



Boks • Fitness • Kulturystryka •  
Sauna • Solarium • Masaż • Armwrestling  
Profesjonalne wyposażenie klubów fitness  
**www.paco.com.pl**  
Lublin, ul. T. Zana 72, 81 524 34 55, ul. J. Kiepury 5B, 81 740 33 00  
Sklep: Lublin, ul. 1-go Maja 12, 81 534 54 00



17 grudnia 2005 roku w Lublinie odbył się najbardziej prestiżowy turniej - VI Puchar Polski. Przez dwa dni miasto gościło 150 najsilniejszych ludzi w siłowaniu na obie ręce z całego kraju. Organizatorem, a zarazem promotorem armwrestlingu w tym mieście jest Andrzej Stachura – właściciel sieci siłowni PACO. To właśnie on podjął się organizacji i jak było widać spisał się na pięć z plusem.

Zawodnicy walczyli w 8 kategoriach juniorskich oraz 9 kategoriach seniorów na lewą i prawą rękę. Na koniec przewidziana była kategoria OPEN kobiet i mężczyzn, która zawsze przyciąga największą uwagę kibiców.

Na dzień przed zmaganiem przewidziany był przyjazd zawodników oraz ważenie. Każdy, kto miał do przebycia długą i bardzo męczącą drogę a w dodatku zbijał kilogramy, zdecydował się na przyjazd wcześniej, aby odpowiednio zregenerować siły do walki o miejsca na podium. Warunki pogodowe były naprawdę trudne, dlatego ponad połowa z uczestników zdecydowała się na przyjazd w piątek.

Ci dla których cyfry na wadze były tego dnia bezlitosne, zwiędali miasto biegając dla zrzucenia tych jak że cennych gramów, które dawały przepustkę do planowanej mniejszej kategorii wagowej. Weteranem wśród juniorów w zbijaniu wagi był Christian Rieger, który nie chciał do końca zdradzić ile to było tym razem, ale jak się później okazało – było warto.

„VI Puchar Polski” został uroczysto otwarty przez Prezesa Federacji Armwrestling Polska- Igora Mazurenko. Chwilę później rozpoczęły się eliminacje w kategoriach junierek i juniorów, które zostały przeprowadzone aż do samych finałów z uwagi na to, że spora rzesza z nich startowała w seniorach.

Walki odbywały się na czterech stołach, zaczynając od lewej ręki. Wszystko przebiegało sprawnie i szybko, bez większych komplikacji. Na dwóch stołach rozgrywano walki junierek a na pozostałych dwóch juniorów. Tym sposobem uniknięto niepotrzebnego czekania i nerwów ze strony obu pici.

Walki były bardzo zacięte, na szczęście obyło się bez poważniejszych kontuzji. Oprócz medali i dyplomów, na rękę prawą sportowcy walczyli również o nagrody pieniężne.

## RYWALIZACJA DZIEWCZĄT

### Lewa ręka 52 kg.

W kategorii najlżejszej dziewcząt do rywalizacji zgłosiło się 7 armwrestlerek. Bez porażki do finału dostała się Magdalena Gutteter reprezentująca klub sportowy „Złoty Tur” z Gdyni. W półfinale o możliwość starcia się z tą zawodniczką walczyła Milena Snoch z UKS 16 Koszalin, oraz Kamila Berejewska z Paco Lublin. Silniejsza okazała się zawodniczka gospodarzy, jednak w finale ponownie odniosła porażkę, zajmując drugą lokatę.

### Prawa ręka 52 kg.

Podobnie jak na lewą rękę, zwyciężyła Magdalena Gutteter (Złoty tur Gdynia). Drugie miejsce przypadło Darii Kowandzie (UKS 16 Koszalin), natomiast na trzecie spadła Milena Snoch (UKS 16 Koszalin). Wyjazd na MŚ w przypadku Magdy nie owocował medalami ( dwa razy 4 miejsce), ale nauczył ją wiele i zmotywował do walki, co widać po rezultacie na tych zawodach.

### Lewa ręka 57 kg.

W średniej kategorii wystartowały 3 zawodniczki. Bez wątplenia faworytką była Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia) - tegoroczna medalistka Mistrzostw Europy i Świata. Jednak sport ma to do siebie, że nawet faworyci mogą mieć gorszy dzień. Bez porażki do finału dotarła bardzo sympatyczna i uroczą Aleksandra Zwołak (UKS 16 Koszalin). W półfinałowej walce zwyciężyła Kamila Kulesza (UKS 16 Koszalin), pozostawiając Walentynie brązowy medal. W finale nie doszło już do żadnych niespodzianek i zwycięża Ola, pokonując Kamilę - klubową koleżankę. Słabsza dyspozycja Walentyny Zaklickiej wynikała z odniesionej kontuzji na minionych Mistrzostwach Świata w Tokio, nie umniejsza to jednak sukcesu Aleksandry Zwołak.

### Prawa ręka 57 kg.

Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia) zrehabilitowała się za porażkę na lewą rękę wygrywając bez problemów na prawą. Druga była Aleksandra Zwołak (UKS16 Koszalin), a trzecia Kamila Kulesza (UKS 16 Koszalin).

### Lewa ręka +57 kg.

Do najcięższej kategorii zgłosiło się 6 uczestniczek. Mistrzynią została Karolina Szafran (UKS16 Koszalin), której nie mogła tym razem sprostać inna medalistka MŚ z Tokio- Małgorzata Ostrowska (Ostry Strzegom). Trzecie miejsce przypadło Aleksandrze Lewandowskiej (Złoty Tur Gdynia).

### Prawa ręka +57 kg.

Karolina Szafran (UKS 16 Koszalin) nie dała rady powtórzyć swojego sukcesu i uległa w finale Małgorzacie Ostrowskiej (Ostry Strzegom). Trzecia była Monika Czerwonna, która zrewanżowała się za czwartą lokatę na lewą rękę.





## RYWALIZACJA CHŁOPCÓW

### Lewa ręka 57 kg.

W najniższej kategorii zgłosiło się 10 zawodników. Pierwszym finalistą był Dawid Groch (Wiking Nisko). Dawid wygrał wszystkie pojedynki, pokonując w finale Roberta Pstragowskiego (Złoty Tur Gdynia). Trzecia lokata przypadła Mateuszowi Civińskiemu (Złoty Orzeł Choszczno).

### Prawa ręka 57 kg.

Ponownie triumfuje Dawid Groch (Wiking Nisko), jednak druga lokata przypadła Adrianowi Kowalowi (Wiking Nisko), a trzecie bez zmian – Mateusz Civiński (Złoty Orzeł Choszczno).

### Lewa ręka 63 kg.

Do rywalizacji w kolejnej kategorii stanęło 9 uczestników. Najsilniejszy był Chrystian Rieger (Złoty Tur Gdynia). W półfinałowym pojedynku spotkali się Dawid Bartosiewicz (Złoty Orzeł Choszczno) i Mateusz Wyrwa (Wiking Nisko). Dawid miał kilku miesięczną przerwę w startach z uwagi na poważną kontuzję prawej ręki, jednak lewą jak zapowiadał przez zawodami ma całkiem sprawną i udowodnił to zajmując drugie miejsce.

### Prawa ręka 63 kg.

Po zaciętych walkach finałowych ostatecznie zwycięża Chrystian Rieger (Złoty Tur Gdynia), pokonując w finale Mateusza Wyrwę (Wiking Nisko). Trzeci był Krzysztof Penc (Wiking Nisko).

### Lewa ręka 70 kg.

Była to najliczniej obsadzona kategoria- 13 zawodników. Do światnej dyspozycji powrócił Konrad Krawczuk (Złoty Tur Gdynia) nie dając szans rywalom. Drugi był Michał Kapłań (Złoty Tur Gdynia), trzecie miejsce przypadło dla Pawła Kokota (Złoty Orzeł Choszczno).

### Prawa ręka 70 kg.

Tutaj liczba zawodników wzrosła do 15. Nie przeszkadza to jednak w ponownym sukcesie Konradowi Krawczukowi (Złoty Tur Gdynia). Zrewanżował się w półfinale za porażkę na poprzednich zawodach Marcinowi Herdzikowi (Wiking Nisko). Ten zepchnął Michała Kapłań (Złoty Tur Gdynia) na trzecie miejsce.

### Lewa i prawa ręka 78 kg.

W tej kategorii wystartowało 10 zawodników. Na obie ręce rozdzielił pomiędzy sobą medale ci sami zawodnicy. Zwycięzcą został Sebastian Winiarski (Dynamic Gym Lublin)- medalista z ME 2005. W finałach pokonał on Tomasza Piotrowicza (Złoty Tur Gdynia). Trzeci był Paweł Gomola z Wisły.

### Lewa ręka +78 kg.

W najcięższej kategorii wystartowało 6 zawodników. Mistrzem został Lucjan Fudała (MCKiS Tytan Jaworzno). Prawo walki z nim w finale uzyskał Bartosz Raczyński (Złoty Orzeł Choszczno) pokonując w półfinałowym pojedynku Emila Wojtyrę (UKS Hulk).

### Prawa ręka +78 kg.

Lucjan Fudała (MCKiS Tytan Jaworzno) odnosi swoją drugą wygraną, a zarazem ostatnią w juniorach, ponieważ jego wiek nakazuje mu starty w kategorii seniorskiej. Na miejscu drugim uplasował się Emil Wojtyra (UKS Hulk), który jako jedyny miał szanse nawiązać walkę z Lucjanem, jednak bez skutecznie. Na trzecim znalazł się Bartosz Raczyński (Złoty Orzeł Choszczno).

Rywalizacja juniorów była tylko przedsmakiem tego co działo się później podczas walk w kategoriach seniorów. Niektórzy juniorzy podolali wyzwaniu i dzielnie walcząc w tych kategoriach stawali na podium.

## RYWALIZACJA Kobiet

### Lewa ręka 54 kg.

Magdalena Gutteter (Złoty Tur Gdynia) zawiąła na podium w tej kategorii już chyba na dobre. Rywalizując z 6 swoimi przeciwniczkami zdobyła złoty medal. Jako jedyna nawiązała z nią walkę Aleksandra Zwołak (UKS 16 Koszalin), pomimo to przegrała klasyfikując się na „srebrnej” pozycji. Trzecia była Milena Snoch (UKS 16 Koszalin).

### Prawa ręka 54 kg.

Na prawą rękę doszła jedna zawodniczka- Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia). Wygrała wszystkie eliminacyjne walki a w finale pokonała Magdalenę Gutteter (Złoty Tur Gdynia). Na trzecie miejsce spadła Ola Zwołak (UKS 16 Koszalin).

### Lewa i prawa ręka 60 kg.

Na obie ręce podium wyglądało identycznie. Złote medale trafiły do rąk Małgorzaty Ostrowskiej (Ostry Strzegom), srebrne zebrała Monika Czerwonka (Złoty Tur Gdynia), natomiast brązowe wylądowały w rękach Kamili Kuleszy (UKS 16 Koszalin).

### Lewa ręka +60 kg.

Złoty medal dostał się w ręce Beaty Kutnik (Paco Lublin), dzięki wygranej w półfinale, srebrny medal powędrował do ręki Katarzyny Banach (UKS 16 Koszalin), a brązowy Karoliny Szafran (UKS 16 Koszalin).

### Prawa ręka +60 kg.

Tutaj również pokazała na co ją stać Beata Kutnik (Paco Lublin)- złoty medal. Drugie miejsce wywalczyła Katarzyna Banach (UKS 16 Koszalin). Trzecie pozostało dla Agnieszki Czerwonki (Złoty Tur Gdynia).

## RYWALIZACJA MĘŻCZYZN

### Lewa ręka 63 kg.

W tej kategorii nie było do końca jasne kto wygra na lewą rękę. Przed zawodami stawiano na dwa nazwiska: Pachla M. (Wiking Nisko) lub Rieger (Złoty Tur Gdynia). Tylko bezpośredni pojedynek mógł wyjaśnić tą niejasność i tak się stało. W eliminacjach Marek spotkał się z Chrystianem i uległ mu przez spóźniony start. Ale to nie eliminowało go z dalszej walki. Chrystian w finale czekał na zwycięzcę z półfinału i doczekał się. Marek Pachla pokonał Mateusza Wyrwę (Wiking Nisko). Marek Pachla był gotowy na rewanż, ale niestety po długiej walce uznał wyższość zawodnika z Gdyni.

### Prawa ręka 63 kg.

Pierwsza walka na prawą rękę była dość emocjonująca, Tomasz Szewczyk (POSiR Tomaszów Maz.) w pojedynku z Jarosławem Potaczalą (Złoty Lew Łęborg) miał faul i ostrzeżenie. Ostatecznie po wyrównanej walce zwycięża Szewczyk. Marek Pachla (Wiking Nisko) w walce z kolegą klubowym Krzysztofem Pencem, odnosi porażkę na faule. Składa jednak protest i pokazuje w wznowionej walce, że to on jest silniejszy. Walki były bardzo zacięte i interesujące. Liczba zawodników wynosiła 17, co powodowało nerwowe czekanie uczestników. Do finału bez porażki wchodzi Szewczyk. W półfinale spotkali się Marek Pachla i Mateusz Kwiatkowski (MCKiS Tytan Jaworzno). Silniejszy jednak był Marek i to on walczył w finale. Zmęczony Pachla uległ Szewczykowi, który zdobywa złoty medal. Tym sposobem Marek zanotował dwa drugie miejsca i jest faworytem w Lidze Zawodowej.

### Lewa ręka 70 kg.

W pojedynkach na lewą rękę zabrakło Daniela Gajdy (Złoty Tur Gdynia), który z powodu kontuzji zrezygnował ze startu. Eliminacyjna walka Dariusza Grocha (Wiking Nisko) z Piotrem Bartosiewiczem (Złoty Orzeł Choszczno) była jedną z najciekawszych walk. Darek skutecznie zaatakował górą, ale doszło do rozerwania. Na paskach po dość długiej walce w pozycji wydawałoby się przegranej dla Piotra, Darek popełnia dwa faule łokcia i pojedynek kończy się porażką dla niego. Zmęczony Groch notuje na swoim koncie 4 miejsce a tuż przed nim znalazł się: Artur Olbrys (Braniewo). W finale spotkali się Piotr Bartosiewicz i Piotr Kajstura (MCKiS Tytan Jaworzno). Nie jeden zawodnik mógłby pozdrościć im takich walk. Ostatecznie przez faule wygrywa Piotr Bartosiewicz.

### Prawa ręka 70 kg.

Emocje wzrosły do maksimum, ponieważ najlepszą i najciekawszą walkę całego Pucharu Polski stoczyli ze sobą: Daniel Gajda (Złoty Tur Gdynia) oraz Piotr Bartosiewicz (Złoty Orzeł Choszczno). W eliminacjach niesieni obaj dopingiem publiczności pokazali że są prawdziwymi wojownikami. Daniel podczas całej walki atakował górą, ale nie mógł dobić ręki Piotra do poduszki bocznej. Dochodzi do rozerwania. W paskach Daniel ponawia atak, ale popełnia faul. Po kolejnej komendzie do startu daje się zaskoczyć i zaciągnąć w hak. Walkę wygrywa Bartosiewicz. Gajda nie miał zamiaru dać za wygraną, w półfinałowej walce z wyraźną przewagą odnosząc zwycięstwo nad Dariuszem Grochem (Wiking Nisko). Finał to powtórka walki eliminacyjnej. Jak tylko zostały wyczytane te nazwiska to poziom adrenaliny wzrósł każdemu. Pierwszą walkę finałową wygrywa Daniel Gajda. Jest remis, obaj mają po jednej przegranej. Chwila przerwy i druga walka, w której po morderczej walce wygrywa Piotrek Bartosiewicz i tym samym zostaje złotym medalistą.

### Lewa ręka 78 kg.

Tutaj w zasadzie nie ma o czym pisać, wygrał faworyt- Zbyszek Chmielewski (Armfight Piaseczno). Srebrny medal zdobył Rafał Budzowski (Złoty Lew Łęborg), a brązowy Sebastian Winiarski (Dynamic Gym Lublin).

### Prawa ręka do 78 kg.

Zbigniew Chmielewski ma już od ponad roku poważną kontuzję przyczepu w prawej ręce, która coraz to bardziej mu daje znać o sobie. Wola walki tego zawodnika jest tak duża, że zdecydował się wystąpić i oczywiście wygrał, ale nie przyszło mu to wcale łatwo. Olbrzymi opór stawiał mu Rafał Budzowski (Złoty Lew Łęborg). Zmęczony zaciętą walką Rafał odpadł w eliminacjach kończąc rywalizację na 6 pozycji. Drugie miejsce wywalczył Sebastian Winiarski (Dynamic Gym Lublin), a trzecie nieoczekiwanie Piotr Szczerba (Sokół Koniecpol).





#### Lewa ręka 86 kg.

Do finału bez porażki przedostał się przez gęste sito eliminacji Marcin Lachowski (Armfight Piaseczno). W eliminacjach pokonał Mariusza Grochowskiego (MCKiS Tytan Jaworzno), ale ten nie miał zamiaru się poddać i dotarł do samego finału myśląc wciąż o naprawieniu swojego błędu. Udało się to zrobić w stu procentach. Dwa razy pokonał Marcina w finale sięgając po złoto. Na trzeciej pozycji uplasował się Łukasz Biegun (MCKiS Tytan Jaworzno).

#### Prawa ręka 86 kg.

Ponownie zwyciężył Mariusz Grochowski (MCKiS Tytan Jaworzno), nie dając szans rywalom i nie notując żadnej porażki. Drugie miejsce wywalczył Marcin Lachowicz (Armfight Piaseczno) a trzecie Emil Wojtyra (UKS Hulk).

#### Lewa ręka 95 kg.

Wcześniej, gdy opisywałem kategorie juniorów, napisałem że Lucjan Fudała będzie już tylko seniorem. Jak widać również seniorzy nie są dla niego przeszkodą. Udowodnił to wygrywając zmagania na lewą rękę pokonując znacznie bardziej doświadzonego Marcina Formelę (Kartuzja Kartuzy). Brązowy medal zdobył Marcin Laskowski (Stilon Gorzów Wlkp.).

#### Prawa ręka 95 kg.

Prawa ręka poszła nie do końca jak by sobie tego życzył Lucjan, ponieważ do rywalizacji przystąpił także Krystian Kruszyński (Złoty Tur Gdynia), który zwyciężył w finale. Trzecie miejsce powędrowało do nowego zawodnika Leszka Szewczuka. Gratuluje udanego debiutu.

#### Lewa i prawa ręka +95 kg:

W tej kategorii startował „sam król” wygrywając wszystkie swoje pojedynki i zdobywając dwa złote medale. Mowa tutaj oczywiście o Marcinie Krefcie (Złoty Lew Łęborg). Srebrny medal wywalczył Sławomir Głowacki (Żelazna Pięść Inowrocław), a brązowy jego kolega klubowy – Robert Ryszkowski.

#### DRUŻYNOWO

Podliczając wszystkie miejsca na podium można jednoznacznie stwierdzić, iż niepokonani są jak na razie reprezentanci ze Złotego Tura jako jedna wielka i silna drużyna. W klasyfikacji drużynowej zajęli 1 miejsce. Nie należy zapominać też o innych drużynach armwrestlingowych. UKS 16 Koszalin wywalczyło sobie miejsce 2, a Wiking Nisko miejsce 3. Silną grupę wraz z kibicami przywiózł Pan Wiesław Łącki z Choszczna, Mariusz Grochowski z Jaworzna, czy też Marcin Krefc z Łęborga.

#### OPEN

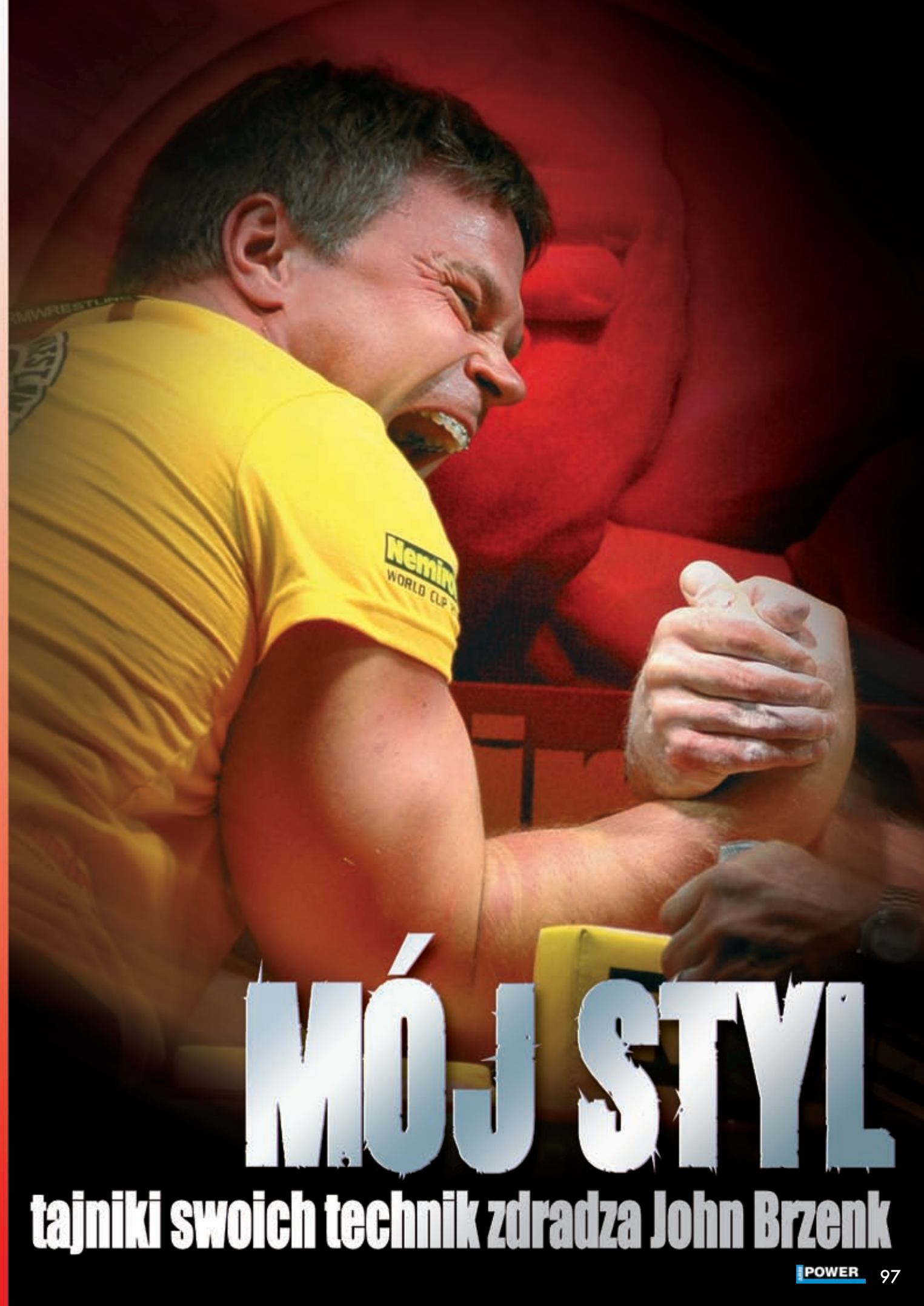
W kategorii open mężczyzn początkowo zgłosiło się aż 51 zawodników. Niestety duża ilość zgłoszonych armwrestlerów zmusiła organizatorów do zmiany regulaminu startu w te same kategorie. Prawo startu mieli tylko czterej pierwsi zawodnicy z kat. do 78 kg, 86 kg, 95 kg i + 95 kg. W rezultacie zgłosiło się 11 sportowców. Nikt tego dnia nie dał rady zatrzymać Krefta, a próbowało wielu. Bezapelacyjnie to on wygrywa.

W kategorii open kobiet było troszkę inaczej. Zeszłoroczna zdobywczyni tego tytułu – Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia), uległa w finałowej walce Beacie Kutnik (Paco Lublin).

Najsilniejsza Polka i Polak zostaną wpisani do „Polskiej Księgi Rekordów i Osobliwości” jako Najsilniejsi Zawodnicy na Rękę roku 2005.

VI Puchar Polski w Lublinie można zaliczyć do kolejnych, udanych imprez armwrestlingowych w Polsce. Dopisali zarówno kibice, jak i sami zawodnicy. Były ciekawe oraz zacięte pojedynki, jak i szybkie rozstrzygnięcia przy stole. W przerwach pomiędzy rywalizacją „Paco Lublin” przygotował widzom rewelacyjne pokazy „Zespołu Tańca Nowoczesnego AQUILA” pod przewodnictwem Aleksandry Murat, „Poland Fitness Show”, oraz pokazy kulturowe. Atmosfera była rewelacyjna. Turniej dostarczył nam wszystkim emocji i wspomnień, które miejmy nadzieję że wystarczą do następnego. Niektórzy są zli za nieudany start, inni się cieszą ze zdobytych miejsc, ale miejmy nadzieję że każdy wyciągnie z tego pozytywne wnioski i będzie mile wspominał „VI Puchar Polski”.

Korzystając z okazji, w imieniu FAP chciałbym podziękować Panu **Andrzejowi Stachurze**, właścicielowi **PACO** za pomoc w organizacji „VI Pucharu Polski”. Oczywiście, taka impreza nie mogłaby się odbyć, gdyby nie pomoc innych sponsorów, których Pan Andrzej na tę imprezę pozyskał, za co też serdecznie dziękujemy. No i na koniec chciałbym podziękować wszystkim kibicom i zawodnikom za udział w tegorocznym Pucharze Polski, a medalistom serdecznie gratulujemy zwycięstwa.



# MÓJ STYL

## tajniki swoich technik zdradza John Brzenk

Impreza pod Patronatem Prezydenta Miasta Lublina i Przewodniczącego Rady Miejskiej

**Mazurek** ARMWRESTLING PROMOTION

FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA F.A.P.

Patronat medialny:

TVP 3 LUBLIN, RADIO LUBLIN, LUBELSKI KURIER

Sponsorzy:

WWW.CORLEONIS.PL, OBOLON, PIEKARNIA - CUKIERNIA SŁAWOMIR MIELNIK, EAS, FOTO GAMA, MEDICAL MAGNUS, WEIDER GLOBAL NUTRITION, MULTIPOWER SPORTSFOOD, MEDI SEPT, Elite Poland fitness school, EFEKT, NoBo, TETA SPORTS WEAR, www.teta.pl, www.strongman.pl, A. J. MOTYL, darnatury, elite COFFEE SERVICES, Coca-Cola, DPA CLUB, Nocleg zawodnikom zapewnial Hotel Victoria Lublin



# Technika walki w bok



**A1** Przed komendą Ready! Go! łokieć ręki walczącej ustawiamy na wewnętrznej krawędzi poduszki.



**A2** Nadgarstek ręki walczącej naciągamy na siebie.



**A3** Nogę ręki walczącej wystawiamy do przodu.



**A4** Kciuk ręki walczącej pozostawiamy nad palcem wskazującym (nie chowamy go pod palec wskazujący).



**B1** Po komendzie Ready! Go! robimy skręt nadgarstka do wewnątrz.



**B2** Jednocześnie nadgarstek ręki walczącej naciągamy na siebie.



**B3** Robimy skręt do wewnątrz walczącego barka.



**B4** Rękę przeciwnika przechylamy w bok.



**C1** Skręcając rękę walczącą do wewnątrz pilnujemy, żeby nie wyszła poza linię barku.



**C2** Rękę walczącą kierujemy pionowo w dół.



**C3** Odchylamy tułów do tyłu.



**C4** Łokieć ręki walczącej przesuwamy wzdłuż poduszki, w kierunku swojego ciała.



**D1** Ręka trzymająca drążek schodzi poniżej krawędzi stołu.



**D2** Cały czas wywieramy nacisk dolną częścią naszego przedramienia (poniżej nadgarstka) na przedramię przeciwnika.



**D3** Maksymalnie odchylamy tułów jednocześnie do tyłu i w bok.



**D4** Dobijamy rękę przeciwnika do poduszki.

# Technika walki w górą w bok



**A1** Przed komendą Ready! Go! zawodnik ustawia swoją rękę wysoko.



**B1** Po komendzie Ready! Go! zawodnik naciąga palce przeciwnika kierując swoje ciało poniżej uchwytu zawodników.



**C1** Ruchem obrotowym na zewnątrz otwieramy palce przeciwnika.



**D1** Łokieć ręki trzymającej dźwazek opada poniżej poziomu stołu.



**A2** Łokieć znajduje się na wewnętrznej krawędzi poduszki. Kosteczka palca wskazującego znajduje się powyżej uchwytu przeciwnika.



**B2** Ciało jest zwarte, należy starać się utrzymać kąt 80 stopni pomiędzy przedramieniem a ramieniem.



**C2** Rozwarcie palców przeciwnika zaczynamy od jego najmniejszego palca.



**D2** Rozchyloną rękę przeciwnika dobijamy do poduszki.



**A3** Nogę analogiczną do ręki walczącej wystawiamy do przodu.



**B3** Zginamy w kolanie nogę analogiczną do ręki walczącej.



**C3** Bark ręki walczącej zbliżamy do poziomu blatu stołu.



**D3** Bark ręki walczącej zbliżamy do poziomu blatu stołu.

# Armwrestling grał dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

## ARMWRESTLING DLA JURKA OWSIAKA

Od kilku lat Starogard Gdański jest przyjaźnie nastawiony do naszej dyscypliny sportu. I właśnie w tym mieście zawody armwrestlingowe z roku na rok przyciągają coraz więcej, zarówno samych uczestników, jak i kibiców. Dzięki inicjatywie znanego nam wszystkim miejscowego miłośnika siłownia na ręce – Krzysztofa Marszałca już po raz siódmy w Starogardzie Gdańskim byliśmy świadkami zmagania armwrestlingowych. Tym razem, 8 stycznia 2006 roku „Armwrestling grał dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy”. W hali miejskiej do startu stanęło piętnastu sportowców, a zwycięzcy (do miejsca VI) zostali nagrodzeni pucharami, dyplomami i nagrodami rzeczowymi. Oczywiście dochód z całej imprezy był przeznaczony na XIV Finał WOŚP. Pomocną dłoń przy organizacji tychże zawodów podali inni sympatycy siłownia na ręce, z wielokrotnym Mistrzem Polski w Kulturystyce – Bogdanem Wróblem na czele, za co w imieniu swoim i Jurka Owsiaka serdecznie dziękujemy.

Paweł Podlewski

wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy





## WALENTYNA ZAKLICKA NADZIEJA GDYŃSKIEGO SPORTU

W środę, 4-go stycznia tego roku, o godzinie 18.00 w Teatrze Muzycznym w Gdyni odbyła się coroczna „Gala Gdynieńskiego Sportu 2005”. Prezydent Gdyni Wojciech Szczurek wręczył laureatom nagrody za wybitne osiągnięcia sportowe oraz działania na rzecz rozwoju kultury fizycznej i promocji Miasta Gdyni w 2005 roku.

Wśród wielu znanych sportowców, takich jak: koszykarki z drużyny „Lotos Gdynia” z Agnieszką Bibrzycką jako sportowcem roku 2005 na czele, czy zespół piłkarzy i rugbistów „Arki Gdynia” z rugbistą Wojciechem Ruszkiewiczem jako sportowcem roku na czele, znalazła się nasza armwrestlerka – Walentyna Zaklicka!!!

Walentyna Zaklicka otrzymała z rąk Prezydenta Gdyni statuetkę w kategorii „Nadzieja Sportu”. Swój sukces zawodniczka UKS Złoty Tur Gdynia zawdzięcza między innymi wywalczeniu srebrnego i brązowego medalu na Mistrzostw Świata Juniorów w Japonii, dwóch srebrnych medali XV Mistrzostw Europy Juniorów w Bułgarii oraz tytułu Mistrza Polski w kat. junior i senior.

Jest to niewątpliwie wielkie osiągnięcie naszej zawodniczki. A my serdecznie gratulujemy i życzymy Walentynie przynajmniej takich samych rezultatów sportowych w roku 2006.

Paweł Podlewski



## MAŁGORZATA OSTROWSKA NAJPOPULARNIEJSZA ZAWODNICZKA GMINY STRZEGOM

14 stycznia 2006 roku podczas 12 edycji Balu Sportowca zakończyły się, trwające ponad trzy tygodnie wybory na Najlepszego (najpopularniejszego) Zawodnika Gminy Strzegom. Do startu o główną nagrodę stanęło 20 kandydatów. Wśród nich znalazła się nasza reprezentantka – Małgorzata Ostrowska.

Małgosia to brązowa medalistka (ręka lewa w kat. do 60 kg) XV Mistrzostw Europy – Bułgaria 2005 oraz brązowa medalistka (ręka lewa) i srebrna medalistka (ręka prawa w kat. do 60 kg) XXVII Mistrzostw Świata – Japonia 2005.

Po oddaniu ponad 1300 głosów internetowych nasza szesnastoletnia zawodniczka zdeklasowała rywali otrzymując tytuł Najlepszego Zawodnika Gminy Strzegom roku 2005. Jest to ogromny sukces polskiego armwrestlingu, ale przede wszystkim samej Małgosie. Serdecznie gratulujemy!



## Mistrzostwa Szkół w Lęborku

Uczniowie szkół średnich w Lęborku już kilka razy zaciekle rywalizowali w siłowaniu na ręce. I nie inaczej było podczas „II Drużynowych Mistrzostw Szkół Ponadgimnazjalnych” Lęborka, turnieju zorganizowanym 6 stycznia w Powiatowym Centrum Edukacyjnym – Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w Lęborku – Budowlance. W turnieju tym wystartowało 40 zawodników, którzy walczyli w trzech kategoriach wagowych: do 65 kg, do 78 kg oraz powyżej 78 kg.

Zwycięzcą w końcowej klasyfikacji drużynowej okazała się ekipa „Budowlanki”, drugie miejsce zajęła drużyna z „Mechanika”, trzecie zaś „Ekonomik”.

Zawody były sędziowane przez Rafała Budzowskiego – mistrza Polski w kat. 80 kg na rękę lewą jak i prawą. Dzięki profesjonalnemu sędziowaniu, walki toczące się na profesjonalnym stole armwrestlingowym były niezwykle widowiskowe i rozgrywane w sportowej atmosferze.

Najsilniejszym zawodnikiem tego turnieju okazał się Grzegorz Żuchowski, reprezentujący „Budowlankę”. Taka postawa Grzeška nie jest wielkim zaskoczeniem. Ten zawodnik zdobył przecież doświadczenie w startach na polskiej scenie armwrestlingowej.

Organizatorem zawodów był nauczyciel wychowania fizycznego, mgr Robert Sieniek, oraz uczniowie „Budowlanki”. Współorganizatorem był klub sportowy „Złoty Lew Lębork”.

W oczekiwaniu na przyszłoroczną edycję turnieju, gratulujemy wszystkim uczestnikom oraz organizatorom tegorocznej edycji „Mistrzostw Szkół Ponadgimnazjalnych” Lęborka.

Łukasz Rosołowski



# VI Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu MCKiS, Jaworzno 2006 REGULAMIN

## 1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW.

Mistrzostwa odbędą się w dniach: 29-30 kwiecień 2006

w hali sportowo-widowiskowej MCKiS przy ul. Grunwaldzkiej 80 w Jaworznie.

Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się:

28 kwietnia 2006r. od 20.00 – 22.00 w Hotel BROJAN przy ul. Paderewskiego 43 w Jaworznie

29 kwietnia 2006r. od 09.00 – 11.00 w Hala Sportowa MCKiS przy ul. Grunwaldzkiej 80 w Jaworznie.

30 kwietnia 2006r. od 10.00 – 11.00 w Hala Sportowa MCKiS przy ul. Grunwaldzkiej 80 w Jaworznie.

29 Kwietnia 2006:

Godz. 12.00 – 18.00

juniorzy lewa ręka – eliminacje, półfinały, finały  
masters kobiet i mężczyzn lewa ręka – eliminacje, półfinały, finały  
niepełnosprawni lewa ręka – eliminacje, półfinały, finały  
seniorzy lewa ręka – eliminacje

Godz. 19.00

seniorzy lewa ręka – półfinały i finały  
Ceremonia wręczenia nagród

30 Kwietnia 2006:

Godz. 12.00 – 18.00

juniorzy prawa ręka – eliminacje, półfinały, finały  
masters kobiet i mężczyzn prawa ręka – eliminacje, półfinały, finały  
niepełnosprawni prawa ręka – eliminacje, półfinały, finały  
seniorzy prawa ręka – eliminacje

Godz. 19.00

seniorzy prawa ręka – półfinały i finały  
Ceremonia wręczenia nagród

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

## 2. ZASADY RYWALIZACJI.

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 45kg, 49kg, 54kg, 60kg, 67kg, +67kg

Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 48kg, 52 kg, 57kg, 63kg, 70kg, 78kg, +78kg,

Seniorzy-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, +65 kg.

Seniorzy- lewa, prawa ręka: do 55kg, 60 kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 90kg, 100kg, 110kg, +110kg.

Masters kobiet - lewa, prawa ręka - kategoria OPEN

Masters mężczyzn - lewa, prawa ręka - kategoria OPEN;

Niepełnosprawni- lewa, prawa ręka: OPEN.

Rywalizacja odbędzie się na lewą i prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. za-sad WAF.

## 3. NAGRODY

Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)

Puchary w klasyfikacji drużynowej

Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie miejsca w poszczególnych kategoriach, zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski na XVI Mistrzostwa Europy, które odbędą się w czerwcu 2006 roku na Węgrzech.

## 4. UWAGI KOŃCOWE.

Opłata startowa wynosi 60zł

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. W skład ubioru sportowego wchodzi: ko-

szulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.

Zawodnicy zrzeszeni w klubach dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.

Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.

Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna / trenera.

Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

Organizator zastrzega sobie prawo do umieszczenia logotypów sponsora na koszulkach zawodników lub do przydziału zawodników w koszulki sponsora.

## ORGANIZATORZY

**Federacja Armwrestling Polska**

Tel/fax (0- 58) 621 93  
armwrestling@world.pl  
www.armwrestling.pl

**MCKiS Jaworzno**

tel.(032) 616 44 91  
info@mckis.jaw.pl  
www.mckis.jaw.pl

## POWSTAJĄ NOWE KLUBY ARMWRESTLINGOWE

Z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc, z roku na rok powstają nowe kluby armwrestlingowe. Miejmy tylko nadzieję, że na tym jednak nasi sympatycy siłowania na ręce nie poprzestaną. Liczymy na dalsze wieści z Polski o nowych klubach armwrestlingowych, a tym, które już istnieją życzymy wiele sukcesów sportowych na arenie polskiego i światowego armwrestlingu.

Nowe kluby to:

**UKS HULK Węgrów**

07- 100 Węgrów.  
ul. Stonecznej 45

Informacje i zapisy: Emil Wojtyra 508 442 961

**ECO POWER Bielsko Biała**

43-300 Bielsko Biała  
ul. Widok 12

Informacje i zapisy:  
Mariusz Mackiewicz 665 808 001



**FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING 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 Szyszczkowski - Trener

Sędziowie:

Monika Duma - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszczkowski; 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. Czolgistów 4

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

Informacje: Marcin Kreft tel. 0-501 245 895

**ŻŁOTY ŚMOK, KIELCE** ul. Podarewskiego 24

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

Informacje: Radosław Trybus tel. 0-600 024 865

**MUSTANG, SKĄPE** Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89

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

**OLIMP, JASTRZĘBIE ZDRÓJ** ul. Piastów 15

Informacje: Adrian Łukasiewicz 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 Czaplirski 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 Glowacki tel. 0- 604 300 380

**MKS HERAKLES Szczawno - Zdrój**, woj. dolnośląskie.

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

**UKS HERKULES** Posada Górna, 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 Glowiniński: 602-213-901

**AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU**

WSHiT ul. Ogradowa 47

Zbigniew Solirski: 606 908 478

**UKS „WIKING” NISKO**

**UKS „LONGINUS”**

Informacje i zapisy: **TOMASZ GAWŁOWSKI** - 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