

www.arnpower.net

ARM
BETS
TELEVISION
LIVE



FtMax®
THE CHAMPIONS' CHOICE



DZIAŁ DLA MIŁOŚNIKÓW
ARMWRESTLINGU

ARM POWER



Witam wszystkich w kwietniowym numerze Armpowera. Zaczynamy od obszernej relacji z II kolejki „Polskiej Ligi Armwrestlingu - Professional FitMax League 2008”. Miejsce zmagani jak zwykle była kolebka polskiego siłowania na ręce – miasto Gdynia. W tym numerze również relacja z „Mistrzostw Świata Studentów – Rosja 2008”, gdzie na podium w kategorii do 75 kg stanął student łódzkiej uczelni – Tomasz Szewczyk.

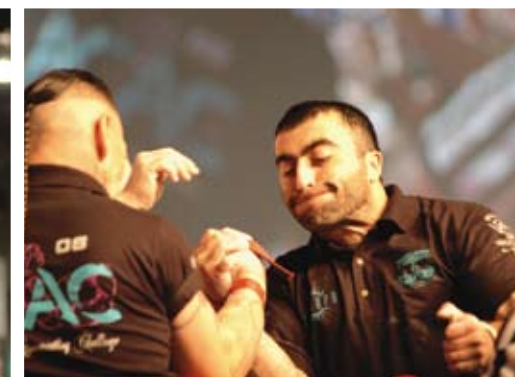
Na koniec fotorelacja z „XX Arnold Classic”, gdzie nie brakowało gwiazd światowego armwrestlingu. Nie obyło się również bez niespodzianek, a chyba największą okazała się porażka legendarnego Johna Brzenka z USA w kategorii super ciężkiej. Przegrał on dwa pojedynki – jeden w eliminacjach i jeden w półfinałach, co w rezultacie dało mu trzecią lokatę w klasyfikacji generalnej.

Zapraszam do lektury.

Igor Mazurenko



2008 ARNOLD SPORTS FESTIVAL



Ponad 17 tysięcy sportowców, 150 tysięcy fanów, ponad 650 miejsc wystawowych, kilkanaście dyscyplin sportowych w tym 12 olimpijskich oraz same gwiazdy światowego formatu – to wszystko czyni coroczny „Arnold Sports Festival” największą imprezą sportową na świecie. Tegoroczny, jubileuszowy dwudziesty już „Arnold Classic 2008” jak zwykle odbył się Greater Columbus Convention Center, Columbus Ohio w USA.

Przez trzy dni z rzędu (29 lutego – 02 marca 2008 roku) prezentowano trzydzieści sześć dyscyplin sportowych, między innymi: strong man, kulturystyka, fitness, trójbój i wiele, wiele innych. Tegoroczny festiwal nie obył się bez polskiego

akcentu. W kulturystyce męskiej amatorów wystartowało dwóch czołowych polskich zawodników: Robert Piotrkowicz oraz Arek Szyperski. Było to niesamowite wydarzenie, gdyż po raz pierwszy w historii Arnold Classic wystartowali polscy kulturysty, zajmując bardzo dobre miejsca w klasyfikacji generalnej. W kategorii super ciężkiej amatorów zajęli miejsca medalowe: Robert – drugie, natomiast Arek – 3. Nasze gratulacje.

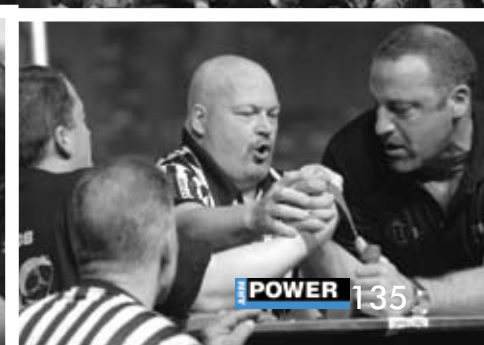
Podczas takiego wydarzenia sportowego nie zabrakło naszej dyscypliny sportu, czyli armwrestlingu. W tegorocznej edycji „Arnold Classic” wystartowało 55 zawodników z takich krajów jak: USA, Kanada, Armenia, Szwecja, Anglia, czy Norwegia. Może ilość zawodników biorących udział w tak prestiżowych zmaganiach nie jest imponująca, ale należy pamiętać, że w zawodach tych mogą brać tylko i wyłącznie armwrestlerzy, którzy przeszli eliminacje w zawodach w USA lub

ArmWars w Anglii (prawo startu miało pierwszych trzech w każdej kategorii wagowej).

Jak co roku armwrestling rozgrywany był w czterech kategoriach wagowych mężczyzn (do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, powyżej 95 kg) i dwóch kategoriach kobiet. W piątek (29 lutego 2008 roku) na głównej scenie „Arnold Festiwal” rozegrano eliminacje poszczególnych kategorii wagowych, natomiast półfinały i finały zostały rozstrzygnięte następnego dnia targów (w sobotę – 01 marca 2008 roku).

Najbardziej imponujące walki stoczył masters George Iszakouits z Kanady. Po raz szósty zdobył tytuł najsilniejszego w kategorii do 90 kg. Jego walki elektryzowały licznie zgromadzoną publiczność. Jeden z jego pojedynków trwał ponad 2 minuty, za co dostał oklaski licznie zgromadzonej publiczności.

Paweł Podlewski



Fitmax[®] doskonała seria BEAUTIFUL^{line}

FitMax[®] SlimDiet należy do grupy środków spożywczych stosowanych w dietach o ograniczonej zawartości energii, w celu redukcji masy ciała, stosowany jest jako preparat zastępujący jeden posiłek w ciągu dnia. Zawiera odpowiednio zbilansowane składniki odżywcze: łatwo przyswajalny i wolny od laktozy koncentrat białka serwatkowego (WPC), wyłącznie węglowodany złożone, których powolny rozpad w organizmie zapewnia długotrwałe źródło energii.

Ponadto preparat wzbogacony jest w inulinę, błonnik pokarmowy o właściwościach probiotycznych (pożywką dla trawienia). FitMax[®] SlimDiet jest także uzupełniony w niezbędne witaminy i składniki mineralne, których dostarczenie jest niezbędne, szczególnie podczas diet odchudzających.

Dodatek chromu w postaci **ChromeMate[®]** przyczynia się do utrzymania optymalnego poziomu glukozy zapobiegając nagłym atakom głodu, a zawarta w preparacie L-karnityna wspomaga proces spalania tkanki tłuszczowej.

Inulina – rozpuszczalny błonnik pokarmowy.

Wiążąc duże ilości wody zwiększa ilość treści pokarmowej obniżając jednocześnie jej kaloryczność. Wypełnia układ pokarmowy tak, jak by był obfitym wysokokalorycznym posiłkiem. Powstaje dzięki temu uczucie sytości, które jest rejestrowane przez ośrodek głodu w mózgu. Ten fałszywy alarm pozwala eliminować wroga odchudzających się – „wilczy” głód, powodowany niskokaloryczną dietą, niezbędną dla skutecznego pozbycia nadwagi. Indeks glikemiczny wynosi 14 a kaloryczność 1,6 kcal/g co znaczy, że bez problemów mogą ją spożywać zarówno osoby odchudzające się jak i chore na cukrzycę. Inulina jest przede wszystkim prebiotykiem. Oznacza to że stanowi doskonałą pożywkę dla flory bakteryjnej układu pokarmowego. Bakterie te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, nie bez powodu określa się mianem probiotyków (z greki - „wspierających życie”). W licznie prowadzonych badaniach na temat roli trawiennej inuliny wykazano, że jej obecność spowalnia proces trawienia i wchłaniania pokarmów powodując tym samym ciągłe uczucie sytości.

Chrom jest obecny w centrach aktywnych wielu enzymów i jest niezbędnym do życia mikroelementem. Ułatwia przenikanie glukozy z krwi do komórek. Zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę, hormon regulujący prawidłowe stężenie glukozy we krwi. Współdziała z tym hormonem w syntezie białek. Zmniejsza ryzyko zawału serca i rozwoju miażdżycy, ponieważ obniża stężenie całkowitego cholesterolu i jego frakcji LDL (tzw. „zły cholesterol”), a zwiększa ilość HDL (tzw. „dobry cholesterol”).

Chrom skutecznie łagodzi objawy hipoglikemii (niedocukrzeczenia) czyli spadku stężenia glukozy we krwi, któremu, oprócz innych ob-

jawów, towarzyszą m.in. napady wilczego głodu. Hipoglikemia dotyka nie tylko osoby chore np. na cukrzycę ale także zdrowe na wskutek chociażby głodzenia się lub diety niskowęglowodanowej. Zażycie chromu skutecznie reguluje poziom cukru we krwi. Dzięki temu znikają napady niepożądanej głodu, chęć podjadania między posiłkami, a u niektórych osób całkowicie niknie ochota na słodkie. Jest to istotne zwłaszcza przy obecnym modelu żywienia, gdy większość pokarmów jest wysoko przetworzona, a więc uboga w ten pierwiastek.

Zażycie chromu w połączeniu z wysiłkiem fizycznym pomaga także w zwalczaniu nagromadzonego tłuszczu, ponieważ reguluje gospodarkę węglowodanową organizmu.

Chrom poprawia pobór składników odżywczych przez tkankę mięśniową niezależnie od działania insuliny czyli odbiera tkance tłuszczowej możliwość magazynowania ich. W efekcie dochodzi do poprawienia sprawności mięśni, a w tkance tłuszczowej do redukcji tłuszczu zapasowego.

L-Karnityna - to substancja o charakterze witaminy, której podstawowym zadaniem jest umożliwienie zamiany tłuszczów w energię. Przyjmowanie L-karnityny poprawia energetykę pracy w długich wysiłkach fizycznych. Prowadzona jest rutynowo w programach redukcji wagi.

Stosowanie L - karnityny przed ćwiczeniami aerobowymi zwiększa produkcję energii pochodzącej z tłuszczu. Bierze ona udział w transporcie kwasów tłuszczowych przez ścianki komórek do mitochondriów, organelli dostarczających energię komórkom mięśnia sercowego oraz mięśniom szkieletowym.

Kofeina - pobudza ośrodkowy układ nerwowy oraz ośrodki wegetatywne: oddechowy, naczynioruchowy i nerwu błędnego. Pobudza równomiernie korę mózgową (zwiększa sprawność myślenia, znosi zmęczenie psychiczne i fizyczne). Przyspiesza przemianę materii, zwiększając zapotrzebowanie na tlen. Zmniejsza napięcie mięśni gładkich naczyń krwionośnych. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Działa moczopędnie, przez co korzystnie wpływa na pracę nerek. Wchłania się dobrze z przewodu pokarmowego i po zmetabolizowaniu wydalana jest z moczem. Stosowana w zapościach w przebiegu chorób zakaźnych, niedociśnieniu, stanach wyczerpania fizycznego i umysłowego. Stosowana w ilościach 100-300mg dziennie działa pozytywnie na wiele układów funkcjonalnych ludzkiego organizmu, nie uzależnia i nie daje skutków ubocznych.

PROMOCJA WIOSENNĄ!

Przy zakupie powyżej 300 zł w sklepie internetowym www.fitmax.pl lub sklepie firmowym w Gdyni, ul. Morska 108 b - letnia czapka gratis!



Produkt dostępny w profesjonalnej sieci sklepów z odżywkami i suplementami **Vitamin-shop[®]** na terenie całego kraju



- FitMax[®] SlimDiet**
- STWORZONY Z MYŚLĄ O KOBIETACH
 - REWELACYJNY SMAK I ROZPUSZCZALNOŚĆ
 - WSPOMAGA SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ
 - ŹRÓDŁO WITAMIN I MINERAŁÓW
 - DODATEK INULINY, CHROME MATE™ I L-KARNITYNY

- FitMax[®] Therm L-Carnitine**
- SKUTECZNA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ
 - 1200mg W PORCJI, DODATEK 120mg KOFEINY
 - ZWIĘKSZA TERMOGENEZĘ I PRZYSPIESZA PROCESY METABOLICZNE
 - ZWIĘKSZENIE ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWEJ ORGANIZMU
 - WPŁYWA NA ODNOWĘ BIOLOGICZNĄ

- FitMax[®] Base L-Carnitine**
- SKUTECZNA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ
 - 1400mg W PORCJI
 - ZWIĘKSZENIE ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWEJ ORGANIZMU
 - WPŁYWA NA ODNOWĘ BIOLOGICZNĄ

- FitMax[®] L-Carnitine Liquid**
- SKUTECZNA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ
 - 1500mg W PORCJI
 - ZWIĘKSZENIE ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWEJ ORGANIZMU
 - WPŁYWA NA ODNOWĘ BIOLOGICZNĄ
 - DOSKONAŁY SMAK CYTRYNOWY



Kat. do 63 kg. Od lewej: K. Piotrkowski, K. Fudala, Ł. Naworski, B. Bednarski, R. Fiolek, D. Groch, M. Nowak.



Kat. do 70 kg. Od lewej: T. Pozorski, G. Pataaszewski, K. Krupa, K. Penc, Ł. Rudnicki, D. Bartosiewicz, D. Gajda, Z. Chmielewski



Kat. do 78 kg. Od lewej: T. Szewczyk, Ch. Rieger, M. Molenda, D. Groch, M. Chodyna, M. Podgórski, W. Rzanny.

POLSKA LIGA ARMWRESTLINGU II KOLEJKA

Bartłomiej Bednarski (kat. do 63 kg mężczyzn), **Dawid Bartosiewicz** (kat. do 70 kg mężczyzn), **Christian Rieger** i **Tomasz Szewczyk** (kat. do 78 kg mężczyzn), **Piotr Bartosiewicz** (kat. do 86 kg mężczyzn), **Łucjan Fudala** (kat. do 95 kg mężczyzn), **Marcin Kreft** (kat. +95 kg mężczyzn) oraz **Katarzyna Banach** (kat. do 60 kg kobiet) to zwycięzcy drugiej z trzech kolejek „Polskiej Ligi Armwrestlingu – Professional FitMax League 2008”.

Miejscem imprezy jak zwykle była koleczka polskiego siłownia na ręce – Gdynia. A dokładniej mówiąc Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni (Skwer Kościuszki). Maksymalnie ośmiu zawodników w każdej kategorii wagowej 16 lutego (tzw. kat. lekkie) i 23 lutego (tzw. kat. ciężkie) br. walczyło o cenne punkty w systemie każdy z każdym na rękę lewą i prawą.

Podobnie jak poprzednia – pierwsza kolejka, tak i ta była pełna emocji, adrenaliny oraz pojedynków na bardzo wysokim, światowym poziomie. Było po prostu na co popatrzeć. Co prawda nowi, dochodzący zawodnicy II kolejki (pierwsza piątka I kolejki ligowej awansowała dalej) w bezpośredniej rywalizacji spisali się niezle, ale i tak w klasyfikacji generalnej przodowali liderzy poszczególnych kategorii wagowych.

W kat. do 63 kg po raz kolejny dobry start zaliczył zawodnik MCKiS Tytan Jaworzno – **Bartłomiej Bednarski**. Do grona liderów trafił też **Dawid Groch** z Niska. Zarówno Bartek, jak i Dawid przegrali tylko i wyłącznie jeden pojedynek w całej rywalizacji (Bartek z Dawidem na lewą, Dawid z Bartkiem na prawą).

W kat. do 70 kg najlepiej spisali się **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna. W drugiej kolejce ligowej udowodnił, że

jest najlepszy na lewą i najlepszy na rękę prawą (komplet zwycięstw). Jego główny rywal – **Daniel Gajda** przegrał właśnie z Dawidem dwa pojedynki, w tym na rękę lewą przez dwa faule.

W kat. do 78 kg, od poprzedniej kolejki nic nie zmieniło się w klasyfikacji końcowej. Na pierwszym miejscu podium znów stanęło dwóch zawodników: **Christian Rieger** z Gdyni oraz **Tomasz Szewczyk** z Tomaszowa Mazowieckiego. Podobnie jak w poprzedniej rywalizacji ligowej, tak i teraz Christian wygrał wszystkie pojedynki na lewą, a Tomek wszystkie na rękę prawą (przegrali tylko sami ze sobą), co w rezultacie znów dało im tą samą liczbę punktów. Wszystko więc rozegra się podczas ostatniej, finałowej kolejki ligowej.

W kat. do 86 kg bardzo dobrze poradził sobie **Piotr Bartosiewicz** z Choszczna. Przegrywając tylko jeden pojedynek na rękę prawą uplasował się na miejscu pierwszym tej kolejki ligowej. Niestety nie poszło innemu liderowi tej kategorii – **Maximowi Lachowiczowi** z Piaseczna. Przegrywając dwa pojedynki na lewą (na prawą wygrał wszystkie) zajął drugie miejsce w klasyfikacji generalnej tej kolejki ligowej.

W kat. do 95 kg bezapelacyjnie znów najlepszy był **Łucjan Fudala** z Jaworzna. Nie mając sobie równych na lewą i prawą rękę zdobył komplet punktów, umacniając w ten sposób pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej. Po raz kolejny dobrze wystartowali: **Krzysztof Rubin** z Gdańska oraz **Marcin Farnela** z Kartuz. W klasyfikacji generalnej ex aequo zajęli miejsce drugie.

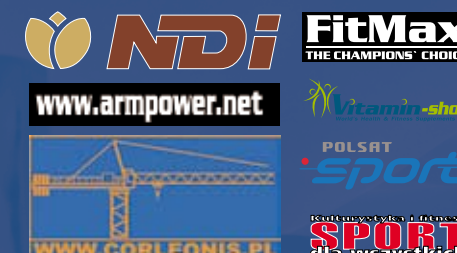
W kat. powyżej 95 kg komplet zwycięstw zaliczył **Marcin Kreft** z Łęborka. Tym razem jego główny rywal prawej

ręki – **Krzysztof Rubin** nie dał mu rady w walce w pasach. Do tego Krystian nieoczekiwanie przegrał jeszcze jeden pojedynek na prawą (był faworytem prawej ręki) z **Sławomirem Głowackim** z Inowrodawia, tracąc w ten sposób cenne punkty ligowe. Na rękę lewą za to po raz kolejny zaliczył dobry start przegrywając tylko z liderem – Marcinem.

W jedyniej kat. kobiet – do 60 kg „teb w teb” szły dwie zawodniczki: **Katarzyna Banach** z Koszalina oraz **Beata Stelmaszczyk** z Lublina. Zdobywając tą samą ilość punktów w pierwszej kolejce ligowej ex aequo uplasowały się na miejscu pierwszym. W drugiej kolejce lepiej przygotowaną okazała się Kasia, która przegrywając tylko jeden pojedynek na prawą (z Małgosią Ostrowską) w tabeli końcowej uplasowała się na miejscu pierwszym. Beata natomiast przegrywając z Kasią na prawą i lewą rękę zakończyła rywalizację na miejscu drugim.

Obserwując tegoroczny poziom polskiej ligi śmiem twierdzić, że jest naprawdę wysoki i wyrównany. Wszystko więc rozegra się w ostatniej, trzeciej – finałowej kolejce ligowej.

Paweł Podlewski



Kat. do 86 kg. Od lewej: R. Kotodziejczyk, M. Chmielewski, W. Szyzskowski, G. Lasota, M. Grochowski



Kat. +95 kg. Od lewej S. Głowacki, M. Kreft, K. Kruszyński.



Kat. do 60 kg kobiet. Od lewej: K. Banach, M. Ostrowska, N. Staron, D. Kowanda, A. Zvolak, B. Cichopek, B. Stelmaszczyk.





DAWID GROCH Z NISKA – GONI LIDERA

Po niezbyt udanym starcie w pierwszej kolejce „Professional Fitmax League 2008” w kategorii do 63 kg zrehabilitował się zawodnik z Niska – **David Groch**. Tym razem David przegrał tylko jeden pojedynek (na prawą) z liderem **Bartłojem Bednarskim**. Pokazał więc, że jak na medalistę Mistrzostw Europy, czy Świata stać go na więcej. Co prawda brakuje mu sporo punktów do Bartka, ale trzecia, ostatnia kolejka ligowa zweryfikuje nam wszystko. Na tą chwilę niezaprzeczalnym liderem wciąż jest Bartłoj Bednarski. Nasze gratulacje!

Równie dobrze wystartowali: debiutant ligi 2008 – **Kamil Fudała** z Jaworzna (miejsce trzecie), Rafał Fiołek z Zar (miejsce czwarte tej kolejki) oraz **Karol Piotrkowski** z Starogardu Gdańskiego (miejsce piąte).

Kamil Fudała vs Karol Piotrkowski



Rafał Fiołek vs Dawid Groch



Dawid Groch vs Kamil Fudała



Dawid Groch vs Łukasz Naworski



Dawid Groch (Niska) vs Bartłoj Bednarski (Jaworzno)



Zbigniew Chmielewski vs Krzysztof Penc



Grzegorz Pałaszewski vs Kamil Krupa



DAWID BARTOSIEWICZ Z CHOSZCZNA – NAJLEPSZY!

David Bartosiewicz z Choszczna po raz kolejny udowodnił, że zasługuje na miano aktualnego wicemistrza Pucharu Świata Zawodowców. **W II kolejce** „Professional Fitmax League 2008” pokonał wszystkich zawodników, w rezultacie umacniając pozycję lidera w kategorii do 70 kg. Co prawda zagrażał mu gdynianin – **Daniel Gajda**, ale niestety Daniel przegrał dwa ligowe pojedynki właśnie z Dawidem (na prawą Dawid po prostu był lepszy, natomiast na lewą Daniel przegrał przez dwa faule przy ustawieniu sędziowskim). Miejsce drugie przypadło więc Danielowi Gajdzie z dziewięćdziesięciu punktów stratą (suma dwóch kolejek) do lidera tej kategorii.

Dobrze spał się też **Krzysztof Penc** z Niska, który przegrywając trzy pojedynki na lewą i dwa na prawą uplasował się na trzeciej lokacie na podium.

Nie poszło znów **Zbigniewowi Chmielewskiemu** z Piaseczna. Niestety nie udało mu się zmniejszyć straty punktowej do medalistów tej kategorii. Rywalizację drugiej kolejki, mając tą samą liczbę punktów co Penc (przegrywa wagą ciała), Zbyszek zakończył na czwartej lokacie.

Zbigniew Chmielewski vs Krzysztof Penc



David Bartosiewicz vs Grzegorz Pałaszewski



David Bartosiewicz vs Łukasz Rudnicki



Christian Rieger vs Mariusz Podgórski



Tomasz Szewczyk vs Christian Rieger



Wiesław Rzanny vs Mariusz Podgórski

CHRYSZTIAN RIEGER I TOMASZ SZEWCZYK – ZNOWU REMIS

Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego i **Christian Rieger** z Gdyni to niezaprzeczalni liderzy kat. do 78 kg. Po raz kolejny zdobyli tą samą liczbę punktów co w pierwszej kolejce ligowej (Tomek był lepszy na prawą – wygrał wszystkie pojedynki, natomiast Christian na lewą – również wygrał wszystkie pojedynki). O mały włos jednak końcowa klasyfikacja była by na korzyść Tomka Szewczyka. Christian bowiem miał duży problem w rywalizacji z Marcinem Molendą na rękę prawą (długi i ciężki pojedynek). W rezultacie jednak „wyszedł obronna ręką” i utrzymał pozycję lidera.

Po raz kolejny dobrze spał się mniej doświadczony od swoich kolegów z podium – **Marcin Molenda** z Jaworzna. W klasyfikacji generalnej uplasował się na trzeciej lokacie.

Do kolejnej kolejki zakwalifikowali się jeszcze **Dariusz Groch** z Niska (czwarta lokata – moim zdaniem trochę słabo!) i **Wiesław Rzanny** z Wolsztyna (piąta lokata w klasyfikacji generalnej).

Christian Rieger vs Dariusz Groch



Liderzy: Tomasz Szewczyk vs Christian Rieger



Wiktor Szyszkowski vs Ruben Kołodziejczyk



Michał Chmielewski vs Marcin Lachowicz



Marcin Lachowicz vs Piotr Bartosiewicz



PIOTR BARTOSIEWICZ – DOBRY START

Piotr Bartosiewicz z Choszczna zaliczył bardzo dobry start w II kolejce „Polskiej Lidze Armwrestlingu 2008” w kategorii do 86 kg mężczyzn. Co prawda miał mocnych i bardzo doświadczonych rywali, ale w rezultacie wygrał wszystkie pojedynki na rękę lewą i prawie wszystkie na rękę prawą (przegrał tylko z Marcinem Lachowiczem). Tym samym zajmuje pierwszą lokatę w klasyfikacji generalnej.

Jego główny rywal – **Marcin Lachowicz** z Piaseczna w rywalizacji drugiej kolejki ligowej uplasował się na drugim miejscu, przegrywając dwa pojedynki (dwa na lewą: z Piotrem Bartosiewiczem i Mariuszem Grochowskim)

Dobrze wystartowali **Mariusz Grochowski** z Jaworzna i **Michał Kaplan** z Gdyni. Mariusz w końcowej klasyfikacji zajął miejsce trzecie (przegrał z Piotrem Bartosiewiczem na lewą i prawą oraz Marcinem Lachowiczem na prawą) natomiast Michał po ciężkich walkach na prawą (na lewą nie do końca ze wszystkimi zawodnikami podejmował walki – kontuzja przyczepu) zajął czwartej lokaty.

Pozostali zawodnicy ligowi (oprócz debiutanta – **Michała Chmielewskiego** z Bydgoszczy, który przegrał wszystkie pojedynki) prezentowali wyrównany poziom sportowy. W końcowej klasyfikacji ręki lewej i prawej zdobyli taką samą liczbę punktów.



Mariusz Grochowski vs Marcin Lachowicz



Grzegorz Lasota vs Ruben Kołodziejczyk

**LUCJAN FUDAŁA
– BRAK KONKURENTÓW**

Lucjan Fudała z Jaworzna to niezaprzeczalny oraz niedościgniony mistrz kategorii do 95 kg „Polskiej Ligi Armwrestlingu 2008”. Zarówno w pierwszej, tak i drugiej kolejce ligowej nikt nie był w stanie zagrozić zawodnikowi z Jaworzna. Przewaga punktowa Lucjana do innych zawodników tej kategorii jest tak wielka, że musiałby chyba przegrać wszystkie pojedynki w trzeciej, finałowej kolejce ligowej, by utracić swą pozycję lidera. Na tą chwilę Fudała jest po prostu najlepszy i nie do pokonania w tegorocznych zmaganiach ligowych.

Co prawda miejsce pierwsze jest już z góry zarezerwowane przez Lucjana, ale o kolejne miejsca w tej kategorii toczy się morderczy bój. Patrząc przez pryzmat dwóch kolejek ligowych kandydatami na kolejne miejsca na podium są: Krzysztof Kubiak z Gdańska (tym razem przegrał dwa pojedynki na lewą i dwa na prawą), Marcin Formeła z Kartuz (przegrał trzy pojedynki na lewą i jeden – z Lucjanem na prawą) oraz Grzegorz Nowak z Gdyni (przegrał dwa na lewą i trzy na prawą rękę). W drugiej kolejce ligowej w gdyńskim Gemini uplasowali się po kolei na kolejnych miejscach w klasyfikacji generalnej.



Marcin Formeła vs Bartosz Raczyński



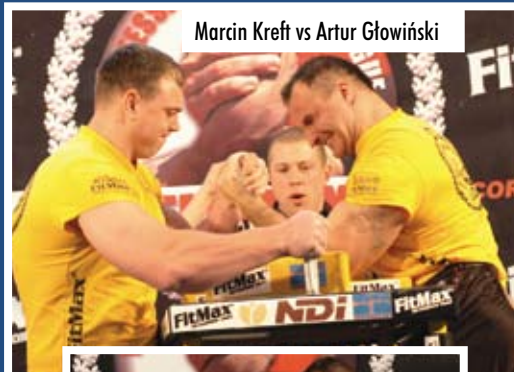
Bartosz Raczyński vs Tomasz Tański



Dariusz Muszczak vs Grzegorz Nowak



Krzysztof Kubiak vs Tomasz Tański



Marcin Kreft vs Artur Głowiński



Przemysław Grzenkowicz vs Rafał Jakowczyk



Krystian Kruszyński Gdynia



Sławomir Głowacki vs Krystian Kruszyński

MARCIN KREFT – TYM RAZEM NIEPOKONANY

Tym razem nikt nie mógł pokonać ręki lewej i prawej Marcina Krefta z Łęborka w II kolejce „Polskiej Ligi Armwrestlingu 2008”. Co prawda w kuluarach mówiono o ewentualnej porażce Marcina na rękę prawą z Krystianem Kruszyńskim z Gdyni (tak było właśnie w pierwszej kolejce ligowej), ale tym razem Krystianowi nie do końca poszło tak, jak tego oczekiwał. Po walce w pasach Kruszyński przyjął gorzką porażkę z Marcinem. Mało tego, idąc falą niepowodzeń (a może wypompowaną ręką po walce z Kreftem?) przegrał z innym faworytem tej kategorii – Sławomirem Głowackim z Inowrocławia. Na szczęście do sukcesów tej kolejki ligowej Kruszyński może zaliczyć start lewej ręki (tylko jedna porażka), która uplasowała go na drugim miejscu w klasyfikacji generalnej, zarówno tej, jak i sumie dwóch kolejek ligowych. Nie zapominajmy jednak o dobrym starcie Sławomira Głowackiego. W tej kolejce, po rewelacyjnym starcie wraz z Krystianem zdobył tą samą liczbę punktów, a do miejsca drugiego (po dwóch kolejkach ligowych), czyli do Krystiana Kruszyńskiego brakuje mu zaledwie sześć punktów ligowych. To raptem dwa wygrane pojedynki więcej, niż Krystian. A jak będzie? Zobaczymy już w finale.

Na wyrównanym poziomie wystartowali Artur Głowiński z Choszczna i Sławomir Kwidziński z Pruszcza Gdańskiego. Artur (w porównaniu z poprzednią kolejką) trochę lepiej zaprezentował się w bezpośredniej rywalizacji (w niektórych pojedynkach „o mały włos” byłby lepszy) ale w rezultacie zajął najgorsze chyba miejsce dla każdego sportowca – miejsce czwarte. Kwidziński natomiast zakończył rywalizację na piątej lokacie.



Katarzyna Banach vs Beata Stelmaszczuk



Aleksandra Zwolek vs Natalia Staroń



Małgorzata Ostrowska vs Aleksandra Zwolek



Małgorzata Ostrowska vs Natalia Staroń



KAT. KOBIET – KATARZYNA BANACH LEPSZA

Katarzyna Banach z Koszalina najlepsza w drugiej kolejce ligowej „Polskiej Ligi Armwrestlingu 2008”. Co prawda w pierwszej kolejce ligowej ex aequo z Beatą Stelmaszczuk z Lublina uplasowała się na miejscu pierwszym, tym razem w gdyńskim Gemini pokazała, że zasługuje na tytuł Najsilniejszej Polskiej Armwrestlerki 2007 (tytuł zdobyty na Pucharze Polski – Rumia 2007). Wygrywając wszystkie pojedynki na lewą i prawie wszystkie na prawą (przegrała jedynie z Małgorzatą Ostrowską) uplasowała się na pierwszym miejscu. Jej główna rywalka – Beata Stelmaszczuk przegrała z Kasią oba bezpośrednie pojedynki, kończąc rywalizację na drugiej lokacie. Znów dobrze wystartowała Małgorzata Ostrowska z Strzegomia. Po raz kolejny uplasowała się na miejscu trzecim (na lewą przegrała z Banach i Stelmaszczuk, na prawą natomiast tylko z zawodniczką z Paco Lublin).

Dobry start zaliczyła też Beata Kowanda z Koszalina. W końcowej klasyfikacji uplasowała się na czwartej lokacie w klasyfikacji generalnej. Wyrównany start miały ostatnie, trzy zawodniczki drugiej kolejki ligowej. Aleksandra Zwolek z Koszalina, Beata Cichopek z Jaworzna oraz debiutantka – Natalia Staroń Bydgoszczy. Zdobyły one tą samą ilość punktów, kończąc zmagania (po kolei) na ostatnich trzech miejscach w klasyfikacji generalnej.

IV Mistrzostwa Świata Studentów 11-12 marca 2008, Rosja

Brązowy medal w kategorii do 75 kg mężczyzn dla Tomka Szewczyka z Tomaszowa Mazowieckiego oraz dziesiąte miejsce dla Piotra Szczerby z Koniepoła w kategorii do 80 kg, na „Mistrzostwach Świata Studentów – Rosja 2008”. Z takim wynikiem dla Polski zakończyliśmy rywalizację na czwartych światowych zmaganiach studentów w Powiednikach (koło Moskwy). Organizatorem jak zwykle była Rosyjska Federacja Armwrestlingu. Całe mistrzostwo odbyły się w dniach 11 – 12 marca 2008 roku

(11 marca – lewa ręka, 12 marca – prawa ręka). Do startu stanęło ponad 150 sportowców ze wszystkich stron świata. Od samego początku nikt nie przypuszczał, że „Mistrzostwa Świata Studentów” przyniosą tak spektakularny sukces. W kuluarach mówiono, że takiego typu zmagania nie przetrwają więcej niż jedną, no może dwie światowe edycje. Jednak z roku na rok ta impreza znacznie się rozrasta. W zeszłorocznych mistrzostwach studentów (2007 rok) wystartowało ponad 150 sportowców w tym

trzech reprezentantów Polski: Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego, Mateusz Wyrwa oraz Dariusz Groch z Niska. Był to pierwszy, debiutancki start polskich reprezentantów, którzy w klasyfikacji generalnej niestety tylko otarli się o podium. Rok 2008 to pełen sukces – brązowy medal w sumie dwuboju lewej i prawej ręki zdobył student Wyższej Szkoły Informatycznej w Łodzi – Tomasz Szewczyk (miejsce szóste na rękę lewą i drugie na prawą). Niestety drugiemu naszemu zawodnikowi poszło trochę

Tomasz Szewczyk - z prawej w rywalizacji prawej ręki



Podium kat. 75kg.



Tomasz Szewczyk - z lewej w rywalizacji ręki prawej





Tomasz Szewczyk - brązowy medal M.Ś. studentów 2008r.



Podium kat. 75kg.

gorzej. Piotr Szczerba (student Politechniki Częstochowskiej) w sumie dwuboju zajął dziesiąte miejsce - na lewą i prawa rękę uplasował się na dziewiątym miejscu.

Zasady rywalizacji mistrzostw są ciut inne niż ogólnie przyjęte w światowej rywalizacji. Co prawda wszyscy walczą według przepisów WAF (do dwóch przegranych), ale za to miejsce medalowe liczone jest w sumie dwuboju lewej i prawej ręki. Tak więc Ci, co myśleli, że wywalczą medal chociażby na jedną rękę mogli trochę się przeliczyć. Niestety w tych mistrzostwach trzeba było być dobrze przygotowanym na obie ręce. I tak był przygotowany Tomasz Szewczyk. Nasze gratulacje.

A jak to relacjonuje sam Tomek:

„... wyjazd uważam za bardzo udany, chociaż moja lewa ręka była kompletnie wymęczona po starcie w ostatniej edycji polskiej ligi, która rozegrała się jeden dzień przed wyjazdem do Moskwy. Przerwy na odpoczynek nie było więc wcale. Jednak pierwszą walkę na rękę lewą, dynamicznie atakując rywala z Sochi (Rosja) rozstrzygnąłem na swoją korzyść. Czulem jednak, że lewa ręka może odmówić mi posłuszeństwa. Miałem ogromny ból w nadgarstku i zakwasy w przedramieniu. I tak się spodziewałem tak właściwie było. Wygrywając w eliminacjach dwie walki zakończyłem rywalizację na miejscu szóstym. Niestety dawało mi to małe szanse na medal w sumie dwuboju. Piotrek na lewą wygrał tylko jedną walkę i uplasował się na dziewiątym miejscu.

Już wtedy wiedzieliśmy, że na drugi dzień musimy się bardziej postarać.

Na całe szczęście prawą rękę rozpocząłem od wygranej. I dalej zwyciężalem czterokrotnie z rzędu, aż dotarłem do pojedynku o finał z dwukrotnym Mistrzem Świata - Sergeym Blokhinem. Niestety tym razem przegrałem i spadłem do półfinału. Tam pokonałem reprezentanta Kaliningradu. Znow czekał mnie więc pojedynek z Blokhinem. Tym razem finałowy. W rezultacie jego szybki start i perfekcyjnie wykonywana góra była zbyt dobra jak na moje umiejętności. Co prawda zatrzymałem go na parę sekund i poprawiłem nadgarstek, ale nic to mi nie dało i ostatecznie zakończyłem walkę na drugiej pozycji, za co dostałem mnóstwo gratulacji od licznie zgromadzonej publiczności. Już myślałem, że miejsce drugie to znacznie za mało na medal w ogólnej klasyfikacji. Po podliczeniu punktów okazało się jednak, że mam brąz! To była dla mnie ogromna niespodzianka.

Piotrek na prawą rękę podobnie jak na lewą wygrał jedną walkę, później niestety zabrakło mu już szczęścia. Drugą, przegraną walkę stoczył ze zdobywcą tytułu mistrzowskiego lewej ręki dnia poprzedniego. Ostatecznie zakończył swój udział na dziewiątej pozycji, co w sumie dwuboju dało mu dziesiątą lokatę”

P. Podlewski / T. Szewczyk



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji: 81-225 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 Mazurenko, tel. 0-603-554-855 Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ŻŁOTY TUR Gdynia Gdynia, ul.Morska 108A. Czynne pon-pt 11.00-20.00, sob. 10-14. Tel/fax (58) 621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20 treningi odbywają się w pon,sr, pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00; tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa. Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

ECO POWER 43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12. Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz tel. kom 665 808 001. Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włókniarz.

GOLIAT Żary Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO 43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18. Informacje: Mariusz Grochowski - tel 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój Informacje: Sebastian Wyszyński tel. 0-662-146-332

OLIMP Jastrzębie Zdrój Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15. Informacje i zapisy: Adrian Łukasiewicz tel. 032-47-142-47

PACO LUBLIN KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepurry 5B, tel. 081 740 33 00 Informacje i zapisy: Beata Kulnik 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska Informacje: Łukasz Suchaja tel. 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

SZAKI ŻARY Informacje: Sławomir Szakoła tel.: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules Informacje: Grzegorz Argasiński tel. 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89. Informacje i zapisy: Andrzej Zawidzki tel 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacja Piotr Szczerba tel. 669 425 475 www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Żłoty Lew Łębork Łębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft,tel.0501-245-895

UKS HULK 07-100 Węgrów ul. Słoneczna 45. Informacje i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓSNIEWICE Informacja:Janusz Kopeć tel. 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO 37-400 Nisko, ul. Polna 18a. Informacje i zapisy: Kamil Pachla tel. kom.: 500 553 580 wiking_nisko@op.pl

UKS ŻŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO 73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894, e-mail. uksarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN 75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn-pt 16-21, sob 16-19, nd 10-12 Informacje i zapisy: Jarosław Żwolak tel. 501 664 333

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ Informacje i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,Andrzej Zborowski - 0 604-105-052 ŻŁOTY NIEDZWIEDZ BYDGOSZCZ 85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy: Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmazczyk 0-606-902-881

ŻŁOTY SMOK KIELCE Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14. Informacje: Kadosław Trybus tel. 0-600-024-865

ŻŁOTY TUR ORNETA Informacje: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN 05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1 treningi pn-sob.15.00-18.00 kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI — tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI — tel.501535889

UKS FORMA WOŁOMIN 05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1 treningi pn-sob.15.00-18.00 kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI — tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI — tel.501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW Kontakt Krzysztof Siwek e-mail: steelarm@vp.pl

STOWARZYSZENIE DISCYPLIN SIŁOWYCH TOMASZÓW MAZOWIECKI

97 — 200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81 Kontakt: Zbigniew Bartos, tel. (044) 725 26 88, kom. 0 662 14 89 81

VIII MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE – KIELCE 2008

1. Termin i miejsce zawodów:

Dzień: 05 kwietnia — 06 kwietnia 2008
Miejsce: Hala Widowiskowa — Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce
Żytnia 1, 25 — 018 Kielce

Weryfikacja i ważenie:

- 04 kwietnia 2008r. od 20.00 — 22.00 (Hala Widowiskowa — Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)
- 05 kwietnia 2008r. od 09.00 — 11.00 (Hala Widowiskowa — Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)
- 06 kwietnia 2008r. od 9.00 — 9.30 (Hala Widowiskowa — Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)

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

2. Zasady rywalizacji:

05 kwietnia 2008 (ręka prawa):
- eliminacje (juniorzy, seniorzy, niepełnosprawni, masters) od godz. 12.00 — 18.00
- półfinały i finały od godz. 19.00
06 kwietnia 2008 (ręka lewa):
- eliminacje (juniorzy, seniorzy, niepełnosprawni, masters) od godz. 10.00 — 16.00
- półfinały i finały od godz. 17.00

3. Kategorie wagowe:

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:
- Juniorki-lewa, prawa ręka: do 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 70kg, +70kg
- Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55 kg, 60kg, 65kg, 70kg, 80kg, +80kg,
- Seniorki-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70 kg, 80kg, + 80 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.

4. 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 XVIII Mistrzostwa Europy (Norwegia) oraz na XXX Mistrzostwa Świata (Kanada).

5. 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: 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 obuwii 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.

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

- Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani do sędziowania podczas VIII Mistrzostw Polski.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Federacja Armwrestling Polska
Tel/fax(0- 58) 621 93 08 lub 0 603 55 48 55
armwrestling@world.pl
www.armwrestling.pl

Kielecki Klub Bokserski
RUSHH - sekcja armwrestlingu
Marek Kobiec, tel. 661 444 555

PATRONI:

Polsat Sport
www.armpower.net
www.ArmBets.tv
Miesięcznik SDW