



ARM BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Armwrestlerzy!

Mamy kolejne sukcesy na arenie światowej. Polska Kadra Narodowa z XXXII Mistrzostw Świata w Armwrestlingu wróciła z dwoma medalami. Jedyna nasza reprezentantka – Marta Opalińska z Grudziądza w kategorii juniorek wywalczyła dwa srebrne medale. Był to jej ostatni start w kategoriach juniorskich, który zakończyła niezaprzeczalnym sukcesem. Niestety to jedyny sukces naszej kadry. Ich udział jednak na stałe zapisał się na kartach historii startów polskiej drużyny w Mistrzostwach Świata. Nie było łatwo, ponad 800 zawodników z 39 krajów, czyli najlepsi armwrestlerzy świata. Wśród nich my – Polscy siłacze! Wielu z nich było bardzo blisko medali. Więcej o tym, co wydarzyło się w Las Vegas, USA podczas Mistrzostw Świata przeczytacie na dalszych kartach armpowera.

W dziale treningowym kontynuacja tematu bon-ton przy stole. Główny sędzia Federacji Armwrestling Polska – Piotr Szczerba porusza temat fauli oraz ostrzeżeń podczas walki przy stole.

Życzymy miłej lektury.



Od lewej: M. Ostrowska, D. Groch, M. Podgórski, I. Mazurenko, M. Oźga, J. Piechowski, M. Opalińska

POLSKIE MEDALE NA AMERYKAŃSKICH MISTRZOSTWACH

6-12 grudnia 2010

Wielkie emocje towarzyszyły naszym kadrowiczom na XXXII Mistrzostwach Świata w Siłowaniu na Ręce, które odbyły się w Stanach Zjednoczonych.

Z XXXII Mistrzostw Świata wróciliśmy do kraju z mocnymi punktami w klasyfikacji ogólnej oraz z dwoma medalami koloru srebrnego. Wywalczyła je **Marta Opalińska** z Grudziądza w kategorii junior 60 kg w rywalizacji na rękę lewą i prawą.

Regeneracja przed dniem zmagañ

Miejszem światowych zmagañ była hala przy Casa Blanca Convention Center w Las Vegas. Do startu zgłosiło się ponad 800 najlepszych

sportowców z 39 krajów. Polskę reprezentowała siedmioosobowa Kadra Narodowa, w składzie: **Marta Opalińska** z Grudziądza (junior), **Małgorzata Ostrowska** Strzegom (senior), **Mariusz Podgórski** Warszawa (senior), **Dawid Groch** Nisko (senior), **Michał Oźga** Strzegom (senior), **Igor Mazurenko** Gdynia (masters) oraz **Janusz Piechowski** Gdynia (super grand masters).

Po przylocie do Las Vegas, na lotnisku już czekał na nas organizator imprezy. Po godzinie drogi spędzonej w komfortowym autobusie byliśmy na miejscu. Ku naszemu zaskoczeniu, zastaliśmy

tam już 20 drużyn! W hotelu były przygotowane duże, przestronne i wygodne pokoje, temperatura powietrza w dzień to 20°C.

W ciągu pierwszych 15 godzin to poduszka była najlepszym przyjęciem naszych reprezentantów, a takie pojęcia jak „dzień” czy „noc” straciły swoje podstawowe znaczenie.

Przez pierwsze dwa dni mistrzostw odbywała się procedura weryfikacyjna (zgłoszenia drużyn oraz ważenie zawodników). Kolejne dni to już rywalizacja – najpierw juniorów, mastersów, grand mastersów, super grand mastersów oraz



Po prawej: Marta Opałińska (Grudziądz)

osób niepełnosprawnych na rękę lewą (8 grudnia) oraz na rękę prawa (9 grudnia), a dopiero później doszło do rywalizacji seniorów na rękę lewą (10 grudnia) oraz na rękę prawą (11 grudnia).

Wielkie przeżycie i znaczący sukces

Pierwszego dnia rywalizacji wystartowali: Igor Mazurenko, Janusz Piechowski i Marta Opałińska. Jak później opowie nam Marta – „panowie dzielnie walczyli, niewiele zabrakło im do podium”.

Ona sama natomiast trafiła w pierwszej walce na reprezentantkę Kazachstanu, z którą przegrała na faule i trudno było ocenić, która z nich

ma przewagę. Później Marta wygrała wszystkie swoje walki, aż do finału. Tam, niestety, przeciwniczka okazała się lepsza.

– *Jednak jest to dla mnie znaczące przeżycie – powiedziała Marta już po Mistrzostwach.*

– *drugie miejsce na Mistrzostwach Świata to wielki sukces!*

Następnego dnia jej sytuacja powtórzyła się. Znowu przegrała z Kazachstanką. W finale zmieniła technikę walki, co okazało się strzałem w dziesiątkę. Za to w pierwszym starciu finałowym sędzia podyktował pierwszy faul na moje konto. Emocje wzięły górę. Kiedy znowu przechyliłam szalę zwycięstwa na swoją korzyść, sędzia podyktował drugi faul.

– *I tak złoty medal, który był już blisko, gdzieś uciekł – tak skomentowała Marta swój ostatni bój o pierwsze miejsce.*

Mimo wszystko idzie dobrze

Najtrudniej było chyba w kategorii **Igora Mazurenko** (kat. masters +100 kg).

Aby dojść do finału, Igor musiałby po kolei wygrać aż 6 razy. Niestety to się nie udało. Pierwsza porażka Igora na rękę lewą miała miejsce w walce z reprezentantem USA. Druga natomiast z reprezentantem Włoch. Ostatecznie Igor uplasował się na IV miejscu wśród 17 startujących pierwszego dnia w rywalizacji ręki lewej, był natomiast dziesiąty na rękę prawą.

Przez pierwsze dwa dni mistrzostw mogliśmy również zobaczyć w akcji wicemistrza świata – **Janusza Piechowskiego** z Gdyni. Janusz wystartował tylko w kategorii Super Grand Masters do 90 kg, czyli wśród zawodników powyżej 60. roku życia. Niestety, gdyńskiemu zawodnikowi nie udało się powtórzyć sukcesu medalowego z Durbanu w roku 2004 (srebro) i do domu wrócił jako czwarty na rękę lewą oraz szósty na prawą.

Konkurencja nie odpuszcza

Dwa ostatnie dni mistrzostw były poświęcone zmaganiom seniorów. Tutaj barw narodowych bronili: Małgorzata Ostrowska, Michał Oźga, Dawid Groch oraz Mariusz Podgórski. Swych sił ze starszymi koleżankami spróbowała również podwójna już medalistka – **Marta Opałińska**.



Po lewej: Igor Mazurenko (Gdynia)



Polski grand masters Janusz Piechowski (Gdynia)

Tym razem Marcie nie poszło tak dobrze jak wcześniej. W bezpośrednich potyczkach w kat. 60 kg senior Marta ostatecznie zajęła VII miejsce na rękę lewą oraz XI na rękę prawą. W tej

samej kategorii nieco lepiej poszło jej koleżance, **Małgorzacie Ostrowskiej**. W rywalizacji ręki lewej i prawej Polka zajęła VIII miejsce. Choć Małgosia na swoim koncie ma już euro-

pejskie i światowe medale, to tym razem do domu wróciła bez krążka.

Nie za dobrze poszło **Michałowi Oździe** oraz **Dawidowi Grochowi**. Michał w wyścigu o jak najlepsze miejsca w klasyfikacji ogólnej w kat. 85 kg uplasował się na XIX miejscu na rękę lewą i XVIII na rękę prawą. Dawid natomiast, startując w kat. 70 kg zakończył rywalizację na miejscu XIII (lewa) i XVIII (prawa).

Udany występ Mariusza

Nie najgorzej poszło dopiero trzeciemu naszemu reprezentantowi – **Mariuszowi Podgórkowskiemu** z Warszawy. Mariusz dopiero w ostatniej chwili zdecydował się na wyjazd na tegoroczne Mistrzostwa. Decyzja, jak się okazało, była trafna. Mariusz, mając na koncie dopiero 4-letni staż treningowy, wystartował w kat. 70 kg senior i wśród 22 startujących uplasował się na VIII miejscu na rękę lewą, natomiast w rywalizacji ręki prawej otarł się o podium, zajmując najgorsze chyba miejsce dla każdego sportowca – miejsce IV.

A tak skomentował Mariusz swój całkiem udany występ:

– Mimo tego, że wróciłem bez medalu, myślę że start w tegorocznych Mistrzostwach Świata mogą zaliczyć do udanych. Walczyłem przecież z najlepszymi na świecie. Nie po raz pierwszy re-



Podium junior do 60 kg

prezentowałem nasz kraj, ale za każdym razem traktuję ten fakt jak wyróżnienie i nagrodę za ciężką pracę. Oczywiście byłoby najprzyjemniej usłyszeć Mazurka Dąbrowskiego, ale może następnym razem się uda. W mojej kategorii wagowej był bardzo wysoki poziom, co nikogo nie dziwiło, w końcu były to mistrzostwa świata. Miałem naprawdę dużą szansę na brązowy medal. Niestety, wygrał zawodnik bardziej doświadczony, chociaż na pewno nie silniejszy. Mnie zabrakło jedynie odrobiny szczęścia i nieco cwaniactwa”

Daleko od oczekiwań

Oczywiście, jak na każdym tego typu zmaganiach odbyła się również światowa dysputa przedstawicieli krajów, czyli kongres World Armwrestling Federation. A było to dokładnie 7 grudnia 2010 roku. Choć sam kongres odbywał się w przyjaznej i miłej atmosferze, to dla naszego przedstawiciela, Prezydenta Federacji Armwrestling Polska – **Igora Mazurenko**, po głębokich przemyśleniach został jednak pewien niesmak:

– Zwykle, każdego roku eksperymentujemy i do końca nie wiemy, czego się doczekamy – stwierdza Prezydent naszej Federacji. – Szczerze mówiąc, ten eksperyment trwa już zbyt długo (32 lata). Patrząc na mijające Mistrzostwa Świata, stwierdzam, że zasadniczych zmian nie dokonano. Te same osoby, które dwadzieścia lat temu zawracały nam głowy ruchem olimpijskim i innymi ideami, nada o tym dyskutują i nadal nic z tego nie wychodzi. Prosty przykład - Na Kongresie WAF Mosquito postawiono pytanie na temat rejestracji naszej dyscypliny sportu w SPORT ACCORD. To dobrze. Tylko jak to zrobić? Okazuje się, że do rejestracji w tej organizacji, potrzebne jest 40 krajów, które są zarejestrowane w Ministerstwie Sportu lub uznane przez lokalne Komitety Olimpijskie. Żeby było śmieszniej, na pytanie, do jakiej kategorii zechce nas wpisać kierownictwo, powiedziano nam, że do sportów zimowych, ponieważ tam potrzebne jest tylko 25 zamiast 40 rejestracji. Tymczasem każdy, kto mieszka w Euro-



Marcie Opalińskiej w USA towarzyszyły: mama - Elżbieta Opalińska oraz trenerka - Marlena Wawrzyniak



Małgorzata Ostrowska (Strzegom)



Dawid Groch (Nisko)



Mariusz Podgórski (Warszawa)



Po lewej: Michał Oźga (Strzegom)

pie, mógł zauważyć, że mistrzostwa Europy różnią się od mistrzostw świata swoim poziomem organizacyjnym. Od kilku lat mistrzostwa Europy transmitowane są na żywo w telewizji. Na

mistrzostwach świata tego nie ma, nikt nie widział zawodów i nie zobaczy ich, bo organizator nie miał wystarczających środków finansowych, żeby chociaż zapewnić transmisję w Internecie.

I trudno chyba nie zgodzić się z przemysleniami Prezydenta Mazurenko. Na świecie mamy trzy liczące się organizacje: World Armwrestling Federation (WAF), European Armwrestling Federation (EAF) i Professional Armwrestling League (PAL).

W WAF od kilku lat dominuje marazm i bezsilność. W EAF natomiast wśród działaczy widać chęć pracy i próby zrobienia z tej dyscypliny sportu pięknego, widowiska na wysokim poziomie sportowym, dostępnego dla wszystkich. Od kilku lat coroczne mistrzostwa Europy można śledzić w telewizjach internetowych. Jeżeli chodzi o PAL, to ocenia się ją w kategorii górnej półki organizacyjnej. Prawie każde zmagania są transmitowane przez kilka stacji telewizyjnych świata. Przykładem jest chociażby ostatni turniej „Nemiroff World Cup – Sopot 2010”, skąd relacje przekazywało 8 stacji telewizyjnych.

* * *

Sama światowa rywalizacja przyniosła wiele niespodzianek. Patrząc na końcowe wyniki poszczególnych kategorii wagowych śmiem twierdzić, że medale niekoniecznie trafiły do faworytów. Ten obrót zdarzeń pokazuje, że każdego można pokonać. Nie ma ludzi niezwycięzonych.

Do USA zjechało naprawdę wielu znakomych zawodników, co powodowało bardzo wyrównany poziom. Nie zapominajmy, że na mistrzostwa świata przyjeżdżają ci najlepsi. I my jesteśmy wśród nich – polscy siłacze na rękę!

Foto: Igor Mazurenko
Autor: Paweł Podlewski



Takie emocje towarzyszyły przez wszystkie dni MŚ



Liczyło się tylko zwycięstwo

SAVOIR-VIVRE

PRZY ARMWRESTLINGOWYM STOLE CZ. II



Piotr Szczerba – sędzia główny FAP

Na łamach miesięcznika KiF rozpoczęliśmy temat poświęcony bonton przy armwrestlingowym stole. W poprzednim numerze armwrestlingowa wraz z głównym sędzią Federacji Armwrestling Polska, a zarazem sędzią klasy międzynarodowej – **Piotrem Szczerbą** zagłębił się temat ustawień przed walką. Tym razem szerszą uwagę poświęcimy **tematyce fauli oraz ostrzeżeń podczas walki**.

Jak w każdym sporcie, tak i w siłowaniu na ręce przepisy i zasady rywalizacji są ściśle określone. W Polsce cały regulamin sportowy oparty jest na przepisach światowej organizacji WAF (World Armwrestling Federation). Stąd też wszystkie komendy wydawane przez sędziów są w języku angielskim, a każdy startujący zawodnik ma obowiązek znać i rozumieć znaczenie komend wydawanych przez panel sędziowski.

W armwrestlingu największym koszmarem dla praktycznie każdego zawodnika są faule. W tej dyscyplinie sportu przewinienia, które mogą doprowadzić do przegranej zawodnika możemy podzielić na dwie podstawowe grupy:

OSTRZEŻENIE

- pierwsze ostrzeżenie
- drugie ostrzeżenie
- i w rezultacie faul

FAULE

- pierwszy faul
- drugi faul
- i w rezultacie przegrana

Oczywiście każdy zawodnik podczas walki może wykorzystać wszystkie warianty przewinień, tj. pierwsze ostrzeżenie, drugie ostrzeżenie i w rezultacie pierwszy faul, jeden faul i jedno ostrzeżenie, jeden faul i drugie ostrzeżenie i w rezultacie drugi faul i przegrana. Ostrzeżenia oraz faule może ogłosić (podyktować) zarówno sędzia boczny, jak i sędzia główny. Ostateczną decyzję o ostrzeżeniu i faulu podejmuje jednak sędzia główny stołu. Oczywiście, jeżeli nie jest pewny swojego werdyktu konsultuje się z sędzią bocznym stołu i jeżeli zajdzie taka potrzeba sędzią obserwatorem, który w tym czasie był świadkiem pojedynku.

PRAWIDŁOWY PRZEBIEG POJEDYNKU



Każdy pojedynek rozpoczyna się komendą startową **Uwaga – Start!** (ang. **Ready – Go!**) a jej koniec sygnalizowany komendą sędziowską **Stop!** (ang. **Stop!**). Przegrana zawodnika następuje w momencie, gdy jakkolwiek część ręki od naturalnej linii jego nadgarstka do końców

palców znajdzie się poniżej linii poziomu poduszek, lub dotknie poduszki bocznej. Sędzia po komendzie kończącej walkę wskazuje wyprostowaną ręką stronę zwycięzcy wydając komendę **Zwycięzca!** (ang. **Winner!**). Nie ma limitu czasu na rozegranie walki.

FAUL ŁOKCIA



Podczas walki walczący zawodnicy muszą uważać, aby nie otrzymać faulu. Pierwszą sytuacją, gdzie walcząca osoba może zostać ukarana to **faul łokcia** (ang. **elbow foul**). Tutaj istnieją dwa niedozwolone przypadki.

Przypadek 1

Pierwszy przypadek faulu łokcia to **oderwanie łokcia** (ang. **elbow lift**) od podłokietnika niezależnie na jak długo. Nie będzie wywoływane oderwanie łokcia, jeżeli łokieć zawodnika uniesie się z poduszki, ale przedramię albo triceps zawodnika będzie cały czas w kontakcie z poduszką, a łokieć będzie w obrębie poduszki. Zawodnicy nie otrzymują faulu, jeżeli jednocześnie oderwą łokieć od podłokietnika. Walka zostaje wtedy przerwana i powtórzona.



Przypadek 2

Drugi przypadek to **zsuniecie łokcia** (ang. **elbow slip**) z podłokietnika. Faul łokcia będzie wywołany w sytuacji, gdy triceps lub przedramię zawodnika będzie w kontakcie z poduszką, ale łokieć zawodnika wykroczy poza krawędź poduszki.

FAUL ZA NIEDOZWOLONY KONTAKT



Kolejnym przewinieniem, za które sędziowie karzą zawodników faulem jest niedozwolony kontakt. Ma on miejsce wtedy, gdy osoba walcząca pomaga sobie, naciskając na dłoń swoim barkiem, podbródkiem lub głową.

FAUL ZA UMYŚLNE ROZERWANIE



Zawodnik zostanie ukarany również faulem za **umyślne rozerwanie uchwytu** (ang. **intentional slip out**). Ma to miejsce, gdy:

1. Zawodnik podniesie (otworzy palce) lub zabierze palce poza dłoń przeciwnika doprowadzając do rozerwania
2. Zawodnik wyciągnie rękę z uchwytu w pozycji dla niego wygranej, która nie jest w stanie zakończyć pojedynku docięciem dłoni przeciwnika do poduszki
3. Zawodnik zamknie palce tworząc pięść wewnątrz dłoni przeciwnika.
4. Zawodnik w pozycji wylamanego nadgarstka w stronę przeciwnika otworzy palce, lub umieści je pod dłonią przeciwnika w taki sposób, że nie będzie w stanie utrzymać uchwytu.

FAUL ZA POZYCJĘ NIEBEZPIECZNĄ



Zawodnicy karani są również faulem za przyjmowanie tzw. **pozycji niebezpiecznych** (ang. **injury prone position**).

Przypadek 1

Pierwszą z pozycji niebezpiecznych jest pozycja, gdy zawodnik skręca tułów, wysuwa bark ręki walczącej do przodu (pozostawiając uchwyt poza płaszczyzną ramion) bez kontroli wzrokowej dłoni.



Przypadek 2 i 3

Druga pozycja niebezpieczna polega na wyprostowaniu ręki walczącej w stawie łokciowym. Trzecia natomiast to zejście przez zawodnika linią barków poniżej krawędzi bocznej stołu.

FAUL ZA UMYŚLNE SPYCHANIE ŁOKCIA



Faullem zostanie podyktowany również zawodnikowi za **umyślne spychanie łokcia przeciwnika z poduszki** (ang. **intentional push out**). Faullem nie zostanie ukarana osoba, której łokieć spadł z podłokietnika, lecz zawodnik, który umyślnie ją zepchnął.

FAUL W POZYCJI PRZEGRANEJ



Za złamanie zasad (czyli sfaulowanie **w pozycji przegranej** (ang. **losing position**)) zawodnikowi łamiącemu przepisy zalicza się przegraną. Za pozycję przegraną określa się przekroczenie 2/3 drogi pomiędzy pionem a poduszką boczną.

FAULE DODATKOWE

Zawodnicy dodatkowo mogą zostać ukarani faulami za:

- umyślne i złośliwie wbijanie paznokci w dłoń przeciwnika,
- poruszenie się przy ustawieniu sędziowskim,
- przekroczenie barkiem lub głową podczas walki linii centralnej stołu,
- niestosowne słownictwo, niesportowe zachowanie,
- spychanie podczas walki nogi przeciwnika w sytuacji, gdy zgodził się na jej (oparcie) o nogę stołu po swojej stronie
- zapieranie się nogą o nogę stołu po stronie przeciwnika (po zgłoszonym przed rozpoczęciem walki braku pozwolenia przeciwnika na oparcie stopy o nogi stołu po jego stronie).

OSTRZEŻENIA



Oprócz fauli zawodnicy mogą zostać upomniani przez sędziego **ostrzeżeniami** (ang. **Warning**). Każde dwa ostrzeżenia równają się jednemu faulowi.



Sędzia może dać ostrzeżenie w trakcie walki, w ogóle je nie przerywając. Ostrzeżeniem karana jest chwilowa utrata kontaktu wolnej dłoni z rączką stołu podczas walki. Jeżeli podczas utraty kontaktu ręki walczącej z rączką stołu nastąpi przewaga zawodnika walka jest przerywana i dyktowany jest faul. Kontakt z rączką stołu musi znajdować się powyżej powierzchni stołu. Zawodnicy jednoręczni lub pozbawieni jednej dłoni nie muszą utrzymywać kontaktu z rączką stołu.

GŁÓWNE PRZEWINIENIA PRZY OSTRZEŻENIU:

- **falstart** – rozpoczęcie walki przed komendą startową **Ready – GO!**
- opóźnianie przyjęcia pozycji startowej przez jednego z zawodników
- dyskusję z sędzią
- niestosowne słownictwo, niesportowe zachowanie,
- ignorowanie komend sędziego
- zbliżanie się do niebezpiecznej pozycji (ostrzeżenie w trakcie walki)

XI MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE



NISKO 2011

1. Termin i miejsce zawodów:

- Mistrzostwa odbędą się w dniach: 2 – 3 kwietnia 2011 na Hali Widowiskowo-Sportowej Regionalnego Centrum Edukacji Zawodowej przy ul. Sandomierskiej 1, 37-400 Nisko

Rejestracja drużyn i ważenie:

- 1 kwietnia 2011 r., 19.00–22.00 w Hali Widowiskowo-Sportowej RCEZ przy ul. Sandomierskiej 1.

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

2. Zasady rywalizacji

- 2 kwietnia 2011 – sobota (ręka prawa) – od godziny 11.00
- 3 kwietnia 2011 – niedziela (ręka lewa) – od godziny 11.00

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorki – lewa, prawa ręka: do 45 kg, 50 kg, 55 kg, 60 kg, 70 kg, +70 kg
- Juniorzy – lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg,
- Seniorki-lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg.
- Seniorzy – lewa, prawa ręka: do 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, +110 kg.
- Masters kobiet – lewa, prawa ręka – kat. OPEN
- Masters mężczyzn – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Grand Masters – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Niepełnosprawni mężczyźni – lewa, prawa ręka: do 75 kg, do 90 kg, +90 kg
- Niepełnosprawni kobiety – lewa, prawa ręka: OPEN

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 XXI Mistrzostwa Europy oraz XXXIII Mistrzostwa Świata.

4. Wagi końcowe

- Opłata startowa (opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):
- Seniorzy – 70 zł (start seniorów tylko w kategoriach seniorskich)
 - Juniorzy – 35 zł (start juniorów tylko w kat. juniorskich)

- Juniorzy & Seniorzy – 70 zł (start juniorów w kategoriach juniorskich i seniorskich)
- Niepełnosprawni – zwolnieni (start niepełnosprawnych tylko w kategoriach niepełnosprawnych)
- Niepełnosprawni & juniorzy – 35 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych i juniorskich)
- Niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy – 70 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich)
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.
- **Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.**
- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną.
- **W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.**
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie
- Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani do sędziowania podczas XI Mistrzostw Polski.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

5. ORGANIZATORZY:

- **UKS WIKING NISKO**
Tel. kom. 668 187 711 lub 660 258 281
Ul. 3-go Maja 6, 37-400 Nisko; e-mail: dawood@o2.pl
- **Federacja Armwrestling Polska**
Tel./faks 58 621 93 08 lub 0 603 55 48 55
armwrestling@world.pl • www.armwrestling.pl
- **Burmistrz Miasta i Gminy Nisko**

6. PATRONI:

- Miesięcznik Kulturytyki Fitness
- Echo Dnia, Radio Rzeszów, Sztafeta
- www.arpower.net
- 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.arpower.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. Glebowa 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: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUDZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyński, 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:** MKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobic, e-mail: m.kobic@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Płlica 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. Kiepurzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Viking 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. Piłkawi 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 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychalska 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@neostrada.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 Rucz, 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. Stłeczna 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@neostrada.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

DZIAŁ ARMPower:

Prezes: Igor Mazurenko
tel. (058) 621 93 08, e-mail: igor.mazurenko@arpower.net

Redaktor Naczelny: Paweł Podlewski
tel. 0603 603 880, e-mail: redakcja@arpower.net

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

Absolutny
Mistrz Świata
Zawodowców
w Armwrestlingu
Denis „Tytan” Cyplenkov
stosuje odżywki FitMax[®]



**Niezastąpiony
antykatabolik
aż 4200 mg BCAA
w jednej porcji!**

**Mieszanka
rozgałęzionych
aminokwasów BCAA
z dodatkiem
witaminy C
oraz B₆.**

SKLEP FIRMOWY **FIT AREA** tel. 58 629 11 20 www.fitarea.eu

Sprzedaż hurtowa i detaliczna: eurydyka@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,
marek@fitmax.pl tel. 601 161 162, lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220.