



*Igor Mazurenko*

Drodzy Czytelnicy!

Rok 2005 był czasem debiutu Polskiej Ligi Zawodowej.

Właśnie zakończyliśmy zmagania w jej ramach. Łącznie rozegrano walki w kategoriach:

do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg i +95 kg, każda z nich miała cztery edycje. Teraz przyjdzie czas na statystyki, podsumowania

i wnioski. Na początku było wiele obaw i trwożliwych opinii. A jednak udało się, polscy zawodnicy mieli arenę, na której mogli zdobywać pierwsze ostrogi zawodowców i zasypywać kolejną przepaść dzielącą ich od armwrestlingowego Olimpu.

Tuż przed metą rozgrywek miały miejsce dwa ważne i miłe dla nas wszystkich wydarzenia, nastąpił podwójny come back, najpierw pojawił się Marcin Kreft, później dołączył do niego Artur Głowiński. Witamy „marnotrawnych synów”, bez Was było trochę smutno. Poślijcie kontuzje, choroby, problemy do diabła i do roboty!

Tu jest Wasze miejsce, to tu wszyscy na Was czekają, szanują i podziwiają!

W chwili gdy ten numer magazynu **Kulturystyka i Fitness Sport dla Wszystkich** będzie trafiał do rąk czytelników, będziemy „odsypiać” najważniejszą światową imprezę - **NEMIROFF World CUP**. Bogatą relację z tego wydarzenia zamieścimy w wydaniu grudniowym.

Igor Mazurenko



W sobotę 24.09.2005 r. o godzinie 10.00 przedstawiciele różnych klubów z całej Polski spotkali się na „OTWARTYCH MISTRZOSTWACH TOMASZOWA MAZOWIECKIEGO”. Do rywalizacji zgłosiło ostatecznie się 33 zawodników, w tym cztery kobiety.

Kilka minut po piętnastej zawody zostały rozpoczęte kategorią do 65 kg mężczyzn, w której wystartowało dziewięciu zawodników. Obyło się bez niespodzianek, z kompletem zwycięstw do finału przechodzi Tomasz Szewczyk – tegoroczny Mistrz Polski w tej kategorii wagowej. Drugim finalistą okazał się Michał Gołuch z Kielc. Po zaciętej walce niesiony dopingiem widzów Szewczyk pokonał Gołucha zdobywając w swoim mieście tytuł mistrza.

Po walkach w tej kategorii nadszedł czas na prezentację siły kobiecych rąk. W finale Maria Dzikowska pokonała Beatę Kutnik. Potrzebna była dogrywka ponieważ obie panie miały taką samą ilość zwycięstw. W dogrywce, Kutnik zrewanżowała się za popełniony wcześniej błąd w walce z Dzikowską odnosząc pewne i szybkie zwycięstwo.

Następnie rozegrana została kategoria do 75 kg MĘŻCZYŹN, gdzie do rywalizacji zgłosiło się 10 zawodników. Pierwszym finalistą okazał się Dariusz Groch z Niska, który od niedawna zdecydował się na zwiększenie masy swojego ciała i, co za tym idzie, startowanie w wyższych kategoriach wagowych (dotychczas walczył do 65 kg). Jego finałowym przeciwnikiem okazał się Piotr Szczerba. Dobrze przygotowany i skoncentrowany Groch w walce na paskach pokonał Szczerbę. Jak widać, Darkowi dobrze zrobiło nabranie większej masy i starty w wyższej kategorii.

Tomasz Szewczyk

# I Otwarte Mistrzostwa Tomaszowa Mazowieckiego



W kategorii do 85 kg mężczyzn mieliśmy czterech zawodników, w tym Mariusza Grochowskiego z Jaworzna – wielokrotnego medalistę Mistrzostw Polski. Z dużą przewagą nad Zbigniewem Bielickim z Wołomina wygrał Grochowski, co nie było dużym zaskoczeniem, gdyż Mariusz wcześniej zapowiadał niezłą formę.

Ostatnią kategorią, była waga do 95 kg mężczyzn, w której wystartowało trzech zawodników – więc każdy z nich miał zapewniony medal, wystarczyło jedynie rozstrzygnąć jakiego koloru. W finale walczyli ze sobą Marcin Laskowski z Gorzowa Wlkp. oraz Sebastian Turlej z Tomaszowa Mazowieckiego. Atletycznie zbudowany Laskowski posiadający duży potencjał siłowy, pokonał Sattawę w szybkiej walce i został mistrzem.

## OPEN MĘŻCZYŹN

Do rywalizacji zgłosiło się aż 16 panów, walki w tej wadze były naprawdę zacięte, ponieważ każdy chciał pokazać, że jest w stanie wygrać z rywalem często większym od siebie.

Do półfinału dotarli Zbigniew Bielicki i Tomasz Szewczyk, obaj mieli po jednej porażce. Na zwycięzcę tej walki czekał już Mariusz Grochowski. Szewczyk szybko wystartował w hak, jednak napotkał olbrzymi opór ze strony Bielickiego i bronił się tuż nad poduszką boczną. Bielickiemu sędziowie zaliczyli w końcu faul za uniesienie łokcia i walka została wznowiona. Kolejna komenda READY GO! i dłoń Szewczyka ponownie ładuje tuż nad poduszką w pozycji przegranej, jednak bronił się dość długo i stopniowo wyciągając rywala zmusił go do ponownego ataku, w którym Zbigniew Bielicki po raz drugi uniósł łokieć i walkę wygrał Tomasz Szewczyk. W finale po rozerwaniu i walce na paskach Grochowski mając wyraźną przewagę nad Szewczykiem sięga po złoto.

Wspaniała atmosfera zawodów, głośny doping kibiców stworzyły niepowtarzalny klimat, również sami zawodnicy, którzy pokazali, jak można zdrowo rywalizować ze sobą podczas walki, a odchodząc przegrany gratulować zwycięzcy, zostawiając współzawodnictwo przy stole i bawić się wspólnie, rozmawiając w przyjacielskiej atmosferze. To wszystko spowodowało, że właściciel pubu i restauracji „KONGO”, za rok chce u siebie ponownie zorganizować mistrzostwa. Trzymamy właściciela za słowo i liczymy na jeszcze lepsze zawody za rok!



Zawody III edycji rozpoczęli zawodnicy z kategorii +95 kg (waga super ciężka). Tu liderem do tej pory był Marcin Kreft (reprezentant Łęborka). Marcin, przez dwie poprzednie edycje ligi nie przegrał żadnej walki ani na lewą, ani na prawą rękę. I tym razem w walkach na lewą rękę Marcin Kreft bez kłopotów pokonał swoich rywali zbierając komplet 119 punktów. Drugie miejsce ze stratą 7 punktów zajął Stanisław Kwidziński, który przegrał jedyną walkę właśnie z Marcinem Kreftem w piątej rundzie. Trzecim na lewą rękę został Sławomir Głowacki – przegrał ze Stanisławem Kwidzińskim w pierwszej rundzie oraz Marcinem Kreftem w rundzie szóstej.

Następnie wystartowali zawodnicy kategorii 95 kg (waga ciężka). Zwycięzili faworyci: Dariusz Muszczak i Marcin Formela. Na rękę lewą tym razem lepszy był Dariusz Muszczak, w ostatniej rundzie pokonał swojego najgroźniejszego rywala Marcina Formelę. Na miejscu trzecim pozostał Marcin Biegun z Cieszyzna. Jedyne Bartłomiej Zakrzewski nie spełnił oczekiwań licznie zgromadzonej publiczności – przegrywając cztery kolejne pojedynki i ostatecznie zajmując szóste miejsce.

Rywalizację na prawą rękę znów rozpoczęli zawodnicy w kategorii +95 kg. Tradycyjnie pojedynek za pojedykiem wygrywali: Marcin Kreft oraz Sławomir Głowacki. W ich bezpośrednim starciu w rundzie szóstej doszło do sensacji. Marcin Kreft zajął miejsce przy stole, po kilku sekundach pojawił się także Sławomir Głowacki. Dokładne ustawienie zawodników i komenda Ready-Go. Zawodnicy naprężyli mięśnie i... po kilku sekundach ręka Sławomira Głowackiego leżała na bocznej poduszce. Sędziujący Daniel Gajda zasygnalizował jednak błąd Marcina. Otóż kamery wspomagające pracę sędziów zarejestrowały oderwanie jego łokcia od poduszki. I tak pierwszy faul obciążył konto niepokonanego do tej pory zawodnika. Ponowne ustawienie, komenda startowa i rozpoczyna się walka. I znów Daniel Gajda posługując się zapisem wideo orzeka faul Marcina Krefta (wg przepisów armwrestlingu, zawodnik otrzymujący dwa faule przegrywa pojedynek). Pierwsza porażka Marcina Krefta po powrocie do armwrestlingu stała się faktem. W taki oto sposób na prawą rękę niepokonanym pozostał Sławomir Głowacki, który w klasyfikacji ogólnej zajął drugie miejsce. Natomiast jedna przegrana Marcina nie zagroziła jego pierwszej pozycji na podium. Miejsce trzecie, po walkach na lewą i prawą rękę przypadło Stanisławowi Kwidzińskiemu z Pruszcza Gdańskiego. Warto wspomnieć dobrych startach Wojtka Piechowiaka i debiutującego Mariusza Grzywacza. Wojtek zakończył start na miejscu czwartym, Mariusz na piątym.

W kategorii do 95 kg na prawą rękę nie było żadnych niespodzianek. Pierwsze miejsce po pokonaniu wszystkich przeciwników zajął Marcin Formela, zaś drugie Dariusz Muszczak. Darek jedyną swoją walkę przegrał właśnie z Marcinem. Trzecie miejsce na prawą rękę zajął Marcin Biegun. Pomimo, że Marcin i Darek na obie ręce zdobyli taką samą ilość punktów, to ostatecznym zwycięzcą lewej i prawej ręki został Dariusz Muszczak, który jest lżejszy od swojego przeciwnika o 4 kg. Na miejscu trzecim Marcin Biegun.



Polska Liga Zawodowa

# Finale Polskiej Ligi Zawodowej 2005

## IV EDYCJA kat. 95 kg i +95 kg



nie popełnił błędów z III edycji i nie dał szans swoim przeciwnikom, po raz kolejny wygrał wszystkie swoje walki. Marcin we wszystkich edycjach ligi wygrał 55 walk na 56 – przegrał tylko jedną ze Sławomirem Głowackim za faule. Miejsce drugie przypadło Sławomirowi Głowackiemu z Inowrocławia. Natomiast trzecie miejsce (suma IV edycji) przypadło Stanisławowi Kwizdyńskiemu z Pruszcza Gańskiego.

Podobnie jak w poprzednich edycjach (w kat. do 63kg, 70kg, 78kg, 86kg) zawodnicy walczyli o nagrody pieniężne (zdobywcy trzech pierwszych miejsc) oraz torby sportowe wraz z wyposażeniem armwrestlerskim (pierwsze pięć miejsc). **Pierwsza czwórka zawodników z każdej kategorii wagowej zasilą polską kadrę na Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff Word Cup 2005.**

A my z niecierpliwością czekamy na kolejne edycje Ligi Zawodowej 2006. Bramą do przyszłorocznych startów w Polskiej Lidze Zawodowej jest oczywiście Puchar Polski w Lublinie (17 grudnia 2005). Wówczas promotorzy PAL będą bacznie obserwować wszystkich zawodników w poszczególnych kategoriach wagowych. Jest o co walczyć... Udział w Polskiej Lidze Zawodowej otwiera drogę do startu w Lidze międzynarodowej, gdzie występuje światowa czołówka armwrestlingu.

Więcej informacji: [www.armpower.net](http://www.armpower.net)

Marcin Mielniczuk / Paweł Podlewski PAL



Nie przypadkiem Gdynia jest stolicą polskiego armwrestlingu, tu w końcu ma swą siedzibę Mazurenko Armwrestling Promotion (jedyne przedstawiciel Professional Armwrestling League w Polsce), jak również najpotężniejszy polski klub – Złoty Tur. I jeszcze jedno... Ogromne poparcie, przychylność i zaangażowanie władz miasta, które okazały się dla rozwoju naszej dyscypliny opoką i solidnym fundamentem. Gdynia, która i tak przoduje we wszystkich rankingach opisujących skuteczność zarządzania miastami, jeszcze raz udowodniła, że można, że warto. To, jak wiele, miłośnicy, kibice i zawodnicy armwrestlingu zawdzięczają temu miastu, zasługuje z pewnością na odrębny artykuł, godny polecenia władzom innych miast, nie tylko w odniesieniu do tej jednej dziedziny sportu. I tu właśnie w gdynskim Centrum Rozrywki Gemini odbyły się walki IV edycji Polskiej Ligi Zawodowej w wagach 95 i +95 kg, zamykające tegoroczne zmagania polskich zawodowców, którzy debiutowali w rozgrywkach Professional Armwrestling League.

W finałowej edycji ligi największych wrażeń licznie zgromadzonej publiczności dostarczyli zawodnicy w kategorii do 95 kg. Nieznacznie przewagą punktową zwyciężył Marcin Formela przed Dariuszem Muszczakiem. Do tej edycji ligi Dariusz Muszczak przygotował się bardzo dobrze. Na lewą rękę zwyciężył w pojedynku z Marcinem Formelą i to on wygrał o dwa punkty generalną klasyfikację w kategorii 95 kg – lewa ręka. Ostateczny wynik obu rąk został rozstrzygnięty po walkach na rękę prawą. Po zaciętym boju silniejszym okazał się Marcin Formela.

W tej kategorii ciężki orzech do zgryzienia mieli wszyscy zawodnicy walczący z Arturem Głowińskim z Choszczyna. **Artur – ulubieniec publiczności, wielki showman i sportowiec – powrócił za stół armwrestlingowy (z nową fryzurą – zdjęcie obok ►).** W IV edycji uzyskał trzecie lokatę. Niestety zbyt późno przystąpił do rywalizacji w Polskiej Lidze Zawodowej (dopiero od IV – finałowej edycji) i w klasyfikacji ogólnej (suma czterech edycji) zajął odległe miejsce poza podium. Ale najważniejsze, że jest w końcu z nami! Bardzo nam go brakowało, bez niego polska scena armwrestlingowa jest jakaś bardziej szara i zbyt „normalna”.

Miejsce trzecie wywalczył Marcin Biegun z Cieszyna. Stoczył o brązowy medal ciężką rywalizację punktową z Bartłomiejem Zakrzewskim. Bartłomiej nie wystartował na rękę lewą (spóźnił się na start) i tak stracił decydujące punkty w walce o trzecie miejsce na podium.

Kategoria powyżej 95 kg w IV edycji ligi przebiegła bez żadnych niespodzianek. Niedostępnym okazał się po raz kolejny Marcin Kreft z Lęborka. Reprezentant Złotego Lwa Lębork tym razem



# I Otwarte Mistrzostwa Województwa Lubuskiego w Siłowaniu na Ręce



W dniach 27 i 28 sierpnia br., z inicjatywy Lubuskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej oraz Uczniowskiego Klubu Sportowego „Złoty Orzeł” Choszczno zostały zorganizowane zawody rangi mistrzostw, promujące dynamicznie rozwijającą się dyscyplinę w Siłowaniu na Ręce.

W sobotę, 27 sierpnia w Gorzowie Wlkp. na placu przed Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnym „Słowianka”, podczas festynu „Pożegnanie lata z Gazetą Lubuską”, przy dużym zaangażowaniu Wiceprezesa Lubuskiego TKKF Janusza Kałuzińskiego zorganizowano „I Otwarte Mistrzostwa Województwa Lubuskiego w Siłowaniu na Ręce”.

W siedmiu rozegranych kategoriach wiekowo-wagowych na prawą rękę (DZIECI: r. 95/94; R. 93/92; MEŻCZYŹNI: do 65 kg; do 80 kg; + 80 kg i Open oraz KOBIETY Open) wystartowało 43 zawodników z: UKS „Złoty Orzeł” Choszczno, TKKF „Stilon Gorzów”, „Złoty Lew” Lębork, „Szaki” Żary, „Ostry” Strzegom oraz zawodnicy niezrzeszeni z Gorzowa i Szczecina, którzy aby wyłonić zwycięzców i otrzymać puchary, medale, dyplomy i nagrody rzeczowe stoczyli łącznie 82 pojedynki.

W trakcie zawodów oraz w przerwach, zarówno prowadzący sędzia FAP Wiesław Łącki - Prezes UKS „Złoty Orzeł” Choszczno, jak też zawodnicy startujący i pomagający przy stole (Rafał Letkomiller, Dawid Bartosiewicz) chętnie odpowiadali na zadawane pytania dotyczące zasad i technik pojedynków armwrestlingowych, historii powstania i osiągnięć zawodników polskich w tej dyscyplinie, przez licznie zgromadzoną publiczność oraz dziennikarzy.



# I Otwarte Mistrzostwa Zielonej Góry w Siłowaniu na Ręce



Następnego dnia, tj. w niedzielę, 28 sierpnia w Drzankowie, w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji, przy zaangażowaniu tym razem samego Prezesa Lubuskiego TKKF Wacława Hansza zorganizowano „I Otwarte Mistrzostwa Zielonej Góry w Siłowaniu na Ręce”.

Podobnie jak dzień wcześniej w siedmiu rozegranych kategoriach wiekowo-wagowych na prawą rękę (DZIECI: r. 95/94; R. 93/92; MEŻCZYŹNI: do 65 kg; do 80 kg; +80 kg i Open oraz KOBIETY Open) wystartowało 41 zawodników z: UKS „Złoty Orzeł” Choszczno, TKKF „Stilon Gorzów”, „Szaki” Żary, „Ostry” Strzegom oraz zawodnicy niezrzeszeni z Zielonej Góry i okolic, którzy po stoczeniu łącznie 74 pojedynków wyłonił mistrzów Zielonej Góry w Siłowaniu na Ręce poszczególnych kategorii.

Największym zainteresowaniem, zarówno wśród mediów jak też gorąco dopingujących kibiców cieszyły się walki 13 letniej Angeliki Gurazdy z UKS „Złoty Orzeł” Choszczno, która startując w kat Dzieci r. 93/92 z dziewczynami oraz starszymi od siebie kobietami w kat. Open Kobiet dwukrotnie wywalczyła 3 miejsca.

Sukces zawodów w Drzankowie, jak na pierwszą imprezę promującą siłowanie na ręce, zaskoczył nawet samego prowadzącego zawody sędziego FAP Wiesława Łąckiego i pomagających przy stole zawodników klubu (Rafała Letkomillera i Wiesławę Łącką), którzy na bieżąco wyjaśniali odbywające się pojedynki w całości nagrywane dla telewizji. Prezes UKS „Złoty Orzeł” trzykrotnie ogłaszał krótkie przerwy, by w bezpośrednich wejściach rozgłośni Radia Zachód zrelacjonować toczące się zmagania przy stole i przybliżyć słuchaczom zasady rywalizacji, omówić zasady funkcjonowania i zrzeszania się w FAP, przedstawić najważniejsze zawody szczebla krajowego, europejskiego i światowego oraz zaprezentować najlepszych armwrestlerów światowych i polskich. Co odważniejsi kibice podchodzili do ustawionego obok sceny drugiego stołu by spróbować swych sił z zawodnikami - oczywiście wykorzystując przy okazji uzyskane wskazówki: jak ustawić się przy starcie, jaką zastosować technikę by pokonać przeciwnika, czy też, jakie partie mięśni należy ćwiczyć, by w tej dyscyplinie osiągać najlepsze wyniki.

Prezes Lubuskiego TKKF Pan Wacław Hansz z Zielonej Góry oraz jego zastępca Pan Janusz Kałuziński z Gorzowa Wlkp. - którym gorąco dziękuję za organizację rozegranych mistrzostw w siłowaniu na ręce - powiedzieli, że były to pierwsze ale nie ostatnie zawody armwrestlingu w województwie lubuskim i ich miastach.

W imieniu zawodników UKS „Złoty Orzeł” Choszczno pragnę podziękować Burmistrzowi Choszczno Panu Ryszardowi Boratynskiemu i jego zastępcy Andrzejowi Malinowskiemu za umożliwienie wyjazdu na te zawody naszym zawodnikom.

Prezes UKS „Złoty Orzeł” Choszczno - Wiesław Łącki



Przed komendą Ready Go! ustawiamy łokieć na zewnętrznej krawędzi podłokietnika.

Bark ręki walczącej znajduje się na wysokości uchwytu.

Uchwyt znajduje się na wysokości podbródka, brzuch oparty o krawędź stołu. Naciągamy rękę przeciwnika na siebie.



Po komendzie Ready Go! wykonujemy gwałtowny skręt nadgarstka do wewnątrz.

Naciągamy rękę przeciwnika na siebie.

Wykonując skręt nadgarstka do wewnątrz, kierujemy ruch w stronę podbródka.



Leżko opuszczając bark, naciągamy rękę przeciwnika na siebie.

Rozpoczynamy nacisk na bok, na rękę przeciwnika.

Naciągając rękę przeciwnika na siebie, dążymy do ustawienia przedramienia w pozycji pionowej.



Przechylamy tułów w bok. Uchwyt pozostaje na wysokości podbródka.

Odchylamy tułów do tyłu, łokieć przesuwamy na środek podłokietnika.

Ruchem na siebie podciągamy rękę przeciwnika na siebie.



Maksymalnie naciągamy rękę przeciwnika na siebie. Ręka trzymająca uchwyt pozostaje nad blatem stołu.

W końcowej fazie techniki ręka walcząca powinna znajdować się jak najbliżej podbródka.

Tułów opuszczamy tak aby pas znajdował się poniżej krawędzi stołu.

Kolejna odsłona technik walki w wykonaniu jednego z najsilniejszych zawodników na świecie. Przed wami prawdziwa gratka - słynny HAK Rustama Babayeva, a dokładnie dwa warianty tej techniki!

## WALKA W HAK NA SIEBIE

HAK BAYEVA

Drugi wariant koronnego stylu walki Babayeva:

## WALKA W HAK W DÓŁ NA SIEBIE

WALKA W HAK W DÓŁ NA SIEBIE



Przed komendą Ready Go! ustawiamy łokieć na zewnętrznej krawędzi podłokietnika.



Bark ręki walczącej znajduje się na wysokości uchwytu.



Uchwyt znajduje się na wysokości podbródka, brzuch oparty o krawędź stołu.



Po komendzie Ready Go! wykonujemy gwałtowny skręt nadgarstka do wewnątrz.



Wywołujemy nacisk w bok.



Wykonując ruch w bok podciągamy bark w stronę ręki walczącej.



Podczas wykonania ruchu w bok wywołujemy nacisk na rękę przeciwnika w dół.



Wykonując skręt nadgarstka do wewnątrz podciągamy bark w stronę ręki walczącej.



Ruchem na siebie podciągamy rękę przeciwnika na siebie.



Wywołujemy dolną krawędzią dłoni nacisk na rękę przeciwnika wykorzystując siłę swojego tricepsu.



Przechylamy tułów w stronę ręki trzymającej uchwyt, łokieć przesuwamy na środek podłokietnika.



Staramy się uzyskać przewagę, jednocześnie utrzymując wysoko bark.



Maksymalnie przechylamy tułów w stronę ręki trzymającej uchwyt. Łokieć przesuwamy na krawędź podłokietnika.



Maksymalnie skręcamy nadgarstek do wewnątrz i dociskamy rękę przeciwnika do poduszki.



W końcowej fazie techniki obracamy tułów o 75 stopni.



# I ja tam z gośćmi byłem, miód i wino piłem, a com widział i słyszał, w księgi umieścilem...

1 października Anno Domini 2005 w Cerkwii Prawosławnej św. Mikołaja w Gdańsku filary polskiego armwrestlingu **Ania Korzeniewska i Igor Mazurenko** wobec Boga i ludzi wstąpili w związek małżeński.

Konia z rzedem temu, kto potrafi teraz odpowiedzieć, jaki wpływ to wydarzenie będzie miało na dalsze losy naszej dyscypliny. W końcu tajemnicą poliszynela pozostaje stwierdzenie, że skoro Igor jest głową armwrestlingu, to Ania z pewnością stanowi przystojniową szyję. Od wielu lat stanowią przecież niezawodny tandem, całym sercem oddany sprawie armwrestlingu. Teraz mieli swoje osobiste święto...

Ślub w cerkwi... kto nigdy tego nie widział i nie słyszał, niech żałuje. A później wesele... Dużo by opowiadać...

Oczywiście znamienici goście – Prezydent EAF i PAL Assen Hadjitorov, gwiazdy armwrestlingu: Rustam Babayev, Alexy Semerenko, Marcin Kreft i oczywiście cały zespół związany z Mazurenko Armwrestling Promotion.

Zabawa była wymienita, dopisały humory, dobra sportowa kondycja w tańcu, wyborne trunki i jadało.

Aniu i Igorze – życzymy Wam wszystkiego co najlepsze, nie tylko na niwie sportowej...

Zespół magazynu ArmPower (L.S.)



## Polska Krzepa

Dzisiaj chcielibyśmy przedstawić Wam sylwetkę naszego rodaka na stałe mieszkającego w Kanadzie. A przedstawiamy ją Wam, ponieważ bohater tego artykułu jest armwrestlerem, który jest dobrze znany w kanadyjskim środowisku siłowania na ręce.

Józef Trocha wyjechał do Kanady 27 lat temu. Armwrestlingiem zainteresował się w roku 1990, studiując na Uniwersytecie w Saskatchewan. Za namową przyjaciół postanowił wystartować w swoim pierwszym, uniwersyteckim turnieju. Turniej ten okazał się wielkim sukcesem Józefa. Wygrał współzawodnictwo na obie ręce, bez wcześniejszego przygotowania!!

Pan Józef (aktualnie 52 lat) walczy w kategorii grand master, do 90 kg, na lewą i prawą rękę. Wcześniej zajmował się kulturystyką, gdzie również odnosił sukcesy – zdobył tytuł Mistrza regionu w roku 1992. Ważył wtedy 70 kg.

Jak mówi Józef: całe życie zajmowałem się kulturystyką. I chociaż odszedłem od tego sportu w 1995, wciąż czuję moc. Słowa Trochy znajdują potwierdzenie w jego osiągnięciach. Na Mistrzostwach Kanady, rozgrywanych na początku września tego roku, Józef zdobył srebro na lewą i brąz na prawą rękę w kategorii master, oraz złoto na lewą i brąz na prawą rękę w kategorii grand master. Sukcesy osiąga również na Mistrzostwach Świata. W 2004 i 2003 roku zajął IV miejsce.

Podróżowanie i spotkanie się z nowymi ludźmi, nierozeralnie związane ze startami w turniejach armwrestlingowych, sprawiają naszemu rodakowi wiele radości. Nie ma wyraźnego dominatora w jego kategorii wagowej, tak więc Józef zawsze ma ogromne nadzieje na wygraną. „Jeden turniej wygrywasz, następny przegrywasz” – mówi Trocha, „Nikt nie jest najlepszy przez cały czas. Po prostu, masz albo dobry albo zły dzień”.

Aktualnie armwrestler przygotowuje się do wyjazdu na Mistrzostwa Świata 2005, które odbędą się w listopadzie w Japonii. Życzymy naszemu rodakowi jeszcze większej krzepy w ramieniu, wielu wygranych walk, satysfakcji oraz sukcesów na nadchodzących Mistrzostwach Świata.





# MISTRZOSTWA NA MEDAL



Marcin Lachowicz

Zbigniew Bielicki



Christian Rieger

## III Mistrzostwa Warszawy i I Mistrzostwa Powiatu Wołomińskiego

Ponad 90 zawodników stawiało się 10 września w Hali Sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie, by walczyć o medale w III Mistrzostwach Warszawy i I Mistrzostwach Powiatu Wołomińskiego. Organizatorem tegorocznych mistrzostw był Uczniowski Klub Sportowy FORMA Wołomin, ze Zbigniewem Bielickim i Dariuszem Zawadzkiem na czele.

Zawodnicy startowali w ponad trzydziestu kategoriach juniorskich i seniorskich na lewą i prawą rękę. Obsada poszczególnych kategorii była bardzo liczna. Do startu zgłosiło się wielu debiutujących, jak i „starych weteranów” polskiego siłownia na ręce.

**Juniorki** – Kategorie juniorskie otworzyły kobiety. Tutaj rozegrano dwie kategorie. Do 54 kg na lewą i prawą rękę przewodziła Kamila Berejowska z PACO Lublin. To właśnie do niej trafiły dwa złote medale. W kat. do 60 kg złoty medal na lewą i prawą rękę powędrował do najsilniejszej armwrestlerki roku 2004 – Walentyny Zaklickiej z Gdyni.

**Juniorzy** – W kategoriach juniorskich męskich zawodnicy wystartowali w czterech kategoriach wagowych (do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg oraz +78 kg), na lewą i prawą rękę. W kat. 63 kg na rękę lewą złoty zdobył Christian Rieger z Gdyni (prawa – miejsce II), na prawą natomiast lepszy okazał się Krzysztof Penc z Niska. W nieco cięższej kategorii juniorskiej – do 70kg złoto powędrowało do Kondrada Krawczuka z Gdyni (lewa ręka) a na rękę prawą niespodziewanie do Marcina Herdzika z Niska (od kilku lat pierwsza przegrana Kondrada). W kat. do 78kg złote kraczki zdobyli dwaj reprezentanci Złotego Tura Gdynia, Tomasz Piotrowicz (lewa ręka) i Michał Kaplan (prawa ręka). W najcięższej kategorii juniorów, kat. powyżej 78 kg na rękę lewą złoty zdobył Lucjan Fudała z Jaworzna, natomiast na prawą Emil Wojtyra z Wegrowa.

**Seniorki** – Tutaj armwrestlerki walczyły w dwóch kategoriach wagowych (do 60 kg i +60 kg). W niższej kategorii senierek oczywiście przodowała Walentyna Zaklicka z Gdyni, natomiast w wyższej Beata Kutnik z Lublina. Swoją drogą obie te zawodniczki są bardzo silne i niezwykłe w swoich kategoriach wagowych. I jak do tej pory jeszcze nigdy nie spotkały się przy armwrestlerskim stole. Czekamy więc z niecierpliwością na tegoroczny Puchar Polski (17 grudnia 2005), bo tam, z całą pewnością, obie te zawodniczki spotkają się w bezpośrednim pojedynku. Walentyna jest przecież obrończynią zeszlachetzonego tytułu najlepszej polskiej armwrestlerki roku 2004. Beata zaś ma wielkie ambicje, by odebrać Walentyne zeszlachetzony tytuł najlepszej z najlepszych. Zapowiada się więc bardzo zacięty pojedynek w najbardziej obleganej kategorii OPEN, podczas VI Pucharu Polski w Lublinie.

**Seniorzy** – Już od kilku lat, na każdych organizowanych przez FAP zawodach najbardziej oblegane są kategorie seniorskie. I tym razem było podobnie. W każdej, męskiej kategorii seniorskiej wystartowało od kilku do kilkunastu zawodników na rękę. Rywalizacja była ogromna.

W kat. do 65 kg na rękę lewą – Kamil Pachla z Niska musiał dwukrotnie w walce finałowej (do rundy finałowej wszedł z jedną porażką) pokonać swojego głównego przeciwnika – Christiana Riegera. Za to na prawą rękę był bezkonkurencyjny.

W kat. do 70 kg złoto powędrowało do rodziny Pachli. Brat bliźniak Kamila – Marek Pachla na lewą rękę bez problemu zdobył I miejsce. Na rękę prawą musiał jednak zadowolić się srebrnym medalem. Złoto wywalczył Piotr Kajstura z Olimp Jastrzębie.

W kolejnej kategorii, do 75 kg złoto z lewej ręki wywalczył Tomasz Piotrowicz z Gdyni, który nieoczekiwanie na rękę prawą zajął dość odległe miejsce poza podium (miejsce VII). Niezwykłym na prawą okazał się Mariusz Chodyna z Piaseczna.

Kat. 80 kg. Tutaj nie było żadnych niespodzianek. Złoto i srebro wywalczyli faworyci tej kategorii wagowej: niedościgniony Zbigniew Chmielewski z Piaseczna i ciągle goniący Zbyszka – Rafał Budzowski z Łoborka.

Wszyscy miejscowi widzowie mistrzostw z niecierpliwością czekali na rozegranie kolejnej kategorii tych mistrzostw, kat. do 85 kg. I nie ma w tym nic dziwnego, gdyż w tej kategorii na rękę prawą wystartował sam organizator – Zbigniew Bielicki. Tym razem szczęście do tego zawodnika z Wołomina nad wyraz się uśmiechnęło. Zbyszek w pojedynku finałowym pokonał swojego głównego rywala w tej kategorii – Marcina Lachowicza z Piaseczna (Marcin otrzymał dwa faule), który był niezwykłym na rękę lewą.

W kat. do 90 kg rywalizacja była krótka. Tutaj wystartowało tylko po trzech zawodników, zarówno na lewą, jak i na prawą rękę, obydwa złote medale wywalczył Marcin Rurka.

Kategoria do 100 kg lewa ręka należała do juniora, startującego na równi z seniorami – Lucjana Fudały z Jaworzna. Natomiast prawa do Marcina Zawady.

W ostatniej kategorii tych mistrzostw, +100 kg złote medale wywalczył doświadczony zawodnik z Jaworzna – Mariusz Grochowski. Dobry start zanotował debiutant zawodów – Mariusz Grzywacz z ATLAS Stara Miłosna, który w rezultacie na obie ręce uplasował się na drugim miejscu.

Nie można zapomnieć o najważniejszym aspekcie tej imprezy – chociaż jej twórcy debiutowali w organizowaniu zawodów armwrestlingowych i to od razu na mistrzowskim poziomie, to wywiązali się ze swojego zadania na ogromny złoty medal, poziom logistyczny mistrzostw zaskoczył nawet przedstawicieli FAP. Zatem ogromne brawo dla Zbigniewa Bielickiego i jego wszystkich współpracowników. Dziękujemy!

Paweł Podlewski



**FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA**  
**Adres i adres do korespondencji:**  
**81-245 Gdynia**  
**Ul. Okrzei 18/7**  
**tel. 0-58 621 93 08**  
**armwrestling@world.pl www.armpower.net**

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

### KLUBY W POLSCE:

UKS ŻŁOTY TUR, GDYNIA ul. Morska 108 A,  
czynny: pn-pt 10-19, sob.10-14.  
tel./fax 0-58 621-93-08  
UKS ŻŁOTY LEW, ŁĘBORK ul. Czolgistów 4  
czynny: pn-pt 15-20, sob.12-20.  
Informacje Marcin Kreft tel. 0-501 245 895  
ŻŁOTY SMOK, KIELCE Ul. Padarewskiego 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 Łukasiewicz tel. 0-32 47 142 47  
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 Góra, woj. podkarpackie.  
Kontakt: Grzegorz Argasiński tel. 0 506 033 636  
UKS STALOWE RAMIONA Krośnice, woj. łódzkie.  
kontakt: Janusz Kopeć tel. 0 603 962 592

UKS ORZEŁ CHOSZCZNO  
Telefony kontaktowe w sprawie treningów:  
Wiesław Łącki: 765-2844; 602-115-894  
Artur Głowiński: 602-213-901  
AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU  
WSHIT 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 Szczerba - tel 608 20 44 83 lub gg 4365850  
WŁOMET MYSZKÓW  
Informacje: Dariusz Muszczak 0 609 -313-043  
SZAKI ŻARY  
Informacje: Sławomir Szakala 0 609 538 848

Kutno – miasto w centralnej Polsce znane między innymi z „Bitwy nad Bzurą”. Właśnie tu 30 lipca 2005 roku po raz kolejny rozegrały się walki w siłowniu na ręce. Tym razem odbyły się w formie turnieju.

Startujących zawodników po raz kolejny gościł, udostępniając miejsce i fundując nagrody, największy na tym terenie supermarket „HIPERNOWA”. Cała rywalizacja toczyła się w jednej kategorii wagowej dla każdej z rąk, co tylko dodało atrakcyjności i dynamizmu imprezie. Zawody cieszyły się dużym zainteresowaniem, nieoficjalnie zyskując miano III OTWARTYCH MISTRZOSTW KUTNA.

Oto zwycięzcy:

Kategoria OPEN lewa ręka:  
1 miejsce – Łukasz Janakowski  
2 miejsce – Rafał Lewandowski  
3 miejsce – Marcin Piechoci

Kategoria OPEN prawa ręka:  
1 miejsce – Karol Świerczyński  
2 miejsce – Łukasz Janakowski  
3 miejsce – Rafał Lewandowski

Gwiazdą wśród kobiet okazała się Jowita Lasota, która z dużym wdziękiem i w pięknym sportowym stylu pokonała swoje przeciwniczki.

Zawody pomogły przeprowadzić i zorganizować działacze UKS Stalowe Ramiona z Krośnic: Janusz Kopeć, Zbigniew Firađa, Łukasz Janakowski oraz Grzegorz Pachliński i Paweł Górnik (dwaj ostatni to byli sędziowie).

Dziękujemy sponsorowi, startującym zawodnikom oraz wszystkim przybyłym kibicom.

Uczniowski Klub Sportowy „Stalowe Ramiona”.



## 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.  
Seniorki-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)  
Seniorki 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”

#### Opłata 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.  
Každy 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



## DEBIUTY W SIŁOWANIU NA RĘCE - II MISTRZOSTWA AMATORÓW

06 listopada 2005

Miejsce imprezy: Łódź, Hipermarket M1, ul. Brzezińska 27/29

Ważenie i weryfikacja: Od 10.00 do 11.30; Eliminacje: Od 11.30 do 17.00; Półfinały i finały: Ok. 17.15 – 18.00

Kategorie wagowe (prawa ręka): Mężczyźni – do 63kg, do 70kg, do 78kg, do 86kg, do 95kg, +95kg

Kobiety – OPEN; Dzieci – mini turnieje w trakcie eliminacji

W turnieju mogą brać udział wyłącznie zawodnicy początkujący (osoby, które nie startowały w Mistrzostwach Polski i Pucharach Polski i nie osiągnęły sukcesów armwrestlingowych na innych, dużych zawodach rangi krajowej).

Brak opłat startowych.

Nagrody: Dyplomy i nagrody rzeczowe do trzeciego miejsca w każdej kat. wagowej.

Organizatorzy: Łódzcy Dziennikarze Sportowi: Robert Blesiński i Tomasz Brzeziński; Hipermarket M1 w Łodzi; Klub Sportowy Złoty Tur