



Drodzy czytelnicy!

Ruszyły przygotowania do najbardziej prestiżowej i lubianej imprezy armwrestlingowej na świecie - NEMIROFF WORLD CUP. Po ubiegłorocznej edycji, która skupiła największe światowe gwiazdy, wzrosły apetyty, rozpoczęły się spekulacje na temat szans polskich mistrzów, czy jest możliwy występ Marcina Krefta, jak na tle legendarnych zawodników może zaprezentować się Zbyszek Chmielewski... Wiele pytań, na które odpowiemy jak zwykle szykując spektakularne niespodzianki. Nasi zawodnicy uczestniczą przez cały rok w kolejnych edycjach Polskiej Ligi Zawodowej, zwycięzcy będą mieli zagwarantowany udział w NEMIROFF WORLD CUP, jest więc o co walczyć. Nadal trwają walki w ramach VENDETTY, ostatnie zawody odbyły się w Bułgarii. Tym samym oś Polska-Bułgaria staje się kręgosłupem rozwoju nie tylko europejskiego ale i światowego armwrestlingu.

I największy „smaczek”: rozpoczynamy serię prezentacji zaawansowanych technik armwrestlingowych - „profesorem” jest najbardziej lubiany mistrz, sam Rustam Babayev. Możemy uchylić rąbka tajemnicy - publikowane na łamach naszego magazynu treningi mistrzów są częścią książki-podręcznika, którą wydamy już w niedalekiej przyszłości. Trudno o lepszy prezent dla wszystkich uprawiających naszą ukochaną dyscyplinę sportową.

Igor Mazurenko

Polska Liga Zawodowa

III EDYCJA



Milena Snoch.



Dnia 9 lipca 2005r. rozpoczęła się III Edycja Polskiej Ligi Zawodowej. Zawodnicy walczyli nie tylko o cenne punkty ale również o prawo startu w Pucharze Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2005. Prawo startu wywalczyć mogła tylko pierwsza czwórka z danej kategorii wagowej. W kategorii do 63 kg debiutowali Dawid Bartosiewicz i Dawid Graczyk z Choszczna oraz Mateusz Kwiatkowski z Wisły. Z tej trójki najlepszy okazał się Bartosiewicz, który w sumie dwubojem lewej i prawej ręki zajął pierwsze miejsce zapewniając sobie tym samym prawo startu w następnej edycji. Drugie miejsce zajął Chrystian Rieger z Gdyni, który był bezkonkurencyjny na lewą rękę, lecz na prawą poszło mu nieco gorzej ponieważ przegrał trzy pojedynki. Na trzecim miejscu podium uplasował się Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego, który z kolei był niezwykłym na rękę prawą. Niestety przegrał trzy walki na lewą, w tym dwie pierwsze, co w konsekwencji przypłacił stratą aż sześciu punktów. Miejsce czwarte zajął Kamil Pachla z Niska, tracąc do Tomka tylko trzy punkty.

Michał Goluch z Kielc zakończył zawody na miejscu piątym. Na tej pozycji zresztą, utrzymuje się i od dłuższego czasu.

Kategorię do 86kg wygrał Lucjan Fudała z Jaworzna. Lucjan przegrał tylko po jednej walce na lewą i prawą rękę. Tuż za nim uplasował się Mariusz Grochowski z Sosnowca, który zanotował w tej edycji bardzo dobry start ze stratą tylko dwóch punktów do Lucjana. Na trzecim miejscu stanął Konrad Gaca z Bydgoszczy, który do Mariusza traci dwa punkty. Udan debiut w tej kategorii zaliczył Emil Wojtyra z Węgrowska, który zajął czwarte miejsce. Całą piątkę w tej kategorii zamknął Marcin Lachowicz z Piaseczna, który raczej nie zaliczył tej edycji do udanej. Do dalszej rywalizacji nie dostał się natomiast Marcin Laskowski, który w poprzednich edycjach zajmował miejsce w pierwszej piątce.

III Edycję Polskiej Ligi Zawodowej można uznać za udaną, obfitowała bowiem w ciekawe i zacięte walki. Oby tak dalej!
Daniel Gajda



63 kg



86 kg

IV EDYCJA

Finałowa edycja polskiej ligi zawodowej w kategoriach do 63 i 86 kg odbyła się w dniu 30 lipca 2005 r. o godzinie 12.00 w Gdyni w Centrum Rozrywki GEMINI. Zawodnicy przed startami byli nieco spięci ponieważ nie wiadomo było kto zdobędzie pierwsze miejsce i nagrodę pieniężną. Stawką zawodów było również prawo startu na prestiżowym turnieju Nemiroff World Cup 2005. Do boju jako pierwsza – jak zwykle – stanęła kategoria do 63 kg lewa ręka. I tu, jak w poprzednich edycjach, zawodnik z Gdyni – Chrystian Rieger – pokazał kto jest najlepszym zawodnikiem na lewą rękę, zdobywając komplet punktów. Drugi był Kamil Pachla, który przegrał tylko jedną walkę, właśnie z Chrystianem. Trzecie miejsce zajął debiutujący w tej kategorii – Dariusz Groch. Czwarte miejsce zajął Dawid Bartosiewicz a piąte również debiutujący zawodnik z Łęborka – Jarosław Potaczala. Bardzo słaby występ zanotował Tomasz Szewczyk, który zajął dopiero szóste miejsce.

W kategorii do 86kg lewa ręka pierwsze miejsce zajął Konrad Gaca, drugie Mariusz Grochowski z Sosnowca a trzecie zajął Lucjan Fudała. Marcin Lachowicz

zajął czwarte miejsce a piąte przypadło debiutującemu w tej kategorii Adamowi Czapiewskiemu.

Po dziesięćminutowej przerwie rozpoczęła się rywalizacja na prawą rękę, najbardziej zacięta, ponieważ zawodnicy mieli ostatnią szansę na zdobycie punktów.

W kategorii do 63kg najciekawsze walki odbyły się pomiędzy Chrystianem Rieger a Tomaszem Szewczykiem. Tomek jednak okazał się bezkonkurencyjny wygrywając wszystkie pojedynki na prawą rękę, a tym samym nadrobił stratę w punktacji po lewej ręce. Drugie miejsce zajął Dariusz Groch a trzecie Kamil Pachla. Czwarte miejsce zajął Dawid Bartosiewicz, który niestety ale doznał właśnie na tą rękę poważnej kontuzji – prawdopodobnie złamania w walce z Tomkiem. Na piątym miejscu uplasował się Michał Goluch. Kategoria do 86kg przebiegła spokojniej niż poprzednia lecz nie obyło się bez kontuzji. Lucjan Fudała, który zajął pierwsze miejsce, miał lekką kontuzję lecz nie na tyle poważną by przerwać dalszą rywalizację. Drugie miejsce przypadło Mariuszowi Grochowskiemu a trzecie miejsce zajął Marcin Lachowicz, któremu brakowało tylko jednego punktu do Mariusza. Czwarte miejsce zajął Emil Wojtyra a piąte Konrad Gaca.

Czwarta i zarazem ostatnia edycja w kategoriach do 63 i 86 kg była najbardziej zacięta. Różnice w punktacji były bardzo małe. Widzieliśmy kto jest w danej kategorii wagowej najlepszy oraz – co najważniejsze – dowiedzieliśmy się kto został zwycięzcą. Po ceremonii nagrodzenia większość zawodników wyruszyła świętować swoje wygrane a my z niecierpliwością oczekujemy na rozpoczęcie następnej Edycji Polskiej Ligi Zawodowej. Tym razem w najcięższych kategoriach wagowych, czyli do 95 kg i powyżej 95 kg.

Daniel Gajda



63 kg



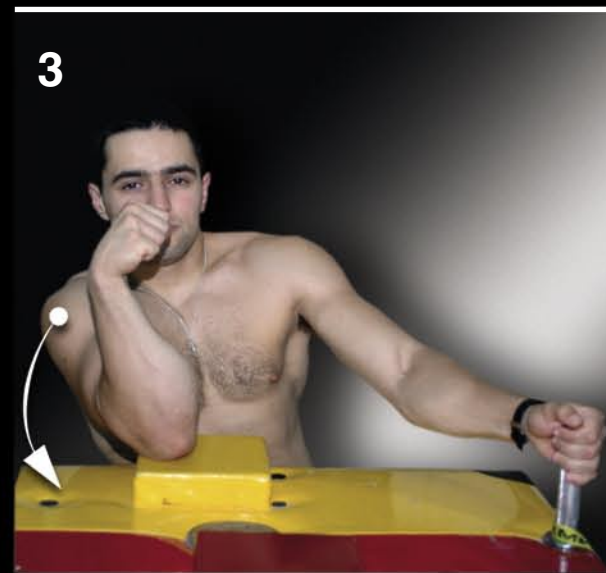
86 kg





KOBRA BABAYEVA

W świecie armwrestlingu Rustam Babayev uznawany jest za arcymistrza walki w hak. Jednak jak przystało na profesjonalistę jest zawodnikiem wszechstronnym. Tym wydaniem rozpoczynamy cykl prezentujący techniki w wykonaniu Rustama Babayeva. Dziś Rustam prezentuje styl walki zwany na cześć legendarnego zawodnika Rhodes'a Cobry – KOBRA.



3
Bark opuszcza się poniżej linii nadgarstka.



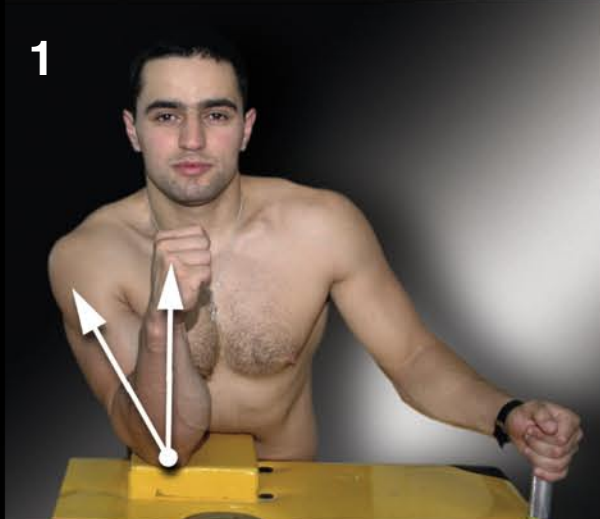
Naciągamy rękę przeciwnika na siebie.



Dążymy do ustawienia przedramienia w pozycji pionowej.



Uginając nogi w kolanach opuszczamy tułów.



1
Przed komendą Ready Go! ustawiamy łokieć w prawym, górnym rogu poduszki. Bark odchylony w bok.



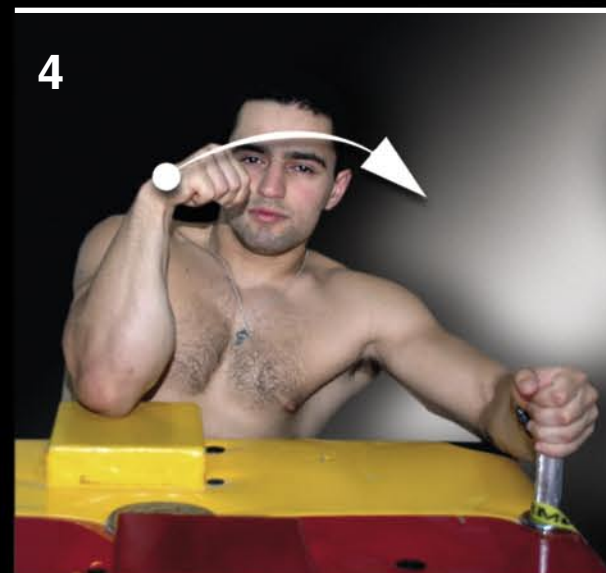
Uchwyt znajduje się na wysokości podbródka. Brzuch oparty o krawędź stołu.



Bark ręki walczącej znajduje się poniżej uchwytu.



Nogi rozstawiamy na szerokość nóg stołu.



4
Wykonujemy ruch w bok, w stronę ręki trzymającej uchwyt.



Ruchem na siebie przesuwamy łokieć po poduszce.



Przechylamy tułów w stronę ręki trzymającej uchwyt.



Powoli przenosimy ciężar ciała na lewą nogę.



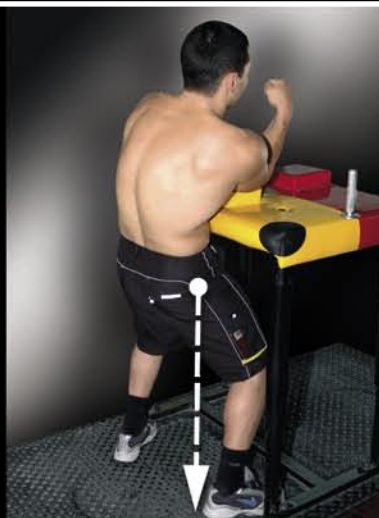
2
Po komendzie Ready Go! wykonujemy gwałtowny ruch w bok, w stronę ręki walczącej, jednocześnie zginając nadgarstek.



Bark opuszcza się w dół.



Rozpoczynamy ruch obrotowy nadgarstka na zewnątrz.



Ciężar ciała przenosimy na prawą nogę.



5
Maksymalnie przechylając tułów w stronę ręki trzymającej uchwyt, dobijamy przeciwnika do poduszki.



Podczas dobijania ręki przeciwnika pilnujcie aby wasz łokieć nie zsunął się z poduszki.



Rękę trzymającą uchwyt opuszczamy za krawędź stołu.



Ciężar ciała maksymalnie przenosimy na lewą nogę.

TRENUJEMY Z IGOREM MAZURENKO



NAUKA KOORDYNACJI

Technika jest sztuką wykonywania ruchu w każdej dyscyplinie sportowej. W armwrestlingu dobra technika to 40% sukcesu. Aby ją opanować potrzebny jest czas na oswojenie i wdrożenie nawyku. Zdolni zawodnicy potrzebują około 3-4 lat ale niektórzy nie osiągną doskonałości ćwicząc nawet przez dziesięć lat. Podstawę techniki siłowania na ręce buduje się już podczas pierwszych lat treningu ale skorygować ją można zawsze. Dlatego do osiągnięcia dobrych rezultatów, przynajmniej na początkowym etapie, potrzebny jest dobry trener. Z powodu nieznaności podstawowych technik pojawiają się problemy takie jak kontuzje kości, ścięgien, przyczepów, mięśni i stawów. Technika opiera się na racjonalnym i prawidłowym wykorzystaniu głównie dźwigni ręki i w mniejszym stopniu tułowia. Technikę należy dopasować ściśle do indywidualnych predyspozycji zawodnika. Np. jeśli zawodnik ma długą (jak na swoją kategorię) rękę to najodpowiedniejszą techniką będzie walka górą. Natomiast jeśli ręką jest krótka to główny nacisk kładziemy na technikę walki w hak. Walka górą i w hak to dwie podstawowe techniki, które posiadają tak wiele wariantów, że każdy zawodnik jest w stanie dopasować którąś z nich do swoich indywidualnych predyspozycji.

Nauka koordynacji ruchu powinna przebiegać etapowo, tak aby zawodnik mógł najpierw wyćwiczyć pojedyncze elementy a potem połączyć tak by powstał jeden, doskonały ruch. Pierwszym elementem w tej dyscyplinie sportu jest prawidłowe ustawienie przy stole. Od ustawienia zależy wykonanie pewnych kombinacji technik, zmiana taktyki czy też prawidłowe technicznie wykonanie danego ruchu. Dobre ustawienie to przede wszystkim prawidłowe ustawienie nóg pod stołem i tułowia ponad stołem. Nogi ustawiamy tak aby przy wykonaniu manewru łatwo było balansować tułowiem. Tułów ustawiamy w takiej pozycji aby brzuch przylegał do krawędzi stołu i podłokietnika na samym środku. Rękę walczącą ustawiamy na podłokietniku i napinamy mięśnie klatki piersiowej, bicepsu oraz mięśnie grzbietu. Drugą ręką trzymamy drążek w taki sposób aby łokieć nie opierał się o stół i nie przeszkadzał w wykonywaniu manewrów tułowiem. Łokieć ręki walczącej ustawiamy na podłokietniku w taki sposób aby łatwo wykonać manewr ataku lub w razie potrzeby dobrze zaprzeć się przy obronie. Gdy prawidłowe ustawienie mamy już opanowane zaczynamy trenować ruch tułowia w bok w kierunku walki.

Następnie zajmujemy się ćwiczeniem koordynacji ręki i poszczególne elementy ruchu składamy w jedną całość. Ponieważ koordynacja zależy od impulsu nerwowo-mięśniowego, ćwiczenia przy stole należy wykonywać z dużą ilością powtórzeń, tak aby doprowadzić do pełnej automatyzacji ruchu. W przypadku braku sparringpartera ćwiczenia wykonujemy przy pomocy gumowej taśmy.

Poniżej prezentujemy trening koordynacji z pomocą trenera lub sparringpartera.
Trener: Rustam Babayev, zawodniczka: Beata Kutnik - PACO Lublin



- ← Rozpoczynamy ruch w bok, podczas którego sparringpartner przytrzymuje przedramię i ramię zawodnika.
- ↓ Sparringpartner pomaga zawodnikowi wykonać ruch nadgarstka.
- Lewa ręka sparringpartera znajduje się na pasie zawodnika.



- ← Sparringpartner pomaga wykonać ruch w bok, utrzymując ciało zawodnika na odpowiedniej wysokości.
- ↓ Sparringpartner pomaga zawodnikowi precyzyjnie wykonać ruch nadgarstka.
- Sparringpartner lewym kolaniem wypycha kolano zawodnika do przodu jednocześnie przechylając ciało zawodnika w bok.



- ← Sparringpartner staje za zawodnikiem. Zawodnik wysuwa prawa nogę w przód, sparringpartner osuwa prawą nogę w tył.
- ↓ Sparringpartner kładzie prawą rękę na nadgarstek zawodnika.
- Lewe kolano sparringpartera znajduje się pod lewym kolaniem zawodnika, a tułów ściśle przylega do tułowia zawodnika.



- ← Sparringpartner odchyła ciało zawodnika do tyłu.
- ↓ Sparringpartner przytrzymuje rękę zawodnika w pozycji finalnej.
- Sparringpartner odchylając zawodnika do tyłu jednocześnie podtrzymuje go w pasie. Ręka zawodnika trzymająca uchwyt opada poza krawędź stołu.





Vendetta



Niespodzianki i rozczarowania. Tak w dwóch słowach można opisać ostatnią Vendettę, która odbyła się w małym miasteczku Bansko w Bułgarii. Zwykle słoneczny i tętniący życiem górski kurort przywitał nas tym razem deszczem i chłodem. Taka pogoda jednak nie pokrzyżowała planów organizatorom i w sobotę (6 sierpnia br.) „Zemsta” została rozegrana.

Ponad 60 kW oświetlenia, potężne kolumny, ekipa telewizyjna TB1, dziennikarze z prasy i telewizji. Wszystko czekało na godzinę 20:30, o której rozpocząć się miały zawody. I tym razem przygotowania do całej imprezy musimy ocenić na piątkę z plusem.

Dokładnie o czasie na scenie pojawił się słynny bułgarski komik, który przez dłuższą chwilę zabawiał zgromadzoną publiczność dowcipami i skeczami (niestety dowcipy opowiedane były po bułgarsku).

Później na scenie pojawili się zawodnicy, wyprowadzeni przez urodziwe bułgarskie hostessy. W pierwszej parze wystąpił Mirosław Ivanov – reprezentant Bułgarii – oraz Aleh Matskevich z Białorusi. Odegranie hymnów narodowych, podczas których ponad dwutysięczna publiczność stała na baczność i armwrestlerzy rozpoczęli pojedynek. Walki zawodowe pomiędzy nimi zaczęły się już kilka lat temu. Ta walka była czwartym starciem, jednak wynik wszystkich trzech poprzednich wynosił 3:0 na korzyść Mirosława Ivanova.

Przed samą walką, w wywiadzie udzielonym bułgarskiej telewizji, Aleh Matskevich powiedział, że ma nadzieję na przełamanie tej niekorzystnej passy. Pierwsza runda, sędzina główna zawodów Monika Duma i faul Ivanova. Zawodnik w czerwonej koszulce (wszyscy Bułgarzy występowali w czerwonych koszulkach) delikatnie odenwał łokieć od poduszki, co zaobserwował sędzia techniczny sędziujący zawody przy pomocy systemu kamer. Wzniesienie walki, zawodnicy ustawili się przy stole, padła komenda READY GO i... rozerwanie. Później jednak, po związaniu pasami, widzowie zauważyli, że kolejne rundy tej walki będą rozgrywane pod dyktando Mirosława Ivanova, nie dał tym razem szans swojemu przeciwnikowi i pewnie docisnął dłoń Matskevicha do poduszki.

Druga runda była najdłuższą rundą zawodów. Początek i od razu rozerwanie. Po związaniu pasami i wzniesieniu walki Monika Duma orzekła faul Ivanova za podniesienie łokcia. Kolejne ustawienie zawodników i ostrzeżenie dla Mirosława, teraz znajdował się już w bardzo trudnej sytuacji. Miał na swoim koncie jeden faul i jedno ostrzeżenie. Wzniesienie i tym razem Matskevich odrywa łokieć. Obaj zawodnicy mieli już po jednym faulu. Piąte podejście do stołu, rozpoczęcie walki i Aleh Matskevich ponownie fauluje łokciem. Wygrana dla Mirosława Ivanova i jest już dwa do zera.

W trzeciej rundzie po rozerwaniu i związaniu pasami okazuje się, że to Aleh Matskevich jest dzisiaj specjalistą od fauli. Pierwszy faul otrzymuje za zsuniecie łokcia z podłokietnika. Następnie po ustawieniu sędziowskim i rozpoczęciu walki Aleh odenwał łokieć od stołu i otrzymał drugi faul. Trzecia wygrana Ivanova.

Czwarta i piąta runda były podobne do siebie. Na samym początku zawodnicy bardzo napinali swoje mięśnie, starając się uzyskać najlepszą pozycję wyjściową do walki. Jednak tak w jednej jak i drugiej rundzie lep-

ciąg dalszy na str. 112



PROFESSIONALS' ARMWRESTLING WORLD CUP



Nemiroff WORLD CUP 2005

WARSZAWA 29.10.2005
HOTEL HYATT - CASINOS POLAND
WSTĘP - 20 ZŁ





szym okazywał się reprezentantowi Bułgarii, to on prowadził 5:0 nie zostawiając nawet iskiarki nadziei swojemu przeciwnikowi. W szóstej rundzie na samym początku nastąpiło rozerwanie. Później Ivanov otrzymał faul łokcia. Jednak po wznowieniu udowodnił wszystkim, że to on jest silniejszy. Pojedynek Bułgaria kontra Białoruś zakończył się wynikiem 6:0 dla Bułgarii.

W następnej walce duma i legenda Bułgarów – Cvetan Gashevski – sześciokrotny Mistrz Świata i dziesięciokrotny Europy, profesor armwrestlingu ma walczyć z mało doświadczonym, bardzo młodym zawodnikiem. Łatwizna... Gdyby nie to, że ten młodziak nazywa się... Babayev. Każdy, kto chociaż trochę zna najnowszą historię armwrestlingu, wie, ile to nazwisko znaczy dla Gashevskiego. Nie kto inny tylko Rustam Babayev stał się prześladowcą Bułgara i stracił go z piedestału mistrza mistrzów. A teraz jeszcze jeden Babayev!!! Młodszy przedstawiciel „klanu Babayev” Ruslan jest bardzo obiecującym sportowcem i przed walką można było usłyszeć, jak bułgarska widownia obawia się wyniku walki. Jak się okazało najzupełniej słusznie.

Pierwsza runda przegrana przez Ruslana dała nadzieję bułgarskim kibicom. Ruslan przegrał przez dwukrotne podniesienie łokcia nad poduszkę. Jednak analizując starcie można było zauważyć, że ten młody zawodnik już nauczył się wiele od swego brata – Rustama.

W drugiej rundzie pierwszy faul łąduje na koncie Cvetana Gashevskiego. Po wznowieniu walki zawodnicy zwarili się na około pół minuty w żelaznym uścisku w centrum stołu. Silny nacisk boczny i moc tricepsu pozwoliły Ruslanowi na odciążenie ręki przeciwnika do poduszki. Wynik walki 1:1 już teraz było wiadomo, że będzie to jedna z najsłabszych walk tego wieczoru.

Trzecia runda znowu wala nadzieję w serca Bułgarów. Po kilku sekundach walki Cvetan Gashevski przechyla wynik Vendetty na swoją korzyść.

Kolejne trzy rundy tej walki przyniosły jednak inne rozwiązanie. W rundzie czwartej po rozerwaniu i walce w pasach Ruslan otrzymuje ostrzeżenie a następnie faul. Widać brak doświadczenia... Jednak po wznowieniu stalowe mięśnie młodego ukrainec złamały opór Cvetana. Remis 2:2. W rundzie piątej i szóstej Babayev okazał się bardziej wytrzymały. Po dość łatwych walkach, z których każda zaczęła się od rozerwania, Ruslan wygrał już 4:2. Trudna do opisania radość na twarzy tego zawodnika przez dłuższą chwilę pokazywana była na wszystkich telebimach wokół sceny. Trzeba przyznać, że rosnie nam wspaniały zawodnik, który nie jednemu armwrestlerowi może pokrzyżować plany.

W ostatnim pojedynku tej edycji „Vendetty” spotkali się Stefan Tsanov oraz August Smisl. Pojedynek pomiędzy Bułgarem i Niemcem był najwyższym pojedynkiem tego wieczoru. A wszystko dzięki Augustowi, który wchodząc na scenę rozbawił publiczność swoją mimiką i tryskającym na wszystkie strony humorem. Widać, że bardzo pewnie czuje się przed walką z aktualnym Mistrzem Europy. Obaj dwaj zawodnicy spotkali się w tym roku na mistrzostwach Europy w Bułgarii w kategorii +110 kg na prawą rękę. Wówczas silniejszy był Tsanov.

Wielcy zawodnicy (obaj ponad 100 kg) sprawiali sędziemu wiele kłopotów od pierwszej rundy. Obaj są na tyle silni i sprytni, że każdy z nich chciał już przed startem ustawić się w dogodnej pozycji. Dlatego w tym pojedynku miłośnicy najwięcej ustawień sędziowskich. Jednak za każdym razem po rozpoczęciu walki August Smisl w bardzo powolnym tempie dociskał rękę przeciwnika do poduszki. Tak jakby August chciał pokazać wszystkim wyraźnie, kto tu jest silniejszy.

Podobny scenariusz miały kolejne rundy. Ustawienie, komenda do startu i ręka Tsanova na poduszkę. Jedyne czwartą rundę Stefan Tsanov przegrał bez walki, poprzez uzyskanie 2 fauli. Jednego za oderwanie łokcia od podłokietnika, drugi za poruszenie się podczas ustawienia sędziowskiego. Wynik walki 6:0 dla reprezentanta Niemiec mógł sam za siebie. Sromotna klęska Mistrza Europy i zapowiedź walki o ten tytuł w przyszłym roku.

Kolejna „Vendetta” przyniosła więc znowu wiele emocji i napięcia. Widzowie byli zadziwieni siłą i możliwościami Ruslana Babayeva. Inni rozczarowani brakiem siły u Stefana Tsanova. Już dzisiaj wiemy, że obu zawodników zobaczymy jeszcze w tym roku w walki zawodowej pod szyldem „Vendetta”. Kiedy i gdzie – na pewno jeszcze o tym napiszemy.

Marcin Mielniczuk

VI PUCHAR POLSKI

17 grudnia 2005 roku godz. 12.00
Klub 5 ELEMENT, ul. Radziszewskiego 16, Lublin
Weryfikacja i ważenie godz. 08.00 – 11.00

Kategorie wagowe

Juniorki-lewa, prawa ręka: do 52kg, 57kg, +57kg
Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 57kg, 63kg, 70kg, 78kg, +78kg.
Seniorci-lewa, prawa ręka: do 54kg, 60kg, +60kg
Seniorzy-lewa, prawa ręka: 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95kg,
Kobiety, Mężczyźni-prawa ręka: OPEN

Nagrody

Medale i dyplomy (do trzeciego miejsca).
Nagrody pieniężne:
Seniorzy prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2 – 200zł, 3 – 100zł)
Seniorci prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2 – 200zł, 3 – 100zł)
Mężczyźni OPEN (1-miejsce 500zł, 2 – 300zł, 3 – 200zł)
Kobiety OPEN (1-miejsce 300zł, 2 – 200zł, 3 – 100zł)

Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze miejsca na prawą rękę w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zostaną wpisani do księgi:

„Polskie Rekordy i Osobliwości”

Oplata startowa wynosi 50zł

Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 50% opłaty startowej
Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
Wymagana jest pisemna zgoda rodziców lub opiekuna w przypadku uczestników do lat 18

Organizator: PACO LUBLIN, Beata Kutnik tel. 0609 761 318

III OTWARTY MISTRZOSTWA WARSZAWY I OTWARTY MISTRZOSTWA POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO

- 10 września 2005r. (sobota), godz. 13.00
- Hala WOŁOMIN OSIR "HURAGAN"; ul. Korsaka 4
- Weryfikacja i ważenie godz. 10.00 – 12.00

Kategorie wagowe

Prawa i lewa ręka.

Juniorzy: - 63kg, -70kg, -78kg, +78kg,

Juniorki: - 54kg, -60kg, +60kg

Seniorci: -60kg, +60kg

Seniorzy -65kg, -70kg, -75kg, -80kg, -90kg, -100kg, +100kg.

Oplata startowa wynosi 30 zł.

Nagrody

Medale i dyplomy (do trzeciego miejsca)

Oplata startowa wynosi 30zł

Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 50% opłaty startowej
Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
Wymagana jest pisemna zgoda rodziców lub opiekuna w przypadku uczestników do lat 18

Organizator: UKS FORMA WOŁOMIN, Zbigniew Bielicki tel.
0501 535 889, e-mail: forma.arm@neostrada.pl



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLINGU POLSKA
Adres i adres do korespondencji:
81-380 Gdynia
ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11
tel. 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko

Wiceprezydent: Janusz Piechowski

Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855

Trenerzy FAP:

Igor Mazurenko - Trener Kadry

Wiktor Szyszkowski - Trener

Sędziowie:

Monika Duma - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszkowski, Daniel Gajda

Bogdan Łagunionek

KLUBY W POLSCE:

UKS ŻŁOTY TUR, GDYNIA ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11,
czynny: pn-pt 10-19, sob.10-14.
tel./fax 0-58 621-93-08

UKS ŻŁOTY LEW, LEBORK ul. Czołgistów 4

czynny: pn-pt 15-20, sob.12-20.

Informacje: Marcin Krefit tel. 0-501 245 895

ŻŁOTY SMOK, KIELCE ul. Podarewskiego 24

czynny: pn-pt 10-22, sob.10-14.

Informacje: Radosław Trybus tel. 0-600 024 865

MUSTANG, SKAPE Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89

Informacje: Andrzej Zawadzki tel. 0-54 287 81 52

OLIMP, JASTRZĘBIE ZDRÓJ ul. Piastów 15

Informacje: Adrian Łukaszewicz tel. 0-32 47 142 47

ŻŁOTY TUR, GDAŃSK ul. Opalska 6,

Informacje: Krzysztof Kubiak tel. 0-504 639 488

ŻŁOTY TUR, ORNETA

Informacje: Jerzy Czaplinski tel. 0-606 999 418

GOLIAT, ŻARY

Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602 233 651

ARMFIGHT PIASECZNO,

Informacje: tel. 0-504-019-498; 0-888-506-845

ŻELAZNA PIĘŚĆ Inowrocław,

Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604 300 380

MKS HERAKLES Szczawno - Zdrój, woj. dolnośląskie.

Kontakt: Sebastian Wyszyński tel. 0 696-334-122

UKS HERKULES Posada Górnica, woj. podkarpackie.

Kontakt: Grzegorz Argasiński tel. 0 506 033 636

UKS STALOWE RAMIONA Krośnice, woj. łódzkie.

kontakt: Janusz Kopeck tel. 0 603 962 592

UKS ORZEŁ CHOŚCZCZNO

Telefony kontaktowe w sprawie treningów:

Wiesław Łęcki: 765-2844; 602-115-894

Artur Głowiński: 602-213-901

AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU

WŚHiT ul. Ogrodowa 47

Zbigniew Soliński: 606 908 478

UKS „WIKING” NISKO

Kamil Pachla - tel. (015) 841 29 87; e-mail: armkamil@op.pl

UKS „LONGINUS”

Informacje i zapisy: TOMASZ GAWEŁOWSKI - 0 505-638-981

ANDRZEJ ZBOROWSKI - 0 604-105-052

PIOTR PIEKUTOWSKI - 0 608-339-532

UKS „ŻŁOTY TYGRYS” WROCŁAW

Informacje i zapisy: Tomasz Fugiel - tel. 0 511 899 694

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

ul. Inwalidów 18 43-600 Jaworzno

Informacje: Mariusz Grochowski - tel. 507 297 513

UKS „SOKÓŁ” KONIECPOL

ul. Mickiewicza 30 42-230 Koniecpol

Informacje: Piotr Szczarba - tel. 608 20 44 83 lub gg 4365850