



**ARM  
BETS**  
www.armbets.tv TELEVISION

**armpower.net**

Drodzy Armwrestlerzy!

Witam w kolejnym numerze Armpowera. Na początek relacja z Mistrzostw Europy, które gościły w tym roku w słonecznej Turcji. Wśród drużyn walczących o medale nie zabrakło oczywiście zawodników z orzełkiem na piersi. Przy tureckich stołach ręce skrzyżowało ponad 500 zawodników z 26 krajów, w tym 13 naszych kadrowców.

Tym razem do kraju wrócili z dwoma medalami. Zdobyli je Andrzej Głabała z Rumi oraz debiutująca Kornelia Maśnik z Choszczna. Jak startowali pozostali Polacy, ostateczna lista wyników oraz obszerna foto relacja w dalszej części Armpowera.

Relacja z Turcji wypełnia prawie cały numer naszej gazety. Po takich ciężkich i wyczerpujących mistrzostwach dajmy sobie trochę odpoczynku. Dlatego porady treningowe dopiero w kolejnym numerze.

Życzymy miłej lektury.





Polska Kadra na 21 Mistrzostwach Europy - Turcja 2011

# TYLKO DWA MEDALE

**Ponad 500 zawodników z 26 krajów, wiele gwiazd międzynarodowego formatu, 2 medale dla polskiej reprezentacji, drużynowa dominacja Rosjan oraz 12. miejsce Polski - tak pokrótce można zrelacjonować XXI Mistrzostwa Europy w Armwrestlingu - Turcja 2011.**

**G**ospodarzem tegorocznej, europejskiej rywalizacji w dniach 08-15 maja 2011 roku było turystyczne miasto Kemer (region Antaylia) w Turcji. Najliczniejszą grupę zawodników jak zwykle wystawiła reprezentacja Rosji (116 zawodników). Drugą co do wielkości drużyną na tegorocznym Euro Arm 2011 byli gospodarze, czyli reprezentacja Tureckiego Armwrestlingu (83 zawodników). Polskę reprezentowała 13-osobowa kadra narodowa, wyłoniona podczas startu na kwietniowych Mistrzostwach Polski w Nisku tego roku.

#### **Polscy faworyci zawiedli!**

Podczas tegorocznych Euro Arm mocno liczyliśmy na miejsca medalowe wcześniej obstawianych polskich faworytów.



Z prawej Natalia Kwiatkowska [Koszalin]



Z lewej Małgorzata Ostrowska [Strzegom]





Z lewej Sławomir Głowacki (Inowrocław)



Z lewej Łukasz Głowacki (Inowrocław)

Niestety, na podium nie znalazła się zeszłoroczna brązowa medalistka juniorrek – **Natalia Kwiatkowska** z Koszalina (miejsce 6. na lewą i 7. na prawą w kat. do 55 kg junior), ani też kilkakrotna medalistka mistrzostw Europy i świata juniorów – **Małgorzata Ostrowska** ze Strzegomia. Rywalizację w kat. senior 65 kg zakończyła bowiem na miejscu 12. na rękę lewą i 10. na rękę prawą.

Wśród medalistów nie zobaczyliśmy również wicemistrza świata z roku 2006 – **Sławomira Głowackiego** z Inowrocławia. Sławek ostatecznie w kat. senior +110 kg uplasował się na miejscu 12. w rywalizacji ręki lewej i 15. w rywalizacji ręki prawej. Nie za bardzo poszło też jego synowi – **Łukaszowi**, który w kat. junior do 80 kg uplasował się na 6. (lewa ręka) i 9. miejscu (prawa ręka).

## 2 euromedale dla Polski

W odróżnieniu od swoich drużynowych kolegów, dobry start zaliczył **Igor Mazurenko** z Gdyni. Co prawda nie wywalczył tureckich medali, ale za to w kat. masters +100 kg (zawodnicy powyżej 40. roku życia) dwukrotnie otarł się o podium, ostatecznie zajmując dwa 4. miejsca.

Bardzo dobry start zaliczył również jego klubowy kolega – **Andrzej**

**Głabała** z Rumi. Po ciężkiej rywalizacji w kat. +100 kg grand masters (zawodnicy powyżej 45. roku życia) Andrzej w rywalizacji ręki lewej wywalczył miejsce 5., natomiast w rywalizacji ręki prawej wrócił z medalem koloru brązowego. Był to drugi medal w historii startów tego zawodnika (brąz na rękę lewą Andrzej wywalczył na mistrzostwach Europy na Węgrzech w roku 2006).

Miłym zaskoczeniem był udany debiut zawodniczki z Choszczna – **Kornelli Maśnik**. W kat. +60 kg osób niepełnosprawnych na rękę prawą Kornelia wywalczyła medal koloru srebrnego (na lewą była 6.). Jej klubowa koleżanka – **Marta Grabowska** (również debiutująca na europejskiej arenie) w tej samej kategorii wagowej uplasowała się na miejscu 4. na lewą i 7. na rękę prawą.

Reszta naszej kadry wróciła tylko i wyłącznie z dobrymi wrażeniami, nowymi doświadczeniami i lekką opalenizną. **Patrycja Ziarkiewicz** (Koszalin) w rywalizacji juniorów do 60 kg zdobyła dwa 5. miejsca. **Emil Szkoła** z Zar (junior kg) na lewą zajął miejsce 12. Na prawą natomiast uplasował się o oczko wyżej. Debiutantka europejskich zma-



Z prawej Igor Mazurenko (Gdynia)



Z prawej Andrzej Głabała (Rumia)



Z prawej Kornelia Mańnik [Choszczno]



Z lewej Patrycja Ziarkiewicz [Koszalin]

gań – **Joanna Damińska** (Łódź) zajęła 8. miejsce na lewą i 6. na rękę prawą w kat. senior do 70 kg. **Dariusz Groch** z Niska z racji pełnionej funkcji na mistrzostwach (delegowany polski sędzia) wystartował tylko i wyłącznie na swoją lepszą, lewą rękę. Jego start w kategorii do 75 kg zapisał się w końcowych wynikach na miejscu 7. Wśród seniorów kibicowaliśmy również **Wiesławowi Rzannemu** z Wolsztyna. Niestety, jego start w kat. do 90 kg zakończył się na miejscu 12. (lewa ręka) i 15. (prawa ręka).

#### Turcy zawiedli!

Rok temu EAF podpisała kontrakt z turecką federacją na przeprowadzenie XXI Mistrzostw Europy w Armwrestlingu i nic nie wskazywało na nadchodzącą burzę. Członkowie EAF zaakceptowali tę kandydaturę, ale pierwsze chmury pojawiły się w momencie, gdy prezydent tureckiej federacji **Ahmet Hadimoglu** (jednocześnie pełniący funkcję wiceprezydenta EAF) nie pojawił się w zeszłym roku na mi-

strzostwach świata w USA, w międzyczasie został odwołany z funkcji prezydenta Tureckiej Federacji Armwrestlingu i Kulturystryki (te dwie federacje w Turcji funkcjonują razem i pod jednym szyldem) i do dnia dzisiejszego nie ma żadnej osoby, która pełniłaby funkcję tymczasowego prezydenta tureckiej federacji.

W lutym tego roku zaczęły się już poważne problemy organizacyjne. Turecka federacja robiła wszystko, żeby zerwać kontrakt i odwołać europejskie zmagania. Zarząd EAF podjął natychmiastową decyzję o organizacji mistrzostw Europy własnymi siłami. Jedynym warunkiem, która miała pełnić turecka federacja było sfinansowanie realizacji telewizyjnej. Stoły, sceny, światło, miejsce przeprowadzenia zawodów i inne rzeczy opłaciła Europejska Federacja Armwrestlingu.

W dzień przed rozpoczęciem zawodów okazało się, że turecka federacja nie przelała pieniędzy na konto telewizji, która miała realizować europejskie

zmagania i tym samym zerwała ostatni punkt kontraktu z EAF.

– *To był dla nas szok. Prezydent EAF, Assen Hadjitorow trzykrotnie jeździł do Turcji na konsultacje i na techniczny odbiór miejsca zawodów. Praktycznie w imieniu EAF przyjął koordynację 21 Mistrzostw Europy na siebie. Niestety przypłacił to utratą zdrowia i tuż przed mistrzostwami z mocną arytmią serca dwukrotnie wylądował w szpitalu – powiedział po zawodach wiceprezydenta EAF, a zarazem prezydent Polskiej Federacji Armwrestlingu – **Igor Mazurenko**, mówiąc dalej: *Nie mniej jednak nie poddaliśmy się i doczekaliśmy pierwszego dnia, który tradycyjnie obfitował w drobne niedociągnięcia. Dzięki dużemu doświadczeniu wielu osób w organizacji tak dużego przedsięwzięcia, po usunięciu niedociągnięć, następne trzy dni mistrzostw przeszły wprost rewelacyjnie – równo, spokojnie i w sportowej atmosferze.**

#### Waleczność i duch zwycięstwa

*Jeśli miałbym być szczery, to spośród wszystkich państw wyróżniłbym dwie*



Sergey Tokarev vs Genadi Kvikvenia



Andrey Pushkar vs Farid Uzmanov



drużyny: reprezentację Turcji – duża ilość zawodników i wysoki sportowy poziom oraz reprezentację Gruzji – za waleczność i duch zwycięstwa. Gruzini dawali z siebie naprawdę wszystko. W kategoriach, w których pojawiali się Gruzini, końcowy rezultat za każdym razem był dla wszystkich zagadką – powiedział po mistrzostwach **Igor Mazurenko** – Szczególnie utkwiała mi w pamięci kat. do 110 kg na prawą rękę, w której walczył **Genadi Kvikvenia** z Gruzji. Po pierwszym pojedynku z ukraińskim faworytem tej kategorii – **Sergejem Tokarewem** myślałem, że Genadi osiągnie najwyżej 5. miejsce w klasyfikacji ogólnej. Okazało się jednak, że Tokarew wyładował na miejscu 8, a Kvikvenia mało tego, że jako przegrany walczył prawie ze wszystkimi, to jednak doszedł do finału. A w finale? Po prostu pokonał Ivana Matuszenkę z Rosji i zdobył złoty medal.

Mnogość zawodników gospodarzy imprezy sprawiła, że turecka reprezentacja w klasyfikacji drużynowej uplasowała się na miejscu trzecim. Jak zawsze na szczycie była reprezentacja Rosji. W przeciwieństwie do Turcji – Rosja wygrała zarówno ilością, jak i jakością sportowców. Jeśli chodzi o reprezentację ukraińską, to oni od lat na mistrzostwach mają swoje kategorie i swoje miejsca w klasyfikacji generalnej. I jeśli ktoś inny wygrałby np. kategorię 85 kg lub 110 kg niż ukraiński reprezentant, to byłbym mocno zdziwiony.

### Liczy się tylko zwycięstwo!

Jak zwykle mocno elektryzowały publiczność pojedynki w kategoriach ciężkich. Co roku wszyscy zadają sobie pytanie, czy jest ktoś, kto pokona **Andreja Puszkarę** z Ukrainy. W tym roku kandydatem do zepchnięcia go z piedestału był Uzbek **Farid Uzmanow** – dziś już obywatel i reprezentant Turcji. Wielu widziało w nim faworyta.

– Teraz jestem u siebie w domu i liczy się tylko zwycięstwo. – takimi słowami Farid Uzmanow otworzył rywalizację swojej kategorii wagowej. O ile na rękę lewą Uzmanow był wyraźnie słabszy od Puszkarę, to na rękę prawą odbyła się prawdziwa walka tytanów.

Po komendzie „ready! go!” Farid prawie dobił rękę przeciwnika do poduszki bocznej. Ale doświadczony Puszkarę wyszedł z opresji i zwyciężył. Kibice na sali krzyczęli, gwizdali i tupali. Większość publiczności krzychała „Turcja! Turcja!” (i trudno się temu nie dziwić, gdyż gospodarzem była przecież Turcja).

Rozstrzygającym okazał się drugi pojedynek finałowy. Tutaj Andrej mocnym hakiem zaciągnął Farida do po-

duszki bocznej i po raz kolejny został mistrzem Europy kategorii super ciężkiej.

### Rachunek smutków i radości

– Dzambolat Tsoriev z Rosji był faworytem w kat. 100 kg na rękę lewą. Kiedy w pierwszym pojedynku napotkał Gełę Khubishvili z Gruzji, byłem pewien, że wygra Dzambolat, a tu niespodzianka. Pierwszy pojedynek był tak długi i tak wyczerpujący dla obu sportowców, że po porażce z Khubishvili – Tsoriev leciał już tylko w dół, w rezultacie zajmując miejsce 12. Od razu przypomniałem sobie mistrzostwa Europy w 2001 roku, kiedy to Dzambolat w rywalizacji kat. 80 kg tak samo, prawie przez godzinę walczył z Niyazi Kuremt z Turcji i w konsekwencji obaj zawodnicy zajęli 12. i 13. miejsce – powiedział po mistrzostwach bezpośredni obserwator **Igor Mazurenko**.

Dużym rozczarowaniem był występ **Cwetana Gaszewskiego** z Bułgarii. Nie wiem, czy winą jest wiek (41 lat), ale 7. miejsce dla zawodnika takiej rangi jak Cwetan to ewidentny sygnał, że pora zakończyć karierę sportową (Cwetan to kilkakrotny mistrz Europy i świata).

Wielokrotny mistrz świata i Europy **Jan Germanus** ze Słowacji od dawna jest w słabej formie. 8. miejsce w kat. do 85 kg to wszystko, co udało mu się osiągnąć w tegorocznej rywalizacji europejskiej. W tej samej kategorii swoich sił próbował Rosjanin **Abdul Eldarow**. Rosjanin przed mistrzostwami zapowiadał, że na pewno sięgnie po złoty medal. W rezultacie jednak na drodze do złotego krążka stanęło mu dwóch utalentowanych reprezentantów Ukrainy: **Rustam Babajew** i **Ewgenij Prudnikom**, którzy w rezultacie pozostawili mu tylko miejsce 3. na podium.

**Engin Terzi** z Turcji przerwał w końcu swoją passę porażek na mi-



Ruslan Babayev (Ukraina)

strzostwach Europy. W tym roku, jako gospodarz, pewnie wygrał kat. do 75 kg. Tyle radości było na twarzy tego utalentowanego zawodnika, że nie był w stanie podczas ceremonii wręczania nagród ukryć zwycięskich łez.

– W historii polskiej kadry armwrestlingu notowaliśmy już lepsze starty naszych zawodników. W tym roku wielu z nas praktycznie otarło się o podium, co w rezultacie na 26 państw dało nam 12. miejsce w klasyfikacji drużynowej. Myślę, że przyszłoroczne zmagania europejskie wypadną znacznie lepiej. Sam fakt, że będą organizowane w Polsce, a dokładniej mówiąc w Gdańsku sprawia, że jako gospodarz musimy pokazać się z jak najlepszej strony. – powiedział prezydent Polskiej Federacji Armwrestlingu, a zarazem bezpośredni uczestnik mistrzostw – **Igor Mazurenko**.

Autor: Paweł Podlewski  
Foto: Igor Mazurenko



Tak się walczy o europejskie medale



# ARMWRESTLING, MMA, STRONMAN JAKI SPORT DLA PUDZIANA?

## Kartka z historii

Było wielu wszechstronnych sportowców, podkreślam – było. Choćby Lew Jaszyn, który z równą swobodą stawał w bramce hokejowej jak i piłkarskiej. Jako pierwszy futbolowy bramkarz zaczął aktywnie i skutecznie grać na przedpolu, dawał swojej drużynie wiele więcej bezpieczeństwa, niż mu współcześni, a nawet następcy. Nazywano go „Czarną Panterą”, poeci sławili jego parady, rzeźbiarze stawiali pomniki. Zdobył z drużyną w koszulkach z napisem CCCP na plecach wszytko, co można było wtedy osiągnąć. Wielokrotnie prowadził swój moskiewski klub do mistrzostwa kraju. Jednak w hokeja grał „tylko” dobrze, nie tak genialnie jak na murawie.

Sport wyczynowy, szczególnie w Związku Radzieckim, był już wtedy na etapie specjalizacji. Jakie więc cechy tego zawodnika sprawiły, że mógł skutecznie walczyć na tafli w bardzo mocnej lidze hokejowej i jednocześnie być geniuszem pomiędzy drewnianymi słupkami? Jak twierdzi nasz znakomity bramkarz Jan Tomaszewski – Lew Jaszyn miał „minusowy refleks”, czyli wcześniej od napastnika wiedział, gdzie polecie przedmiot gry. Czy to krązek, czy piłka to już inna sprawa.

## Odwaga – cecha wrodzona

Dzięki odpowiedniemu refleksowi można (było) zatem łączyć dwie dyscypliny sportowe. Właściwie niepotrzebnie napisałem „było”, bo – można nadal. Mistrz Adam Małysz jest bliski zostania multi-sportowcem za sprawą właśnie doskonałego refleksu i pewnego rodzaju odwagi, potrzebnych zarówno w skokach jak i w rajdach.

Odwaga nie jest, co prawda, zaliczana do cech motorycznych (słusznie) ale wszak możemy wyodrębnić jej kilka „rodzajów”. Inny „rodzaj”

odwagi przypisany jest bokserowi, inny kierowcy rajdowemu i skocz-kowi narciarskiemu. Odwagi nie można wytrenować, ale można – poprzez tysięczne ćwiczenia – doprowadzić do stanu, w którym coraz więcej możemy robić świadomie w sytuacji, w której kogoś innego paraliżuje strach. Sporty, które łączy konieczność pewnego typu odwagi to wszelkie sporty „szybkie”, czyli właśnie zjazdy narciarskie, skoki, rajdy, wyścigi motorowodne.

## Wszechstronność na zawołanie

Wróćmy do sportowców łączących skutecznie starty w wielu dyscyplinach. Bywali tacy, co zimą grali w hokeja, a kiedy lód (naturalny wtedy) topniał – łapali za tenisowe rakiety i królowali na kortach. Przedstawiciele słynnych rodów góralskich startowali na nartach biegowych, zjazdowych, skakali na jednako- wym, wysokim poziomie. Dlaczego? Bo byli po prostu wszechstronni i to wystarczyło, by dominować na krajowym podwórku na początku XX wieku.

Władysław Komar – zaczął od boksowania w wadze ciężkiej. Miał „kopyto”, jak już trafił – przeciwnik sphywał. Ale za często sam przyjmował cios, a trafiał rzadko. Doradzono mu, żeby boks zostawił. W rugby dawał sobie radę, ale gwiazdą nie był. Wreszcie znalazł swój sport i zaczął olimpijską, mistrzowską drogę.

## Wczesna selekcja

Najlepiej byłoby od razu, od pierwszych kroków wiedzieć, czy dany „materiał na sportowca” powinien pływać, biegać, rzucać, walczyć, jeździć na nartach, czy dźwigać ciężary. W słusznie minionej Niemieckiej Republice Demokratycznej próbowano tak robić i (relatywnie) osiągnięto mistrzostwo w selekcji.



Wszechstronność sportowa ma dwa oblicza. Pierwszy to selekcja (jakkolwiek by to brzmiało) na początkowym etapie wyczynowego uprawiania sportu. Paradoksalnie właśnie aby tej wszechstronności... uniknąć! Aby już, zaraz, teraz, kiedy czterolatek ma wybrać między raketką a łyżwami – dokonać dobrego wyboru. Wszechstronność na odwrót!

Drugi aspekt to... kontynuowanie kariery przez zawodnika, który – z różnych powodów – zmienia dyscyplinę.

Kiedy dotyczy to zawodnika mało znanego, siłą rzeczy mało kogo obchodzi, że Kowalski startował osiem lat w ciężarach, a potem przeszedł do trójboju.

Jednak gdy mamy do czynienia z Gwiazdą, sprawa mobilizuje dosłownie wszystkich. Już wiecie, że cały ten krypto-wstęp był nie o sporcie ale o...

### Predyspozycje jako kryterium doboru

Do czego? – trzeba dodać. No właśnie, do czego? Do bycia Mistrzem w konkurencjach strongman? Ma! Udowadniał to i udowodnił! No i teraz chyłkiem, cichutko pojawia się pytanie: czy Mariusz zakończył karierę strongmana?

Adam Małysz zakończył. Ogłosił, otarł łzę i skoczył ostatni raz. Teraz może już startować w rajdach i nie mieć żadnego sukcesu, jeździć ot tak, dla własnej satysfakcji. Jest sportowym emerytem i nikt nie będzie się z niego śmiał, jeśli nie odniesie sukcesów w sportach motorowych.

Słynny rajdowiec Sobiesław Zasada też startuje w regatach i niekoniecznie wygrywa. Bawi się, robi to z pasją, ale agencje nie podają zajętych miejsc.

Pudzian nie zakończył kariery strongmana! Nie było żadnej oficjalnej zapowiedzi! Mariusz „zmienił” dyscyplinę sportu. Tylko tyle i aż tyle!

Jeżeli przysłowiowy Kowalski, zamiast rwać i podrzucać, zacznie przysiądać, wyciskać i ciągnąć – nie ma tematu. Ani ciężary nie tracą, ani trójbój nie zyska. Nic się nie stanie.

Jednak w przypadku Mariusza – każdy jego ruch ma potężne konsekwencje medialne. A we współczesnej Polsce „medialne” znaczy więcej, niż tylko medialne. Jesteśmy więc na tropie spisku? Może...

### Czy Pudziana można namówić?

Mam prawo o tym pisać, bo towarzyszyłem Mariuszowi jako autor wywiadów i artykułów od początku kariery, rozmawiałem wiele razy i dla potrzeb upublicznienia wiedzy i po prostu, tak normalnie, tak uczciwie.

Mam ogromne wyrzuty sumienia, że namawiałem Pudziana na sporty walki. Ale też łatwo się usprawiedliwiam, bo nie ma takiego pojęcia jak „namówić Pudziana” do czegokolwiek. On nie zaakceptuje niczego bez przemyślenia, bez osądzenia plusów i minusów. On ma swoją wizję, swoje założenia i nie ma takiej możliwości, żeby uległ jakimś wpływom wbrew własnej woli.

Zatem Pudzian „dał się namówić” na sporty walki? Tak! Pozwolił się namówić, dał się skusić, ale świadomie. Chciał tego. Słuchał podszeptów, ale sam – już wcześniej – też tego chciał.

### Talent, ale do czego?

Senior Pudzianowski opowiadał z dumą o wyczynach swoich synów. Synowie dźwigali. Jak wszystkie nastolatki w tym wieku i w tych „okolicznościach przyrody”. Dźwigali coraz więcej i więcej.

Czy Pudzian miał talent do dźwigania? Nie pytajmy o to na razie. Czy miał talent i predyspozycje do karate? Jakies na pewno miał. Ale, gdyby miał większe „niż ustawa przewiduje” to żaden z jego ówczesnych trenerów nie powinien go „wypuścić”. Trenował boks? No tak! Jeśli miałby talent na mistrza Polski wagi ciężkiej to... Wypuścili go, stracili go, panowie trenerzy...

A wcześniej? Nie miał szansy na mistrza w ciężarach? W trójboju? Nikt się nie zorientował? Ani Roman, ani Arkadiusz? Nikt? Szkoda!

Trenował boks. „Trenowałem boks na Legii” – mówił w wywiadach. Dlaczego żaden z trenerów boksu nie zaproponował mu amatorskiej kariery?

Dlaczego Andrzejowie G. i W. nie zaprosili Pudziana do swoich grup? Nie, nie zaprosili bo wiedzieli z doświadczenia, że Pudzian nie nadaje się do boks! Nikt z zawodowców nawet nie wspominał o takim „zakupie”!

Ni z tego, ni z owego Mariusz zaczął uprawiać Mieszane Sztuki Walki. Napisać szczerze, że była to bardzo zła decyzja. Przyznaję, że od samego początku byłem tą zamianą dyscyplin zafascynowany, popierałem ją i... bardzo źle to teraz oceniam.



### Wiara i nadzieja

Przejsie takiej Gwiazdy do innego sportu – natychmiast skierowało oczy kibiców na tę właśnie dyscyplinę. Miliony ludzi, który nawet nie potrafili wymówić nazwy Mixed Martial Arts – zasiadły przed telewizorami i na hali.

Ciężkim, wspólnym, zbiorowym wysiłkiem, pracą swoją, swoich partnerów treningowych i osób mieniących się trenerami – okupiono przeprowadzenie „dowodu”, że Mariusz nie jest materiałem na zawodnika MMA. Po co nam to było?

Czy wszyscy wspierający tę akcję ludzie stracili głowę? Czy nie dotarło do nich, że skoro fachowcy od boks (zawodowego czy amatorskiego) nie „wzięli” wcześniej Mariusza – to znaczy, że wiedzą lepiej? Promotorzy MMA, trenerzy MMA, dziennikarze, wśród których byłem też – wszyscy wykazaliśmy się niebywałą wręcz lekkomyślnością i brakiem wiedzy fachowej. Jak można było wierzyć, że zawodnik o takim organizmie, o takich predyspozycjach – będzie mógł przeistoczyć się w zawodnika walczącego przez pełną rundę, regenerującego się i podejmującego następną?

Perspektywa tego, że dzięki Pudzianowi nasze ukochane Mieszane Sztuki Walki zyskają gigantyczną popularność – przysionila nam oczy. Oczywiście były (i są) w tym wszystkim też osoby, które cynicznie wykorzystały nagły skok popularności MMA i – paradoksalnie – ich jedynie mogą zrozumieć. Nie rozumiem, dlaczego sam dałem się zwieść medialnym rozważaniem, że „może się uda”, że „Pudzian ciężko pracuje”.

Rozumiem natomiast, że cyniczne wykorzystanie Pudzianowskiego opłaciło się bardzo wielu osobom i trzeba docenić, że podjęły to ryzyko i je do cna wykorzystały.

Tylko czy polskie MMA skorzystało na tym? Sam pisałem optymistycznie, że tak! Że dzięki Mariuszowi zapełniły się trybuny, że inni zawodnicy zaczęli zarabiać więcej, że to, że tamto.

### To była pomyłka

Teraz – widzę to inaczej.

Podczas pisania tego artykułu było dla mnie oczywiste, że muszę poprosić kilka osób o konsultację. Zatem jako pierwszego zacytuję szefa polskiego armwrestlingu, Igora Mazurenko: *Nie da się ukryć, że rozmawialiśmy o szansach Mariusza w siłowaniu na ręce wiele razy. Pewnego razu nawet była to rozmowa we trójkę z udziałem Pudziana, ale nie wyszła – o ile pamiętam – poza strefę żartów. Mariusz nigdy nie udzielił wiążącej odpowiedzi na „nie”...*



**Igor, pytam ciebie nie tylko jako szefa polskiego armwrestlingu, ale też jako fachowca. Masz podstawy, znasz metodykę tego sportu, kończysz – o ile dobrze słyszałem – doktorat na moskiewskim AWF. Wypowiedz się nie jako „działacz sportowy”, któremu w naturalny sposób zależy na promowaniu swojej dyscypliny, ale jako znawca sportu, a w szczególności armwrestlingu. Czy chciałeś kiedykolwiek zaprosić Pudziana do stołu?**

**Igor Mazurenko:** Rozmawiałem z nim wielokrotnie. Jednak gdy startował w strongmanach było to niemożliwe, nawet epizodyczny udział w jakis próbach, nie mówiąc o zawodowym starciu. Był strongmanem i tyle. Po drugie, kontuzja łokcia uniemożliwiała mu trenowanie tej dyscypliny.

**Igor, nie rozmawiamy o tym, czy Pudzian ma szansę wygrać na rękę z mną. Interesuje mnie czy – twoim zdaniem – może wygrywać z najlepszymi? Jak to widzisz od strony metodyki sportu?**

**Igor Mazurenko:** W armwrestlingu widzę dla niego znacząco większe szanse niż w jakimkolwiek innym sporcie. Znacznie większe „papierzy” na sukces, niż w Mieszanych Sztukach Walki. Dlaczego? On już ma doskonale przygotowany układ kostny i mięśniowy. Jest też bardzo szybki, a to w siłowaniu jest niesłychaną, kluczową zaletą. Do tego niesamowita siła. Nie zapomnę, jak szybko przenosił te potwornie ciężkie walizki, za każdym razem bijąc rekordy światowe.

**Tu muszę, się wtrącić. Nikt, kto nie oglądał zawodów siłaczy na żywo – nawet nie potrafi sobie uzmysłować, ile różniło Mariusza od innych zawodników. Tam, gdzie oni szli – on biegł. Mało „biegł”, on za...!**

**Igor Mazurenko:** Pudzian ma podłoże, przygotowanie siłowe, potrafi błyskawicznie wrócić do cyklu treningów siłowych, ma szybkość...

**Trzeba jeszcze dodać jego...**

**Igor Mazurenko:** Upór i zawziętość w treningach, w dążeniu do celu. Ma szanse, ma duże szanse.

**Igor, ale nas nie interesuje tytuł mistrza powiatu dla Pudziana, jego zresztą też. Czy on może być najlepszy na świecie?**

**Igor Mazurenko:** Po roku treningów, które będą dla niego bardziej naturalne niż treningi walk – ma szanse nawiązać walkę z czołową światowego armwrestlingu.

**To jeszcze jedna sprawa, o którą muszę zapytać. Chodzi o treningi i o trenera. Armwrestlingu nie można się nauczyć z książki. Nie da rady samemu „się trenować”. Pudzian umiał trenować samemu dźwiganie, był dla siebie samego katem, nie odpuszczał. Ale już podczas przygotowań do walk MMA zaczęły się problemy w kwestii współpracy z trenerami. Kto zatem może być trenerem Pudzianowskiego w siłowaniu na ręce?**

**Igor Mazurenko:** Jeśli naprawdę ma celować w czołówkę, w pudło, to musi to być profesjonalny trener. Wtedy, podkreślam – tylko wtedy – będą szanse na mistrzostwo.

Dziękuję za rozmowę.



Polskie Mieszane Sztuki Walki nie skorzystały na zaistnieniu Pudziana na ringu. Wręcz przeciwnie! Występy Mariusza, okupione ciężką pracą, pokazały... jedynie to, że Mariusz jest zdolny, pracowity i ambitny. Pokazały Mariusza, tylko jego. Kiedy on skończy już startować na ringu – gale MMA wrócą do dawnego poziomu popularności i tyle. Zamieszano powietrze, zutapano na ringu i koniec.

Pudzian teraz na pewno myśli, co robić dalej. Jest w trudnej sytuacji.

Pierwsze pytanie, jakie zadałem mu na konferencji prasowej przed walką z Najmanem brzmiało – czy nie obawia się utraty swojej „ciepłej” popularności, kiedy na jego rękawicach pojawi się krew. Odpowiedział wymijająco.

Teraz pytam, czy nie obawia się, że stracił już swoją wspaniałą popularność i sympatię milionów ludzi? I wcale nie dlatego, że walczył, że przegrał, ale dlatego, że się pomylił! Ze powinien wiedzieć, iż dla jego organizmu walka przez dziesięć minut jest barierą nie do przejścia. Ludzie myślą tak: „Nie wiedział? A może zrobił to dla kasy?” – i zgodnie z takim tokiem myślenia – za chwilę przestaną darzyć go sympatią.

A szkoda!

### Nowa propozycja

Wojciech Fibak potrafił przejść płynnie od zakończenia kariery na korcie do równie znakomitej passy w interesach. Był lubiany jako tenisista, pozostał lubiany jako biznesmen. Tego samego życzymy Mariuszowi, bo na to zasłużył swoją ciężką pracą. A że czasem źle podejmował decyzje? To możemy wybaczyć. Ale... tylko raz! I tak zastawiając się nad tą całą sytuacją, staram się obiektywnie ocenić to – gdzie Mariusz mógłby się odbudować, a przy okazji powalczyć z najlepszymi, nie tylko z Polski ale i na świecie, biorąc pod uwagę wszystkie jego umiejętności i wiedzę.

Udało mi się dojść do konstruktywnego wniosku, że bardzo dobrym rozwiązaniem byłoby spróbowanie swoich sił w... armwrestlingu – w Polsce jeszcze niedocenianej dyscypliny, mimo wielu sukcesów Polaków. Wszak nasza kadra walczy jak równy z równym ze światowymi potęgami, jakimi są Stany





Zjednoczone czy Rosja. Sądzę, że to właśnie tam miałyby szansę sprawdzić się z najlepszymi zawodnikami z całego świata, pokazać po raz kolejny – kto jest najlepszy!

Dlatego teraz, świadom tego, co poprzednio pisałem i tego, co przeczytaliście powyżej – nie namawiam, nie mam odwagi namawiać Pudziana do armwrestlingu. Mam tylko jeden, jedyny argument przemawiający „za”. W armwrestlingu można z całą odpowiedzialnością sprawdzić wcześniej – czy ma się do tego warunki, czy nie.

Nie zobaczymy zatem Pudziana przy stole, przygotowanego „na siedemdziesiąt procent”. Jeśli podejdziesz do stołu, to tylko w pełni przygotowany!

Tego Tobie, Mariusz, życzę, bo wiem, że trudno ci będzie na stałe odejść od sportu. W armwrestlingu możesz startować jeszcze wiele, wiele lat.

### Mistrzowie zmieniają zainteresowania

A teraz muszę sam siebie szczerze zapytać. Piotrek, czy nie czujesz, że znów idziemy na „pole minowe”, że znów uczestniczysz (poprzez to pisanie) w czymś, co może się obrócić na niekorzyść? Zapytałem... oto odpowiedź: możemy być pewni, że nikt Mariusza do niczego nie namówi, jeśli on sam nie będzie tego chciał. To raz. Dwa, to przykłady innych sportowców, którzy „przeszli” do siłowania na ręce. Dość wspomnieć ogromnego Denisa Cyplenkowa, mistrza Rosji w strongmanach, a teraz triumfatora Pucharu Świata Zawodowców. Kolejny to Aleksiej Wojewoda - biegacz, ka-



rateka, bobsleista, potem mistrz armwrestlingu i znów bobsleista. Mistrz Europy i świata w armwrestlingu (rok 2004), Zdobywca Pucharu Świata Zawodowców w armwrestlingu (rok 2003 i 2004) oraz dwukrotnie olimpijczyk w bobslejach (srebro w bobslejowych czwórkach - Turyn 2006 oraz brąz w bobslejowych dwójkach - Vancouver 2010). Kiedyś czołowy zawodnik rosyjskiej kadry narodowej w armwrestlingu, dziś w bobslejach.

I jak twierdzi sam Aleksiej - „nie wykluczam powrotu do ukochanego armwrestlingu. On, podobnie jak bobsleje, jest dla mnie bardzo ważny i wyzwala we mnie dużo emocji. Ale podchodząc do stołu armwrestlingowego czuję, że emocje są kilkakrotnie większe niż zjeżdżając na bobie. I chcę zauważyć, że zdobycie dla mnie medalu jest mniej emocjonujące niż zwycięstwo z bardzo poważnym przeciwnikiem przy stole”

\*\*\*

Mam też pewność, że doświadczenie polskich ekspertów armwrestlingu jest większe, niż naszych ludzi „od MMA”. Nie oszukujmy się, polski armwrestling jest bliżej świata, niż nasze MMA. Dlatego można mieć nadzieję, że Mariusz nie straci, ale zyska.

Czy polskie siłowanie na ręce też „podciągnie się” za sprawą Pudziana? Na pewno tak! Ale, znów – ale, niestety, znów (wbrew sobie) dodaję, że „ale” – też dużo zaryzykuje. Bo Pudzian nie może być jednym z wielu zawodników. On musi zostać znów Mistrzem. Czy to się uda? Zobaczymy już wkrótce...

Piotr Szymanowski, Foto: armpower.net



Zwróciłem się też do Jarosława Dymka z prośbą o ocenę szans Pudziana w armwrestlingu. Wieloletni rywal i partner na zawodach oraz w treningach. Jarek jest też, o czym wszyscy wiedzą, absolwentem AWF i również teoretycznie zna się na metodyce sportu (jakby komuś mało było jego praktycznej wiedzy).

**Jarek, najpierw powiedz, dlaczego, twoim zdaniem, Mariusz przestał dźwigać?**

**Jarosław Dymek:** Głównie dlatego, że zaczął przegrywać, a w tej sytuacji zarabia się mniej.

**Czy to znaczy, że z MMA ma on większą kasę?**

**Jarosław Dymek:** Tak, ma większą kasę.

**Czy to dobrze, czy źle dla waszej dyscypliny w Polsce i na świecie?**

**Jarosław Dymek:** Bardzo źle. To, że odszedł, nie ma żadnego znaczenia. Źle, że poszedł gdzie indziej, do innej dyscypliny sportu, w której przegrywa. Do tej pory w świecie sportu i ludzi zajmujących się sportami walki i sportami siłowymi pałali sympatią do strongmanów, czuli do nich respekt. Teraz każdy chce się sprawdzić ze strongmanem. Strongman stracił swój prestiż przez to, że mistrz świata daje się kopać słabym zawodnikom po tyłku.

**Czego spodziewaliście się po startach Mariusza w Mieszanych Sztukach Walki?**

**Jarosław Dymek:** Ja od samego początku podchodziłem do tego sceptycznie. Z drugiej jednak strony myślałem, że jego upór, który pomagał mu w dźwiganiu, pomoże mu i w MMA. Niestety pomyliłem się.

**Jak przeżywać jego porażki?**

**Jarosław Dymek:** Na ostatniej gali, siedząc blisko ringu, jako chyba jedyny byłem za zwycięstwem Anglika. W trakcie walki dochodzili jednak do mnie inni. Chcemy po prostu, by Mariusz przestał się ośmieszać i skończył z tą farsą na ringu.

**Czy – patrząc na predyspozycje i wiek zawodnika – ma jeszcze szanse na odegranie czołowej roli w armwrestlingu?**

**Jarosław Dymek:** Z jego predyspozycjami i siłą, jaką się wykazał przez te wszystkie lata myślę, że siłowanie na ręce przyniosłoby mu więcej chwały, niż MMA.

No cóż, upór i zawziętość w treningach nie zawsze są gwarancją dobrych wyników. Ostatnia walka Pudziana pokazała, że przed nim jeszcze długa droga do osiągnięcia sukcesu w Mieszanych Sztukach Walki. Mariusz powinien głęboko przemyśleć, czy warto dalej brnąć w MMA, czy też ze swoimi predyspozycjami zająć się inną dyscypliną sportu, chociażby sportem walki, jakim jest siłowanie na ręce.

**Dziękuję za rozmowę.**

# I OGÓLNOPOLSKIE OTWARTE MISTRZOSTWA SIEDLEC W ARMWRESTLINGU

## 1 Termin i miejsce zawodów

- 7.08.2011 r. (niedziela); teren Rekreacyjny nad Siedleckim Zalewem w „XII Festiwalu Inicjatyw Kulturalnych Summer Time”, 08-110 Siedlce

## 2 Kategorie wagowe

- Juniorki (lewa, prawa ręka): OPEN
- Juniorzy (lewa, prawa ręka): 78 kg, +78 kg.
- Seniorki (lewa, prawa ręka): OPEN
- Seniorzy (lewa, prawa ręka): 70 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, OPEN
- Senior Amator (prawa ręka): OPEN

## 3 Ważenie

- godz. 12.00 – 14.00 w dniu zawodów

## 4 Rozpoczęcie

- start od godz. 14.00

## 5 Nagrody

- I-III miejsca w każdej kategorii wagowej medale, dyplomy, nagrody rzeczowe
- Nagrody pieniężne: kategoria Open Senior zawodowcy (ręka prawa).

## 6 Zasady rywalizacji

- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Rywalizacja odbędzie się w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobiście 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

## Patronat

Federacja Armwrestling Polska  
Tel. 058 621 93 08

## Patroni medialni

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



## FEDERACJA ARMWRESTLING 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. Głębowa 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 • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80-347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81-245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głębka, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44-335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MKKS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rushh Kielce, ul. Niska 6, 25-317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25-004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilica 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 Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99-340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. 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 Stelmaszczuk, 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 Przylęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKEPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hali Sportowej), 87-630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychnawska 2, 62-571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83-200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neotrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58-150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97-200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrożycka 2/4, 04-035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02-776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruc, 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. Stoneczna 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 Rzanny, 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@neotrada.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

# II OTWARTE MISTRZOSTWA W ARMWRESTLINGU

## DOLNEGO ŚLĄSKA „PRZYŁĘK 2011”

### DATA I MIEJSCE

- 9.07.2011 r. (sobota); 57-256 Przylęk, ul. Fabryczna 7 (woj. Dolnośląskie)

### OPŁATA STARTOWA

- Seniorzy – 30 zł, Juniorzy – 10 zł, Kobiety – 20 zł, Junior+Senior – 30 zł

### KATEGORIE WAGOWE

Tylko prawa ręka

- Seniorzy: 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, open
- Kobiety: open
- Juniorzy: 65 kg, +65 kg
- Juniorki: open
- Dzieci (do lat 12): open
- Vip: open

### ROZPOCZĘCIE

ważenie godz. 12.00–13.30; start 14.00, finały 18.00; open 19.00 (prawo startu mają zawodnicy którzy zajmą miejsca od 1 do 4 w swojej kategorii wagowej)

### NAGRODY

- I-III miejsca w każdej kategorii wagowej, puchary, dyplomy, szampany
- Dzieci: medale i dyplomy dla wszystkich uczestników
- Open seniorów: I miejsce – 1000 zł, II miejsce – 500 zł, III miejsce – 300 zł
- Open Kobiet: I miejsce – 500 zł, II miejsce – 300 zł, III miejsce – 100 zł

### ORGANIZATOR

- UKS BLACK SKORPION PRZYŁĘK  
Marcin Zawada 607671997, Adrian Ferenc 606159330
- OSP PRZYŁĘK
- GMINA BARDO

### PATRONAT

- Burmistrz Miasta Ciechocinek
- Federacja Armwrestling Polska

## ZIEMI KUJAWSKIEJ CIECHOCINEK 2011

### DATA I MIEJSCE

- 9.07.2011 r. (sobota); Muszla Koncertowa – Park Zdrojowy w Ciechocinku, 87-720 Ciechocinek,

### OPŁATA STARTOWA

- Dla wszystkich – 30 zł (jednorazowa); dzieci – zwolnione z opłat

### KATEGORIE WAGOWE

Lewa i prawa ręka

- Juniorki: OPEN
- Juniorzy: 63 kg, 78 kg, +78 kg.
- Seniorki: 54 kg, 60 kg, +60 kg
- Seniorzy: 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, OPEN
- Dzieci: mini turniej OPEN

### ROZPOCZĘCIE

ważenie godz. 10.00–12.00; start 12.00

### NAGRODY

- I-III miejsca w każdej kategorii wagowej, puchary, dyplomy
- Nagrody rzeczowe (przewidywana pula nagród to ok. 10 tys. pln)

### ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Sportów Siłowych i Kultury „ARMWRESTLING CIECHOCINEK TEAM”  
Bartłomiej Janiszewski, tel. 663 210 822  
e-mail: arm\_ciechocinek\_team@o2.pl
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku
- Miejskie Centrum Kultury w Ciechocinku

### PATRONAT

- Burmistrz Miasta Ciechocinek
- Federacja Armwrestling Polska

## ZASADY RYWALIZACJI:

- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Rywalizacja odbędzie się w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobiście 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.

## PATRONI:

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

## 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 Głębka, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak