawodników światowego formatu, tłum kibiców, niesamowite walki na bardzo wysokim, zawodowym poziomie oraz pojedynki, które na pewno na stałe zapiszą się na kartach historii prestiżowego Pucharu Świata Zawodowców, zwycięstwo Denisa Cyplenkov z Rosji na rękę lewą w kategorii Open oraz Johna Brzenka z USA na rękę prawą, po raz pierwszy w historii rywalizacji pucharowej zwycięstwo Polaka Lucjana Fudały z Jaworzna (złoto na rękę lewą w kategorii do 95 kg) - tak pokrótce można zrelacjonować tegoroczny Nemiroff World Cup 2008, który na początku listopada 2008 roku w odbył się w Warszawskim hotelu Hilton przy Sali Casino Olympic.

W dniach 7 - 8 listopada bieżącego roku zostało rozegrane największe sportowe wydarzenie świata Armwrestlingu - mianowicie „VI Nemiroff Professional World Cup”. W tegorocznej odsłonie pucharu świata zawodowców wystartowała licząca ponad sto osób obsada najsilniejszych mężczyzn oraz kobiet z 18 krajów. Oprócz europejskich reprezentacji krajów: Polski (organizatora), Wielkiej Brytanii, Białorusi, Rosji, Ukrainy, Litwy, Słowacji, Rumunii, Węgier, Włoch, Szwecji, Bułgarii, Belgii, Niemiec oraz Szwajcarii mogliśmy być świadkami zmagania sportowych zawodników przybyłych z innych zakątków świata takich jak: Turcja, Japonia czy USA. Organizatorem tego ogromnego przedsięwzięcia był Polski oddział Professional Armwrestling League Mazurenko Armwrestling Promotion z prezesem Igozem Mazurenko na czele. Turniej ten swoją rangę zawdzięcza przede wszystkim zawodnikom zmagającym się przy armwrestlingowym stole. Spowodowane jest to tym, iż by dostać prawo startu w tym turnieju trzeba nie tylko być zawodowcem, ale wykazać się swoimi osiągnięciami w zawodowych startach oraz startach międzynarodowych podczas całego sezonu. Przez cały rok zawodnicy, fani oraz obserwatorzy czekali na to ogromne wydarzenie spekulując, kto sięgnie po laury

w danej kategorii wagowej i co najważniejsze, kto zostanie najsilniejszym człowiekiem świata zarówno na rękę lewą jak i prawą. Poza sławą i miejscem w panteonie gwiazd tego sportu na zwycięzców czekały również nagrody finansowe, których pula wynosiła 20 tys. dolarów amerykańskich. Po dotarciu na miejsce zawodów mogliśmy być świadkami niezwykle gwaru panującego pośród przybyłych zawodników ich osób towarzyszących i kibiców. Rozmowy pomiędzy długo niewidzianymi sportowcami, wymiana poglądów, udzielanie wskazówek i ciekawostek treningowych, zdjęcia ze swoimi idolami to tylko część atmosfery panującej wewnątrz. Z każdą minutą przybliżającą moment startu poszczególnych zawodników można było zauważyć na ich twarzach coraz większe skupienie i powagę odzwierciedlającą jak ważnego wydarzenia sportowego będą częścią. Samo miejsce rozgrywek było jak zwykle perfekcyjnie przygotowane przez ekipy PAL telewizji N-Sport, oraz ArmBets.TV. Po środku Sali stała potężna profesjonalnie oświetlona scena odpowiednio przygotowana do tego typu rozgrywek, przed którą zasiadał panel sędziowski analizujący przebieg walk zapisanych na kamerach. Tuż za nim wyznaczona została część widowni

dla dziennikarzy oraz specjalnie zaproszonych gości, wśród których zasiadł m.in. Krzysztof Diabło Włodarczyk, oficjele światowej Federacji Armwrestlingu czy ekipa Cyplenkov Command dopingująca nowej gwiazdzie armwrestlingu 26 -cioletkiowi Denisowi Cyplenkov. Za specjalnie ustawionym miejscem dla kamerzystów telewizji N-Sport oraz ArmBets.TV znajdowały się miejsca dla reszty publiczności po bokach sali znajdowały się ogromne telebimy, na których mogliśmy obserwować przebieg walk toczonych na scenie głównej a w przerwach relacje z zawodów rozgrywanych z udziałem największych gwiazd sceny światowego siłowania na rękę. Dość spiętą atmosferę, co poniektórych osób obecnych na miejscu zawodów skutecznie rozładowywał przygotowany przez sponsora tytularnego zawodów ukraińską firmę „Nemiroff” bar, w którym można było skosztować profesjonalnie przygotowywanych drinków.

Pierwszy dzień zmagania to rywalizacja ręki lewej, która swą ciekawością oraz zaciętością nie ustępowała miejsca jakże bardzo oczekiwanych walk na rękę prawą. Widownia przepelniona kibicami ciągle skandowała imiona swoich faworytów i niejednokrotnie można było zauważyć u nich stres i emocje porównywalne z tymi, które towarzyszyły walczącym. Oczywiście największym zaciekawieniem cieszyły się walki zawodników z naszego kraju, których w tym roku wystartowało ponad dwudziestka, a czworo z nich ukończyło zawody na podium. Dobre starty polskich medalistów oraz innych zawodników z polskiego team-u sprawiło, że w klasyfikacji drużynowej zajęliśmy dobre, trzecie miejsce (miejsce pierwsze Rosja, drugie Ukraina). Oprócz naszych medalistów bardzo często polscy zawodnicy ocierali się o miejsca na podium. W całej rywalizacji zajęliśmy dodatkowo sześć, najgorszych chyba dla każdego sportowca, czwartych miejsc: Dawid Bartosiewicz z Choszczyna (lewa ręka do 70 kg), Dariusz Muszczak z Wyszkowa (lewa ręka do 95 kg i kategoria Open), Emil Wojtyra z Węgrowa (prawa ręka do 86 kg), Fudała Lucjan z Jaworzna (prawa ręka do 95 kg) oraz Sławomir Głowacki z Inowrocławia (prawa ręka kategoria OPEN).

Jedno jest pewne, coraz bardziej polscy siłacze liczą się na arenie międzynarodowego armwrestlingu. Sam fakt, że Lucjan Fudała z Jaworzna pokonując na rękę lewą w finale legendarnego Johna Brzenka ze Stanów Zjednoczonych sprawia, że pomalutką stajemy się armwrestlingową potęgą. Potęgą, z którą inni zawodnicy mają coraz większe kłopoty. Szkoda tylko, że poniektórzy polscy siłacze otarli się tylko o strefę medalową. Ale cóż. W przyszłym roku będzie lepiej! Na razie dziękujemy polskim reprezentantom za bardzo udany start na tegoroczny Nemiroff World Cup 2008

Piotr Szczerba



Pierwszą kategorią, w której rywalizowali zawodnicy była kategoria do 63 kg. Wystartowało tutaj dwóch zawodników z polski mianowicie: Rafał Fiołek z Żar oraz Bartłomiej Bednarski z Jaworzna. Rafał rywalizował wyłącznie na rękę lewą natomiast Bartek na obydwie. Zmagania ręki lewej zdominowali Rosjanie: Alexey Polyakov oraz Aleksander Berezov zajmując odpowiednio pierwsze i drugie miejsce. Brązowy medal przypadł w udziale Rafałowi Fiołkowi, który już w pierwszej walce przegrał z późniejszym triumfatorom tej kategorii, jednak Rafał zmobilizowany porażką wygrał kolejne trzy pojedynki po drodze eliminując swojego kolegę z reprezentacji Bartłomieja Bednarskiego. Tutaj na chwilę chciałbym się zatrzymać, ponieważ zacięte zmagania dwóch Polaków od dawna możemy obserwować na arenie polskiego siłownia na rękę, gdzie walki oraz poziom przygotowania obu zawodników są bardzo wyrównane. Podczas tegorocznego pucharu świata Bartek chciał zaskoczyć Rafała walcząc techniką top-roll. Jednak szybka reakcja Rafała i błyskawiczne przejście do walki w hak umożliwiło zawodnikowi z Żar szybką wygraną, która w rezultacie zapewniła mu walkę w półfinale. Tutaj niestety Rafał zdecydowanie przegrał ze świetnie przygotowanym do tego turnieju Rosjaninem. Bartłomiej ukończył rywalizację ręki lewej na 5 miejscu, lecz jego domeną jest jakże silny hak ręki prawej, o czym mogliśmy się przekonać kolejnego dnia zawodów. Sobotnie zmagania Bartek rozpoczął od wygranej walki z Ukraińcem Mykhailo Kadura, lecz w drugiej walce niestety zbyt późno zareagował na komendę „Ready! Go!” przegrywając dość szybko z Japończykiem Hiroshi Kotera. W kolejnych walkach Bartłomiej wygrywa z Anglikiem Barry Knowles oraz Węgrem Taborem Hodori. Po zwycięstwie walki o wejście do półfinału, po bardzo zaciętym pojedynku w hak z v-ce mistrzem ręki lewej tej kategorii wagowej Rosjaninem Aleksandrem Berezov Bartłomiej mógł się już cieszyć z pewnego już miejsca na podium. Niestety w rezultacie nie udało mu się w pojedynku półfinałowym pokonać Japończyka, z którym miał okazję walczyć w eliminacjach i kolor jego medalu pozostaje ostatecznie brązowy. Srebrny medal przypadł reprezentantowi Japonii, natomiast najsilniejszym zawodnikiem świata w tej kategorii wagowej został Valiantsinovi Babrovich z Białorusi.



Aslanbek Berezov (Rosja) vs Bartłomiej Bednarski (Polska)



Valiantsin Babrovich (Białoruś) vs Hiroshi Kotera (Japonia)



Bartłomiej Bednarski z Jaworzna



Pojedynek bratobójczy: Rafał Fiołek vs Bartłomiej Bednarski

WYNIKI

LEWA RĘKA 63 kg

1. POLYAKOV ALEXEY (RUSSIA)
2. BEREZOV ASLANBEK (RUSSIA)
3. FIOLEK RAFAL (POLAND)
4. BABROVICH VALIANTSIN (BELARUS)
5. BEDNARSKI BARTLOMIEJ (POLAND)
6. KADURA MYKHAILO (UKRAINE)

PRAWA RĘKA 63 kg

1. BABROVICH VALIANTSIN (BELARUS)
2. KOTERA HIROSHI (JAPAN)
3. BEDNARSKI BARTLOMIEJ (POLAND)
4. BEREZOV ASLANBEK (RUSSIA)
5. POLYAKOV ALEXEY (RUSSIA)
6. KNOWLES BARRY (ENGLAND)





Dawid Groch (Polska) vs Ivan Horbach (Białoruś)

Do 70 kg mężczyzn to kategoria, w której wystartowało 12 zawodników, wśród których w sumie zobaczyć można było aż pięciu Polaków. Na obie ręce siłowali się Dawid Groch z Niska, Dawid Bartosiewicz z Wardynia oraz Krzysztof Penc z Niska. Natomiast na rękę lewą swój start zanotował Łukasz Rudnicki z Żar, a na prawą w gronie członków Polskiej Reprezentacji wystąpił Mariusz Podgórski z Piaseczna.

Niestety obrońcy zeszłorocznego tytułu v-ce mistrza Pucharu Świata z kat do 63 kg: Krzysztof Penc i Dawid Groch nie zdołali wygrać żadnej walki. Kolejnych dwóch Polaków startujących tylko na jedną rękę Mariusz Podgórski i Łukasz Rudnicki również nie powiększyli dorobku punktowego naszej reprezentacji. Tylko ostatni zawodnik z grona Polaków w tej kategorii wagowej nie zawiódł naszych oczekiwania. Dawid Bartosiewicz, bo o nim mowa, tak jak w ubiegłym roku wystartował fantastycznie. Jest to zeszłoroczny srebrny medalista tej kategorii wagowej. W tym roku występ Dawida na rękę lewą, po bardzo ciężkich, pełnych emocji walkach eliminacyjnych zakończył na miejscu czwartym. Nawiasem mówiąc wydaje mi się, że Dawid najwyżej był zmęczony bardzo długimi pojedynkami, gdzie jego późniejsi przeciwnicy walczący w eliminacjach znacznie szybciej niż Dawid nie stracili tyle siły i energii, jakże potrzebnej do rozgrywania kolejnych pojedynków. W rezultacie miejsce trzecie ręki lewej tej kategorii nie przypadło zmęczonemu Dawidowi Bartosiewiczowi, a zawodnikowi z Ukrainy - Denisowi Shustyk. Miejsce drugie na lewą i trzecie na prawą wywalczył Rosjanin Vitaly Kalmykov. Bezkonkurencyjnym na obie ręce okazał się doświadczony Rosjanin Roman Tsindeliani.

Ale wrócimy jeszcze do naszego rodaka. Po zdecydowanych wygranych i jednej porażce na rękę prawą z późniejszym mistrzem w eliminacjach Dawid znajduje się w półfinale, który po skrupulatnym ustawieniu wygrywa wykorzystując całą dotychczas zgromadzoną wiedzę i doświadczenie przy stole. Przegrywa jednak walkę finałową z bezapelacyjnie najsilniejszym zawodnikiem świata tej kategorii Romanem Tsindelianim dzieląc tym samym dwóch Rosjan na podium stojąc dumnie ze srebrnym medalem wiszącym na szyi.



Srebrny medalista kategorii do 70 kg - Dawid Bartosiewicz z Choszczna



Pojedynek bratobójczy: Dawid Groch vs Dawid Bartosiewicz



Roman Tsindeliani (Rosja) vs Denis Shustyk (Ukraina)



Dawid Bartosiewicz Choszczno



Finał ręki prawej: D. Bartosiewicz (Polska) vs R. Tsindeliani (Rosja)

WYNIKI

LEWA RĘKA 70 kg

1. TSINDELIANI ROMAN (RUSSIA)
2. KALMYKOV VITALY (RUSSIA)
3. SHUSTYK DENIS (UKRAINE)
4. BARTOSIEWICZ DAWID (POLAND)
5. PAUTARAN PAVEL (BELARUS)
6. BORLAKOV MYRAT (RUSSIA)

PRAWA RĘKA 70 kg

1. TSINDELIANI ROMAN (RUSSIA)
2. BARTOSIEWICZ DAWID (POLAND)
3. KALMYKOV VITALY (RUSSIA)
4. KOLAROVICS LASZLO (HUNGARY)
5. BORLAKOV MYRAT (RUSSIA)
6. PAUTARAN PAVEL (BELARUS)



Ivan Thorovskig (Ukraina) vs Piotr Bartosiewicz (Polska)

W kategorii 78 kg wystartowało w sumie ponad 20 zawodników z ośmiu różnych krajów. Wystartowało w niej wielu armwrestlingowych arcymistrzów, między innymi: Lubomir Jagnesak (Słowacja) Kazimir Iskandorov oraz Artem Kotchian (Rosja) czy też Artem Taynov z Ukrainy. Na rękę lewą nasz kraj reprezentowali Dariusz Groch z Niska oraz Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego. Obydwu udało się wygrać jedną walkę: Darek pokonał Amerykanina Jona Vinikoora, a Tomek Białorusina Pawła Sumaka. Obydwaj przegrali z zawodnikami zza wschodniej granicy, kończąc rywalizację pucharową ręki lewej poza podium (Tomek miejsce 8, Darek miejsce 9). Jak zwykle najsukuteczniej przeszkadzali w przejściu eliminacji Rosjanie, od których Polska Kadra w dalszym ciągu może się jeszcze wiele uczyć. Nie ma co ukrywać, że najciekawsza walka lewej ręki odbyła się w finale pomiędzy Kazimirem Iskandorovem a Artemem Taynovem. Obydwaj zawodnicy dysponowali ogromną siłą i niesamowitą szybkością, co gwarantowało piękne widowisko sportowe już przed ich pojedynkiem. Walka była długa i bardzo dynamiczna. Po pięknym ataku Iskandorowa Taynov musiał bronić się nad samą poduszką boczną. W rezultacie przechodząc do zwycięskiego ataku i wygrywając złoty krążek tegorocznych mistrzostw.



Tomasz Szewczyk (Polska) vs Ivan Thorovskig (Ukraina)

Na prawą rękę Polskę reprezentowało już czterech zawodników. Dwóch zawodników walczących na rękę lewą zasilili Piotr Bartosiewicz z Wardynia oraz Chrystian Rieger z Gdyni. Dariusz oraz Chrystian niestety odpadli z rywalizacji po dwóch „zakontraktowanych”, walkach eliminacyjnych. Niezłe poszło Piotrowi Bartosiewiczowi, który skończył zmagania na miejscu dziewiątym odpadając po bardzo zaciętej i niezwykle długiej walce z triumfatorem zmagania dnia poprzedniego Artemem Taynovem. Najwyższą, szóstą lokatę wśród polskiego temu zajęł Tomasz Szewczyk. Tomek mógł uplasować się na wyższej pozycji, lecz „spompowana” ręka w znacznym stopniu przeszkodziła mu w utrzymaniu się w dalszej rywalizacji. Najsilniejszym zawodnikiem na rękę prawą okazał się Lubomir Jagnesak ze Słowacji, który zdeklasował rywali wygrywając bardzo szybko wszystkie pojedynki. Miejsce drugie zdobył Artem Kotchian z Rosji, a brązowym medalem musiał zadowolić się inny Rosjanin Kazimir Iskandorov.



Zwycięski pojedynek Tomasza Szewczyka



Pojedynek finalistów: A. Taynov (Ukraina) vs K. Iskandorov (Rosja)



Od prawej: Dariusz Groch z Niska



Final ręki prawej: L. Jagnesak (Słowacja) vs A. Kotchian (Rosja)

WYNIKI

LEWA RĘKA 78 kg

1. TAYNOV ARTEM (UKRAINE)
2. ISKANDOROV KAZIMIR (RUSSIA)
3. TSYVETKOV OLEKSANDR (UKRAINE)
4. MAXIM FILIPPOV (RUSSIA)
5. ASMONAS MANTAS (LITHUANIA)
6. RUDNYTSKY ROMAN (UKRAINE)

PRAWA RĘKA 78 kg

1. JAGNESAK LUBOMIR (SLOVAKIA)
2. KOTCHIAN ARTEM (RUSSIA)
3. ISKANDOROV KAZIMIR (RUSSIA)
4. MALAKHOV ANDREY (RUSSIA)
5. TAYNOV ARTEM (UKRAINE)
6. SZEWCZYK TOMASZ (POLAND)



Dla niewtajemniczonych obserwatorów „VI Pucharu Świata Zawodowców” czymś niespotykanym z całą pewnością był udział w rywalizacji kobiet. W tym przypadku jedynej kategorii do 60 kg. Większość osób dziwi ten fakt, bo przecież mogłoby się wydawać, że to „sport dla facetów”. Jednak w rzeczywistości sprawa ma się zupełnie inaczej. W tegorocznym turnieju wystartowało 6 utytułowanych zawodniczek, w tym nasza reprezentantka, czołowa polska zawodniczka - Małgorzata Ostrowska z Strzegomia. Niestety nie zobaczyliśmy innych równie silnych zawodniczek z naszego kraju, które borykają się z kontuzjami bądź z przyczyn osobistych nie mogły wystartować w pucharowych zmaganiach.

Tegoroczna odłona Nemiroff World Cup na obie ręce należała do bezkonkurencyjnej Ukrainki Viktorii Ilushyny, która jak na Mistrzynię Świata przystało z łatwością pokonywała rywalkę za rywalką. Była, jest i myślę, że jeszcze długo będzie niedościgniona przez inne zawodniczki w tej właśnie kategorii wagowej.

Na rękę lewą srebro przypadło w udziale Veronice Bonkowej z Bułgarii natomiast brąz Felicji Rydsted ze Szwecji.

W drugim dniu zawodniczki ze Szwecji i Bułgarii „wymieniły” się kolorami medali miejsca drugiego i trzeciego. Nasza jedyna zawodniczka w tej kategorii przegrała oba swoje pojedynki na rękę lewą w rezultacie zajmując ostatnie miejsce rywalizacji. Natomiast na rękę prawą udało się jej wygrać jedynie pojedynek z reprezentantką Szwecji - Sarą Nyberg, co w rezultacie w końcowej rywalizacji dało jej miejsce o jedno oczko wyżej niż dnia poprzedniego. Miejmy tylko nadzieję, że to jedynie chwilowa niedyspozycja Małgosi, znanej z pokonywania niejednokrotnie silniejszych rywelek, niż teraz spotkała przy stole. Życzymy więc jej osiągnięcia pamiętnych sukcesów z lat poprzednich.



Final ręki lewej: Veronika Bonkova (Bułgaria) vs Viktottiia Ilushyna (Ukraina)



Po prawej nasza jedyną reprezentantka - Małgorzata Ostrowska (Strzegom)



Sarh Backman (Szwecja) vs Małgorzata Ostrowska (Polska)



Viktottiia Ilushyna (Ukraina) vs Sarh Backman (Szwecja)



Veronika Bonkova (Bułgaria) vs Viktottiia Ilushyna (Ukraina)



Final ręki prawej: V. Ilushyna (Ukraina) vs F. Rydsted (Szwecja)

WYNIKI

LEWA RĘKA 60 kg

1. ILUSHYNA VIKTOTTIIA (UKRAINE)
2. BONKOVA VERONIKA (BULGARIA)
3. RYDSTED FELICIA (SWEDEN)
4. BACKMAN SARH (SWEDEN)
5. NYBERG SARA (SWEDEN)
6. OSTROWSKA MALGORZATA (POLAND)

PRAWA RĘKA 60 kg

1. ILUSHYNA VIKTOTTIIA (UKRAINE)
2. RYDSTED FELICIA (SWEDEN)
3. BONKOVA VERONIKA (BULGARIA)
4. BACKMAN SARH (SWEDEN)
5. OSTROWSKA MALGORZATA (POLAND)
6. NYBERG SARA (SWEDEN)



Kategoria do 86 kg mężczyzn, podobnie jak inne kategorie „Nemiroff World Cup 2008” były obstawiane przez znane i utytułowane nazwiska międzynarodowego Armwrestlingu. Wśród takich utytułowanych zawodników jak Radosław Dobrovic (Słowacja), Oleh Matskevich (Białoruś), Drsun Order (Turcja), czy też Pascal Girard (Szwajcaria) znalazły się także polskie nazwiska jak: Emil Wojtyra (Węgrów), Krawczyński Krzysztof (Warszawa) i Wiesław Rzanny (Wolsztyn).

Najbliżej podium z Polskiej Kadry uplasował się Emil Wojtyra, który o przysłowiowy „włos” otarł się o podium, w rezultacie zajmując miejsce 4 ręki prawej (miejsce 14 ręki lewej). Na dwudziestu jeden startujących zawodników uważam, że był to wielki sukces naszego reprezentanta. Niestety pozostali nasi kadrowicze, choć do samego końca „jak lwy” walczyli z utytułowanymi gwiazdami Armwrestlingu uplasowali się daleko poza podium. Krzysztof na lewą uplasował się na miejscu 15, natomiast na prawą 12. Wiesław natomiast startując tylko na rękę prawą zakończył rywalizację na miejscu 13.

Wśród zawodników innych krajów z całą pewnością na uwagę zasługują medaliści tej kategorii. Bardzo dobrze wystartował Radosław Bobrowicz z Słowacji, który z Warszawy do domu przywiózł dwa pucharowe medale (złoto na lewą oraz srebro na prawą). Rewelacyjny start zanotował jedyny reprezentant Szwajcarii – Pascal Girard, który startując tylko i wyłącznie na rękę prawą wywalczył miejsce pierwsze na podium. Miejsca trzecie na podium przypadły zawodnikom za wschodniej granicy: na lewą zwyciężył Alexey Kashpey z Białorusi, natomiast na prawą Eduard Sedjuk z Ukrainy.



Krzysztof Krajczyński (Polska) vs Vitaly Dvuzhilnyj (Rosja)



Alexey Kashpey (Białoruś) vs Hirofumi Tsuburaya (Japonia)



Dursun Onder (Turcja) vs Oleh Matskevich (Białoruś)



Alexey Kashpey (Białoruś) vs Emil Wojtyra (Węgrów)



Finał ręki prawej: R. Dobrovic (Słowacja) vs P. Girard (Szwajcaria)

WYNIKI

LEWA RĘKA 86 kg

1. DOBROVIC RADOSLAV (SLOVAKIA)
2. MATSKEVICH OLEH (BELARUS)
3. KASHPEY ALEXEY (BELARUS)
4. DVUZHILNYJ VITALY (RUSSIA)
5. ALEKSEEV ANTON (RUSSIA)
6. ONDER DURSUN (TURKEY)

PRAWA RĘKA 86 kg

1. GIRARD PASCAL (SWITZERLAND)
2. DOBROVIC RADOSLAV (SLOVAKIA)
3. SERDYUK EDUARD (UKRAINE)
4. WOJTYRA EMIL (POLAND)
5. ALEKSEEV ANTON (RUSSIA)
6. DVUZHILNYJ VITALY (RUSSIA)



Zwycięski pojedynek Wiesława Rzannego (Polska)



Wszyscy czekali na występ mężczyzn w kategorii do 95kg. Tutaj przecież wystąpić miał wszystkim znany, legendarny Jon Brzenk z USA. Oprócz Amerykanina w rywalizacji widzieliśmy inne, utytułowane gwiazdy armwrestlingowej: Taras Ivakin z Ukrainy, Aleksandr Drushchits z Rosji którego pamiętamy z pojedynku z Marcinem Kreftem czy też Peter Kovacs z Węgier. Polskę w tym przedziale wagowym reprezentowali Marcin Lachowicz z Piaseczna, Dariusz Muszczak z Myszkowa, Artur Głowiński z Choszczna oraz najsłabszy z całego grona Lucjan Fudała z Jaworzna. Artur po trudnych pojedynkach niestety przegrywa wszystkie swoje walki (w tym pomimo wyraźnej dominacji siłowej nad przeciwnikiem dwie z nich przegrał przez faule). Marcin wygrywa po jednym pojedynku, co daje mu odpowiednio lokaty 9 oraz 10. Dariusz po bardzo ciężkich pojedynkach na rękę lewą dochodzi do możliwości walki o miejsce w półfinale, którą niestety przegrywa z legendarnym Jonem Brzenkiem. Być może gdyby nie przegrał swej pierwszej walki eliminacyjnej z kolegą z kadry Marcinem Lachowiczem, w której popełnił 2 przewinienia drabinka losowań uśmiechnęłaby się dla niego korzystnie. Ostatni z naszych reprezentantów Lucjan Fudała, w którego wszyscy kibice polscy pokładali największe tegoroczne nadzieje w rezultacie nie zawiódł oczekiwania polskich miłośników tego sportu, w rezultacie zostając zdobywcą Pucharu Świata Zawodowców reki lewej w kategorii do 95 kg. Jest to pierwszy w historii złoty medal dla Polski w takiej rangi zawodach. Pokonując w eliminacjach Aleksandra Drushchitsa oraz legendarnego Johna Brzenka, z którym spotkał się powtórnie w finale z uśmiechem na twarzy Lucjan udowadnia swoją wartość zawodniczą oraz pokazuje wszystkim swój wysoki poziom wytrenowania. Pamiętam jak dziś, gdy Lucjan na pytanie: „dlaczego zaprzestał startów na arenie międzynarodowej” odpowiedział wprost: „... wystartuje dopiero wtedy, gdy będę na to gotowy...”. Rzeczywiście jest w tym młodym sportowcu coś, co może zachwycać: jego postawa, skromność, wytrwałość, a przede wszystkim sumienność ciągle procentowały na, tyle, że chyba każdy przyzna mi rację, iż Lucjan zasłużył w 100% na tegoroczny triumf. Tryumf zarówno tego zawodnika, jak i Polskiej Reprezentacji Armwrestlingu.

Za co mu serdecznie dziękujemy.

Układ sił ręki prawej zmienił się diametralnie. Już bez żadnego problemu wygrywa John Brzenk z USA pokonując z lekkością w drabince rywalizacji kolejnych swoich przeciwników, zdecydowanie dając do zrozumienia wszystkim zgromadzonym, iż jego prawa ręka jest wciąż silna i nie na pewno nie zamierza przegrywać.

Srebrny medal zdobywa Taras Ivakin. Natomiast z trzeciego miejsca mógł cieszyć się Alexandr Drushchits, który niestety z półfinału wyeliminował Lucjana Fudałę. Po okropnie długim i wyczerpującym pojedynku Lucjan skapitulował zajmując w rezultacie wysokie 4 miejsce.

„Pierwszy raz w Pucharze Świata Zawodowców wystartowałem w roku 2005. Wtedy w kategorii 86 kg zająłem miejsce piąte” - powiedział nam Lucjan Fudała po rywalizacji finałowej. „Do tegorocznego pucharu przygotowywałem się bardzo mocno. Do końca nie wierzyłem,

że wygram z Johnem Brzenkiem. A tym bardziej cała kategorię. Ale widać marzenia się spełniają. Wszystkie walki praktycznie miałem w paskach, bo tak chcieli moi przeciwnicy. W rezultacie ja okazywałem się lepszy. Oczywiście u największego mojego rywala tej kategorii - Johna Brzenka z USA czułem bardzo duży opór. Ale dałem z siebie wszystko i wygrałem. Myślę, że John w pierwszym podejściu w eliminacjach trochę mnie zlekceważył i nie wyszło mu to na dobre. Ale ja, tym sposobem pokonując Amerykanina i innych utytułowanych zawodników, wszedłem bezpośrednio do finałów” - mówił dalej Lucjan Fudała



Od lewej: Cezary Jedliński, Alexandr Drushchits (brąz), Lucjan Fudała (złoto), John Brzenk(srebro), Igor Mazurenko



Bratobójczy pojedynek: D. Muszczak vs M. Lachowicz



Artur Głowiński (Choszczno)



John Brzenk (USA) vs Taras Ivakin (Ukraina)



Tak zwyciężył Lucjan Fudała z legendarnym Johnem Brzenkiem

WYNIKI

LEWA RĘKA 95 kg

1. FUDAŁA LUCJAN (POLAND)
2. BRZENK JOHN (USA)
3. DRUSHCHITS ALEXANDR (RUSSIA)
4. MUSZCZAK DARIUSZ (POLAND)
5. KOTCHIAN ROBERT (RUSSIA)
6. KOVACS PETER (HUNGARY)

PRAWA RĘKA 95 kg

1. BRZENK JOHN (USA)
2. TARAS IVAKIN (UKRAINE)
3. DRUSHCHITS ALEXANDR (RUSSIA)
4. FUDAŁA LUCJAN (POLAND)
5. BADULESCU SABIN (ROMANIA)
6. MUSZCZAK DARIUSZ (POLAND)



Najcięższa kategoria pucharu to kategoria powyżej 95 kg. Tutaj byliśmy świadkami pojedynków olbrzymich i niesamowicie silnych mężczyzn. Niejednokrotnie przy stole stali ważący ponad ćwierć tony sportowcy o sile ramion porównywalnej z siłą mitycznych wojowników, a swą walką wyzwalały zachwyty licznie zgromadzonej publiczności. Jednym słowem doping był niezwykły. W szranki stanęło tutaj dwóch Polaków Robert Leszko z Wałbrzycha oraz Sławomir Głowacki z Inowrocławia. Jeśli chodzi o Roberta, który może się pochwalić medalem niedawno zdobytym na Over The Top w Niemczech trzeba stwierdzić, że nie należał on do udanych, w rezultacie lewej i prawej ręki kończąc rywalizację daleko poza podium. Trzeba jednak tu dodać, że Robert zwykle startuje w niższej kategorii wagowych, gdzie to właśnie tam odnosi znaczące sukcesy. Od razu widać było, że Robert ewidentnie nie pasuje do tej kategorii. W porównaniu do innych, ponad stu kilogramowych zawodników był zdecydowanie za lekki. Szanse na medal pokładaliśmy więc w drugim naszym reprezentantem Sławomirem Głowackim z Inowrocławia. Niestety walczący tylko na rękę prawą, potężnie zbudowany Sławomir Głowacki, choć przy jego walkach widać było niesamowitą energię i chęć wygrania ukończył rywalizację na 7 miejscu. Za to w kategorii Open poszło mu znacznie lepiej. A jak? Przeczytajcie w dalszej części artykułu. Bezapelacyjnym mistrzem tej kategorii na obie ręce, nie dającym swym przeciwnikom nawet cienia wątpliwości, kto jest najsilniejszy został Denis Cyplenkov z Rosji. Ten 26-cio latek o monstrualnych rozmiarach i niedźwiedziej sile świetnie zadebiutował na zawodach tak wysokiej rangi. Vi-ce mistrzem lewej ręki zostaje Amerykanin Christian Binnie, natomiast brązowym medalistą Viacheslav Sharagovich z Białorusi. Rywalizację ręki prawej na drugiej lokacie kończy inny Amerykanin – Tim Bressan, natomiast z miejsca trzeciego swój uśmiech schowany zwykle pod wąsem pokazał Węgier Georgy Szasz.



Denis Cyplenkov (Rosja) vs Christian Binnie (USA)



Próba ataku ręki D. Cyplenkov (Rosja) przez S. Glowackiego (Polska)



Tim Bressan (USA) vs Denis Cyplenkov (Rosja)



Yoshinobu Kanai (Japonia) vs Viacheslav Sharagovich (Białoruś)



Alexey Semerenko (Ukraina) vs Christian Binnie (USA)



Sławomir Głowacki (Polska) vs Georgy Szasz (Węgry)



Alexey Semerenko (Ukraina) vs Tim Bressan (USA)



Christian Binnie (USA) vs Alexey Semerenko (Ukraina)



Alexey Semerenko (Ukraina) vs Sławomir Głowacki (Polska)



Denis Cyplenkov (Rosja) vs Georgy Szasz (Węgry)



Viacheslav Sharagovich (Białoruś) vs Christian Binnie (USA)

WYNIKI

LEWA RĘKA +95 kg

1. CYPLENKOV DENIS (RUSSIA)
2. BINNIE CHRISTIAN (USA)
3. SHARAGOVICH VIACHESLAV (BELARUS)
4. SEMARENKO ALEKSIJ (UKRAINE)
5. GRIGAITIS DARIUS (LITHUANIA)
6. CAPP DAVIDE (ITALY)

PRAWA RĘKA +95 kg

1. CYPLENKOV DENIS (RUSSIA)
2. BRESSAN TIM (USA)
3. SZASZ GYORGY (HUNGARY)
4. KANAI YOSHINOBU (JAPAN)
5. SEMARENKO ALEKSIJ (UKRAINE)
6. GAZDARICA PETER (SLOVAKIA)



Kategoria Open jest zawsze najbardziej oczekiwanym momentem każdego zawodów. Jest ona swego rodzaju odpowiedzią na pytanie: „kto jest najsilniejszym z najsilniejszych?”. Tutaj prawo startu, bowiem mają najsilniejsi zawodników z trzech najcięższych kategorii wagowych. Rywalizację ręki lewej zdominował silny Denis Cyplenkov, bez trudu wygrywając zarówno swoją (+95 kg), jak i Open kategorię. Drugim najsilniejszym na lewą rękę okazał się Alexey Semarenko z Ukrainy pokonując w półfinale Rosjanina Alexandra Drushchitsa. Najlepszy wśród Polaków występ na tą rękę zanotował Dariusz Muszczak zajmując po raz drugi najgorsze chyba dla każdego sportowca miejsce 4, co ciekawe wyprzedzając o 2 oczka w klasyfikacji Johna Brzenka z USA.

Zdecydowana większość publiczności przygotowana była na dominację „monstrum” z Rosji również na prawą rękę. Dla wszystkich zawodników pokonanie Denisa było zadaniem abstrakcyjnym. Rosjanin robił sobie żarty z przeciwników i z uśmiechem na twarzy dobijał do poduszki bocznej ręce wszystkich swoich przeciwników. Był to powód, z którego cała publiczność raczej chłodno i bez przekonania, pewni przegranej Johna podeszła do oglądania walki z Rosjaninem. Tylko nieliczni wierni kibice do końca wierzyli, że Amerykanin może dokonać rzeczy niemal niemożliwej... Tego okrzyku radości z wygranej Amerykanina 99-ciu % zgromadzonej publiczności zlewającego się w jeden głośny rozdzierający całe piętro hotelu Hilton, na którym rozgrywane były zmagania krzyk nie da opisać się słowami. Był to fantastyczny moment dla wszystkich kibiców tego sportu, który miał miejsce dwa razy tego wieczoru, bowiem John i Denis spotkali się wówczas dwukrotnie a Amerykanin pokazał, dlaczego jest legendą - pokazał jak dwukrotnie bez najmniejszych problemów pokonać bestię. Wśród tak silnej i wyjątkowej obsady jakże zaszczytne miejsce trzecie zajął Ukrainiec Taras Ivakin. Trzeba pochwalić również występ naszych rodaków: Sławomir Głowacki zajmuje bardzo wysokie 4 miejsce pokonując między innymi utytułowanego Alexeya Semarenkę, natomiast Dariusz Muszczak kończy zmagania na miejscu 7.



Pojedynek mistrzów: Denis Cyplenkov (Rosja) vs John Brzenk (USA)



Tim Bressan (USA) vs Denis Cyplenkov (Rosja)



Dariusz Muszczak (Polska) vs Alexey Semarenko (Ukraina)



Taras Ivakin i Alexey Semarenko (Ukraina)



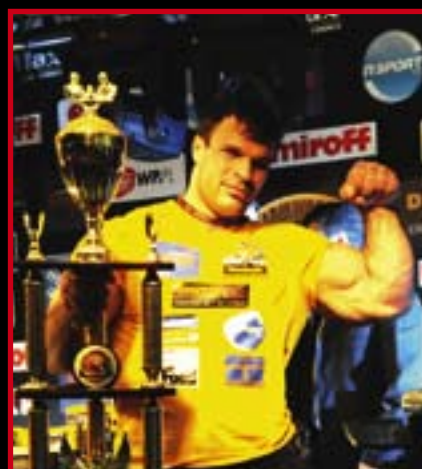
Denis Cyplenkov (Rosja) vs Alexey Semarenko (Ukraina)



Artur Glowicki (Polska) vs Taras Ivakin (Ukraina)



John Brzenk (USA) - najsilniejszy na prawą rękę roku 2008



Denis Cyplenkov (Rosja) - najsilniejszy na lewą rękę roku 2008



Najsilniejsi na Nemiroff World Cup 2008: J. Brzenk vs D. Cyplenkov

WYNIKI

LEWA RĘKA OPEN

1. CYPLENKOV DENIS (RUSSIA)
2. SEMARENKO ALEKSIJ (UKRAINE)
3. DRUSHCHITS ALEXANDR (RUSSIA)
4. MUSZCZAK DARIUSZ (POLAND)
5. BINNIE CHRISTIAN (USA)
6. BRZENK JOHN (USA)

PRAWA RĘKA OPEN

1. BRZENK JOHN (USA)
2. CYPLENKOV DENIS (RUSSIA)
3. TARAS IVAKIN (UKRAINE)
4. GLOWACKI SŁAWOMIR (POLAND)
5. BRESSAN TIM (USA)
6. SEMARENKO ALEKSIJ (UKRAINE)

FitMax[®]

THE CHAMPIONS' CHOICE



**MICHAŁ
SZYMEROWSKI**

Strongman Mistrz Polski
V-ce Mistrz Europy w parach

POLECA
na prezenty

**MASS
ACTIVE**

w świątecznych cenach:

1000 g - ~~48 zł~~
35 zł

2000 g - ~~78 zł~~
65 zł

3000 g - ~~178 zł~~
108 zł

5000 g - ~~188 zł~~
168 zł



Produkty dostępne w profesjonalnej sieci sklepów z odżywkami i suplementami:

Sklep firmowy: Fit Area.eu

ul. Morska 108 B, Gdynia, tel.: 058 629 11 20

dorota@fitmax.pl

www.fitarea.eu



więcej informacji na:
www.fitmax.pl



TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



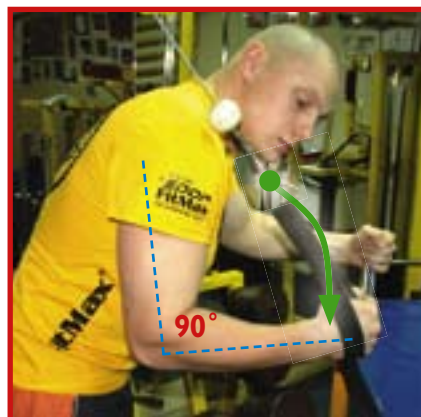
BICEPS CZY TRICEPS W ARMWRESTLINGU? - C. D.

NAJEFEKTYWNIJSZE ĆWICZENIA NA TRICEPS

PROSTOWANIE NA TRICEPS
Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU
REGULOWANEGO

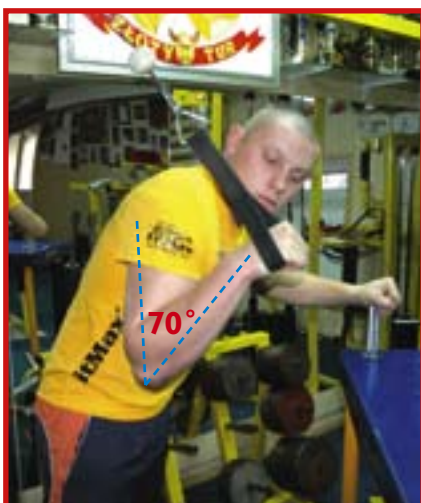


PROSTOWANIE DO KĄTA PROSTEGO NA TRICEPS
CHWYTEM MŁOTKOWYM Z WYKORZYSTANIEM
WYCIĄGU REGULOWANEGO ORAZ PĘTLI



Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 – 12.

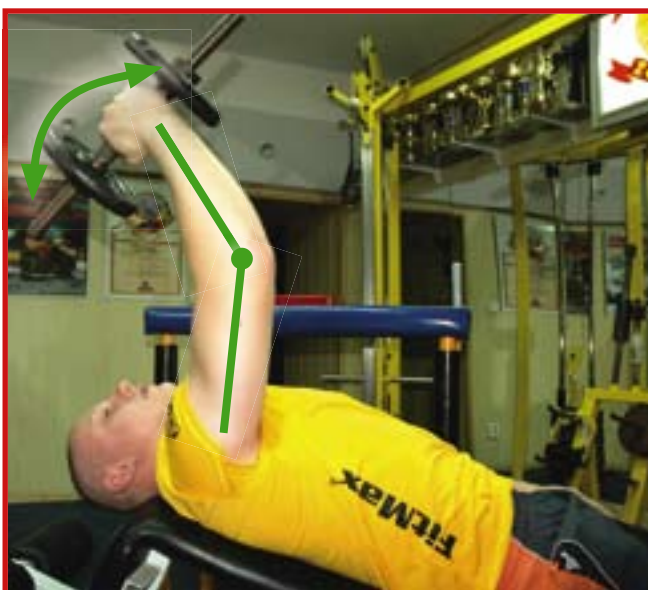
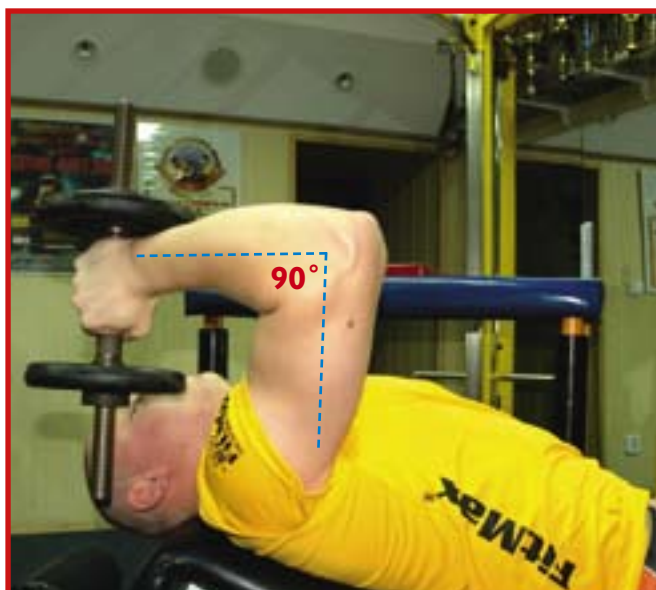
PROSTOWANIE DO KĄTA PROSTEGO NA TRICEPS
NACHWYTEM Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU
REGULOWANEGO ORAZ PĘTLI



Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 – 12.

Jest to podstawowe ćwiczenie na rozgrzewkę.
Ilość serii: 2. Ilość powtórzeń: 12 – 20.

PROSTOWANIE RĘKI W POZYCJI LEŻĄC Z WYKORZYSTANIEM HANTLA



Ilość serii: 4. Ilość powtórzeń: 8 – 4. Nie należy prostować ręki w łokciu do końca. Triceps należy utrzymywać napięty podczas całego ruchu ręki.

PRZYKŁADY



IX PUCHAR POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE

Termin:

- 12-14 grudnia 2008 roku

Rywalizacja sportowa rozpocznie się:

- prawa ręka 13.12.2008 od godziny 12.00
- lewa ręka 14.12.2008 od godziny 10.30

Miejsce:

- Hala MCKiS ul. Grunwaldzka 80 Jaworzno

Organizator:

Miejskie Centrum Kultury i Sportu w Jaworznie
Tel 032 616 44 91 w. 137, www.sokol.jaw.pl
Mariusz Grochowski tel. 0601 411 004
Federacja Armwrestling Polska
Tel. 058 621 93 08
e-mail: armwrestling@world.pl

Weryfikacja i ważenie:

- 12 grudnia 2008 roku od 20.00 – 22.00 w Hotelu BROJAN przy ul. Paderewskiego 43 w Jaworznie
- 13 grudnia 2008 roku od 09.00 – 11.00 w Hala Sportowa MCKiS przy ul. Grunwaldzkiej 80 w Jaworznie.
- 14 grudnia 2008 roku od 10.00 – 10.30 w Hala Sportowa MCKiS przy ul. Grunwaldzkiej 80 w Jaworznie.
Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

Uczestnicy:

- W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną
- 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.

Opłata startowa:

(opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):
- Seniorzy – 60 zł (start seniorów tylko w kategoriach seniorskich)
- Juniorzy – 30 zł (start juniorów tylko w kat. juniorskich)
- Juniorzy & seniorzy – 60 zł (start juniorów w kategoriach juniorskich i seniorskich)
- Niepełnosprawni – zwolnieni (start niepełnosprawnych tylko w kategoriach niepełnosprawnych)

- Niepełnosprawni & juniorzy – 30 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych i juniorskich, dotyczy niepełnosprawnych z kilkuletnim doświadczeniem zawodniczym)
- Niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy – 60 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich, dotyczy niepełnosprawnych z kilkuletnim doświadczeniem zawodniczym)

Kategorie wagowe i zasady rywalizacji:

- Juniorki - lewa, prawa ręka: do 52kg, 57kg, +57kg
- Juniorzy - lewa, prawa ręka: do 57kg, 63kg, 70kg, 78kg, +78kg.
- Seniorki - lewa, prawa ręka: do 54kg, 60kg, +60kg
- Seniorzy - lewa, prawa ręka: 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95kg,
- Masterzi mężczyźni - lewa, prawa ręka: do 90kg, +90kg
- Masterzi kobiety - lewa, prawa ręka: OPEN
- Kobiety, mężczyźni-lewa, prawa ręka: OPEN
- Niepełnosprawni, senior- lewa, prawa ręka: do 80kg, +80kg (uwaga: kat. niepełnosprawnych będzie rozgrywana na siedząco).

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

Nagrody:

- Puchary i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
- Nagrody pieniężne:
seniorzy prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2-miejsce 200zł, 3-miejsce 100zł)
seniorki prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2-miejsce 200zł, 3-miejsce 100zł)
mężczyźni OPEN prawa ręka (1-miejsce 500zł, 2-miejsce 300zł, 3-miejsce 200zł)
kobiety OPEN prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2-miejsce 200zł, 3-miejsce 100zł)
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze miejsca na prawą rękę w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zostaną wpisani do księgi: „Polskie Rekordy i Osobliwości”

Zakwaterowanie:

- Oficjalnym hotelem IX Pucharu Polski w Siłowaniu na Ręce jest Hotel „Brojan” przy ul. Paderewskiego 43 w Jaworznie, Tel. 032 7521111. Cena 80 zł/osobę/noc – zawiera koszt noclegu, śniadanie, korzystanie z sauny oraz siłowni. Odległość hotelu od hali, w której rozgrywane będą mistrzostwa wynosi około 500 m. Do dyspozycji w hotelu 80 miejsc noclegowych – decyduje kolejność rezerwacji telefonicznej.
- Pozostała baza noclegowa dostępna na stronie www.arpower.net

Uwagi końcowe:

- 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.



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7, tel.: 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.arpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko
Wiceprezydent: Janusz Piechowski
Sekretarz: Anna Mazurenko, tel.: 0-603-554-855
Trenery FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Daniel Gajda - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszowski; Monika Duma

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY TUR Gdynia
Gdynia, ul. Morska 108A, Czynne pon.-pt. 11.00 - 20.00, sob. 10-14.
Tel/fax: (58) 621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno
GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20
treningi odbywają się w pon., str., pt. od godz 19.00 oraz w soboty od 15.00
Marcin Lachowicz, tel.: 0-606-908-478

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

ECO POWER
43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12.
Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz, tel. kom.: 665 808 001.
Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włókniarz.

Goliat Żary
Informacje - Krzysztof 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.: 0-662-146-332

Olimp Jastrzębie Zdrój
Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15.
Informacje i zapisy - Adrian Łukasiewicz, tel.: 032-47-142-47

PACO LUBLIN
KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kieprzy 58, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy - Beata Kutnik, tel.: 0 665 229 759

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

SK OSTRY Strzegom
Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie
czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18
informacje - Joanna Ostrowska, tel.: 0-608 302 887

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

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

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe
Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy - Andrzej Zawadzki, tel.: 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol
Ul. Mickiewicza 30, 42 - 230 Koniecpol.
Informacje: Piotr Szczerba, tel.: 669 425 475, www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Lębork
Lębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00.
Trenery - Marcin Kreft, tel.: 0501-245-895

UKS HULK
07-100 Węgrów ul. Słoneczna 45.
Informacje i zapisy - Emil Wojtyra, tel.: 508 442 961

UKS STAŁOWE RAMIONA KROŚNIEWICE
Informacje - Janusz Kopeć, 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 CHOŚCZCZO
73-200 Chościszewo ul. Stargardzka 39A/2
Inf. i zapisy - Wiesław Łącki, tel.: 602-115-894,
e-mail: uksarmwrestling@echo.pl, skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN
75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn.-pt. 16-21, sob. 16-19, nd. 10-12
Informacje i zapisy - Jarosław Zwolek, tel.: 501 664 333

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ
Informacje i zapisy - Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,
Andrzej Zborowski - tel.: 0 604-105-052

ZŁOTY NIEDZIEDZ BYDGOSZCZ
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra, tel.: 0602 652 145
V-ce Prezes Maciej Stelmazyk, tel.: 0-606-902-881

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

ZŁOTY TUR ORNETA
Informacje - Jerzy Czaplinski, tel.: 0-606-999-418

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

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul. Fieldorfa 1. Treningi pn.-sob.15.00-18.00
Dariusz Zawadzki, tel.: 504295500, Zbigniew Bieliński, tel.: 501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW
Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@vp.pl

Stowarzyszenie Dyscyplin SIŁOWYCH Tomaszów Mazowiecki

97-200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81
Zbigniew Bartos, tel.: (044) 725 26 88, kom.: 0 662 14 89 81

FitMax®
THE CHAMPIONS' CHOICE

FUD-MEN

MCKiS Jaworzno



arpower.net

Kulturyistyka i fitness

SPORT
dla wszystkich

