

# VIII PUCHAR POLSKI W ARMWRESTLINGU

DZIAŁ DLA MIŁOŚNIKÓW  
ARMWRESTLINGU

ARM  
**POWER**



**RUMIA 2007**

ARM  
**BETS**  
TELEVISION  
**LIVE**



Witam w grudniowym wydaniu Armpowera.

Głównym tematem tego numeru jest „VIII Puchar Polski”, który odbył się w Rumii.

Zacięte pojedynki na prawą i lewą rękę wyłoniły najsilniejszych armwrestlerów w Polsce. Wśród kobiet bezkonkurencyjna okazała się Katarzyna Banach z Koszalina, zwyciężczyni kategorii Open na lewą i prawą rękę. Najlepszym z mężczyzn na prawą rękę był Lucjan Fudała z Jaworzna. Mistrzem wśród silujących się na lewą rękę został Marcin Lachowicz z Piaseczna.

Ponadto w tym wydaniu relacja z „Mistrzostw Polski Amatorów”, czyli Debiuty 2007.

Gdy piszę te słowa jesteśmy tydzień przed „V Pucharem Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup 2007”. W tym roku po raz pierwszy będziemy rywalizować na lewą rękę. Obroncą tytułu jest John Brzenk z USA. Ale czy uda mu się triumfować i w tym roku? Przeczytajcie o tym w kolejnym wydaniu Armpowera.



Medale i statuetki „VIII Pucharu Polski – Rumia 2007”



Open ręką prawa. Od lewej: M. Wawrzyniak, K. Banach, A. Zwolak



Podium Open ręką prawa. Od lewej: A. Głowiński, M. Lachowicz, L. Fudała



Klasyfikacja drużynowa. Miejsce pierwsze team Mariusz Grochowskiego



Tryumfalny gest Marcina Lachowicz z Piaseczna.

# VIII PUCHAR POLSKI RUMIA 2007

03-04 listopad 2007



**To dopiero były zawody: rewelacyjne zaplecze techniczne, adrenalina, show oraz niesamowity i niezwykle wysoki poziom większości startujących zawodników z czołówki polskiego siłownia na rękę. Właśnie tak wyglądała dwudniowa rywalizacja „VIII Pucharu Polski w Armwrestlingu – Rumia 2007”. Gospodarzem, a zarazem jednym z organizatorów głównych był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rumi. Swój wkład miał również UKS Złoty Tur Gdynia, a cała impreza odbyła się pod patronatem Federacji Armwrestling Polska oraz Pani Elżbiety Rogali – Kończak Burmistrz Miasta Rumii.**

Rumia Miasto Przyjazne” – takie hasło można przeczytać na wszelkiego typu informatorach miejskich, a analizując dwudniową rywalizację pucharową hasło to wcale nie jest górnolotnie rzucone na wiatr. Przez pierwszy, listopadowy weekend do przyjaznego miasta Rumi (jak się okazało, tym razem przyjaznego dyscyplinie sportu, jaką jest siłownia na rękę) przyjechało 141 armwrestlerów z 19 miast Polski.

Organizacyjnie wszystko było przygotowane perfekcyjnie: sala, scena, oświetlenie, zaplecze techniczne, sekretariat zawodów, czy panel sędziowski. Dopisali również miłośnicy tej dyscypliny sportu. Miejska hala sportowa – widowiskowa przy ul. Mickiewicza 49 w Rumi była „opanowana” przez zagorzałych kibiców siłownia na rękę.

Sportowcy – armwrestlerzy rywalizowali w 20 kategoriach wagowych na rękę lewą i w 20 na rękę prawą (Juniorki: do 52kg, 57 kg, +57 kg, juniorzy: 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, +78 kg, seniorki: 54 kg, 60 kg, +60 kg oraz open, seniorzy: 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg oraz open, mastersi: open).

Przez dwa dni z rzędu polska czołówka armwrestlingu walczyła o jak najlepsze miejsca medalowe i punkty do klasyfikacji drużynowej. Stawka była wysoka: medale i dyplomy, puchary w kategorii open, nagrody pieniężne oraz szanse na start w Polskiej Lidze Armwrestlingu w roku 2008.

Poziom sportowy tegoroczny pucharu był niesamowicie wysoki. Zawodnicy bardzo dobrze przygotowali się do tej imprezy. Na trzech, profesjonalnych stołach armwrestlingowych w sumie stoczono kilkaset walk. Dlatego nie sposób opisać wszystkich pojedynków, czy startujących zawodników. Ale z całą pewnością kilku z nich zasługuje na uwagę. Największą niespodzianką zarówno zawodnikom, jak i kibicom sprawił **Marcin Lachowicz z Piaseczna**. Jego poziom przygotowania był tak zadziwiający i wysoki, że raz po raz wprawiał w osłupienie wszystkich zgromadzonych. Nic więc dziwnego, że pierwszego dnia zawodów najsilniejszym Polakiem na rękę prawą został właśnie Marcin. Co prawda drugiego dnia rywalizacji na rękę lewą tytuł ten wywalczył **Lucjan Fudała z Jaworzna**, ale i tak Marcin zajął dobre, czwarte miejsce. Wśród kobiet jak zwykle nie zawiodła

**Katarzyna Banach z Koszalina**, która obroniła zeszłoroczny tytuł najsilniejszej Polki na rękę prawą, a do tego dołożyła jeszcze tytuł najsilniejszej na rękę lewą.

Znamy więc już nazwiska najlepszych w Polsce roku 2007. Są to: **Lachowicz Marcin** (ręką prawą), **Fudała Lucjan** (ręką lewą) i **Banach Katarzyna** (ręką prawą i lewą). Zostaną oni wpisani do „Polskiej Księgi Rekordów i Osobliwości” jako najsilniejsi Polacy na rękę. Niestety obrońcy zeszłorocznej tytułu: **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia (w roku 2006 najlepsza na rękę lewą) oraz **Artur Głowiński** (najlepszy na rękę prawą roku 2006) tym razem oddali prym innym zawodnikom. Co prawda Arturowi poszło nieźle, bowiem dwukrotnie zajął miejsce drugie, ale za to Małgosi na lewą i prawą rękę poszło znacznie gorzej. Uplasowała się bowiem dopiero tuż za podium (dwukrotnie miejsce czwarte). Czyżby zawodniczka ze Strzegomia „przysiadła na laurach” i przestała sumiennie trenować? Czy też, jak wspominałem wcześniej, zbyt wysoki poziom przygotowania innych zawodników uniemożliwił Ostrowskiej zajęcie lepszego miejsca w klasyfikacji generalnej.

Dość dobrze wystartowała debiutantka – **Wawrzyniak Marlena z Bydgoszczy** (miejsce II w kat. +60 kg na lewą i miejsce II w kategorii Open na prawą). Niestety przy rywalizacji na rękę lewą Marlena dostała ciężkiej kontuzji, która wyeliminowała ją z dalszej rozgrywki. A szkoda, bo wszystko na to wskazywało, że miała wielkie szanse na wygranie kategorii Open ręki lewej. Dobrze spisali się też inni zawodnicy, lecz mnogość ich nazwisk nie pozwala mi na skomentowanie wszystkich.

Oprócz indywidualnej rywalizacji w poszczególnych

kategoriach wagowych, czy wiekowych na każdych dużych zawodach odbywa się walka o punkty do klasyfikacji drużynowej. Nic więc dziwnego, że poszczególni zawodnicy żywo są zainteresowani, by zdobyć jak najlepsze miejsce w klasyfikacji końcowej. Podczas tegorocznej, ósmego z kolei Pucharu Polski – Rumia 2007 najlepszym z najlepszych klubów okazał się **team Mariusza Grochowskiego – MCKiS Tytan Jaworzno**. Z 29-ciom startującymi zawodnikami Jaworzno w sumie wywalczyło 12 złotych medali, 8 srebrnych oraz 10 brązowych i tym samym zdeklasowało rywali, zdobywając pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej. Miejsce drugie przypadło UKS 16 Koszalin, a miejsce trzecie UKS Złoty Tur Gdynia. Nasze gratulacje.

Rumia sprawdziła się jako miejsce, gdzie warto organizować takie imprezy. Być może w przyszłym roku wraz z władzami miasta oraz MOSiR-em w Rumi zorganizujemy coś na kształt Gali Armwrestlingu Zawodowego. Na razie jesteśmy po VIII Pucharze Polski. Kolejny już za rok. A gdzie będzie? Być może dowiemy się już wkrótce. Miejmy tylko nadzieję, że będzie tak samo dobrze przygotowany jak tegoroczny. W tym miejscu należą się ogromne podziękowania organizatorom, patronom, sponsorom, ale przede wszystkim startującym zawodnikom oraz zgromadzonej publiczności. Bez ich udziału taka, ogólnopolska impreza była by trudna do zrealizowania. Za co w imieniu zarządu FAP serdecznie im dziękujemy.

Paweł Podlewski



Zawodniczki z Bydgoszczy. Od lewej: J. Lasota, M. Wawrzyniak, M. Opalińska



Marek Pachla Nisko vs Christian Rieger Gdynia



Open ręką lewą. Od lewej: A. Lewandowska, K. Banach, B. Stelmazczyk



Open ręką lewą. Od lewej: A. Głowiński, L. Fudała, M. Grochowski



Mariusz Grochowski Jaworzno vs Artur Głowiński Choszczno



Małgorzata Ostrowska Strzegom vs Katarzyna Banach Koszalin





Juniorzy „VIII Pucharu Polski – Rumia 2007”



Inauguracyjny pojedynek: Prezydent FAP Igor Mazurenko vs Dyrektor MOSiR Jan Nowicki



Kat. do 78 kg senior.



Kat. masters. Andrzej Skóra vs Konstanty Królik



Kat. do 70 kg senior. Tomasz Szewczyk Tomaszów Mazowiecki.



Kat. Open reka prawa. A. Głowiński Choszczno va L. Fudała Jaworzno



Kat. do 78 kg. Marek Pachla Nisko vs Bartosz Jakubowski Choszczno



Kat. juniorki do 52 kg. M. Romańska Koszalin vs P. Lasota Tomaszów Maz.



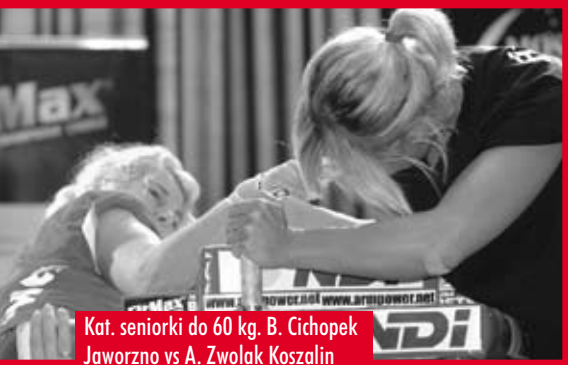
Podczas „VIII Pucharu Polski” emocję nie było końca.



Dawid Bartosiewicz Choszczno vs Marek Pachla Nisko



Kat. do 78 kg senior, ręka lewa.



Kat. seniorki do 60 kg. B. Cichopek Jaworzno vs A. Zwolak Koszalin



Kat. seniorki do 54 kg. Mielczarek Małgorzata MCKiS Tytan Jaworzno.



Kat. seniorki do 60 kg. Judyta Lasota Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz



Kat. senior do 78 kg. Maciek Stelmaszyk Bydgoszcz vs Bartosz Jakubowski Choszczno



Kat. seniorki Open. Katarzyna Banach Koszalin vs Marlena Wawrzyniak Bydgoszcz



Kat. seniorki +60 kg. m. Wawrzyniak Bydgoszcz vs M. Ostrowska Strzegom



Kategoria senior do 63 kg. Ręka lewa



Kat. senior do 70 kg. Łukasz Piecha va Krzysztof Penc



Kat. seniorki +60 kg. Beata Stelmaszczuk PACO Lublin.



Kat. senior do 63 kg. Rafał Fiolek Żary vs Dawid Groch Nisko



Kat. seniorki Open. Marlena Wawrzyniak vs Beata Stelmaszczuk



Kat. senior do 70 kg. Piotr Kajstura va Tomasz Szewczyk



Kat. senior do 86 kg. Łukasz Obluski vs Grzegorz Lasota



Kat. senior do 95 kg. Mariusz Grochowski vs Robert Leszko



Kat. senior +95 kg. Sławomir Głowacki vs Lucjan Fudała



Kat. masters Open. Konstanty Królik Piaseczno vs Andrzej Głabala Rumia.



Kat. masters Open. Prawdziwy fighter – Andrzej Skóra z Bydgoszczy



Po prawej zwycięzca kat. senior Open ręka prawa – Marcin Lachowicz



Kat. senior Open. Karol Marek Gdynia vs Sławomir Głowacki Inowrocław



# Debiuty 2007



To już czwarte z kolei „Mistrzostwa Polski Amatorów w Armwrestlingu”, czyli **Debiuty 2007**. Tym razem, 28 października 2007 roku organizatorem był Przemysław Gajdowicz wraz z Wodzisławskim Centrum Kultury, a całe zawody rozgrywane były na ręce prawą w ośmiu kategoriach wagowych (mężczyźni do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, OPEN oraz kobiety OPEN). Miejscem zawodów była Sala Kinowa Wodzisławskiego Centrum Kultury.

Całe mistrzostwa przebiegały w gorącej atmosferze, a oprócz amatorów siłowania na ręce pojawiło się kilku znanych nam dobrze zawodników. Oczywiście nie przyjechali oni rywalizować, lecz w roli opiekuna i trenera przyszłych adeptów armwrestlingu. Takim zawodnikiem był np. Mariusz Zawada, który na tegoroczne zmagania przywiózł aż dwóch bardzo obiecujących zawodników, czy też Mariusz Grochowski, który na amatorskie zmagania przywiózł aż trzynastoosobową grupę sportowców.

W poszczególnych rywalizacjach było bardzo interesująco: dużo zaciętych pojedynków i każdorazowo

towarzysząca adrenalina. Co prawda chętnych na złoty medal było wielu, ale wygrać mógł tylko jeden.

W najniższej kategorii męskiej – **do 63 kg** – zwyciężył **Karol Bąba**. W kolejnej kategorii – **do 70 kg** – bezkonkurencyjny był **Adam Poczłowski** z Jaworzna. Natomiast w kategorii do 78 kg zwyciężył **Artur Krok** z Zakopanego. Oczywiście im większa kategoria wagowa, tym bezpośrednie pojedynki były bardziej zacięte. Niestety w kolejnej kategorii męskiej – **do 86 kg** – żaden z zawodników nie zdecydował się na start. Ale za to w kategorii **do 95 kg** rywalizacji nie było końca. Obronną ręką w tej kategorii wyszedł **Tomasz Pelcer**, w klasyfikacji generalnej zdobywając pierwsze miejsce. Natomiast w najcięższej kategorii męskiej – **powyżej 95 kg** – niepokonanym został **Mariusz Zabawa** z Katowic. Była to najbardziej obstawiana kategoria wagowa mistrzostw. Tutaj wystartowało 10 zawodników, a średnia waga wszystkich sportowców to ok. 115 kg. Widać było, że każdy ze startujących armwrestlerów chciał wygrać i dawał z siebie wszystko. Co prawda wszystkie pojedynki w tej kategorii były siłowe, a nie techniczne,

ale jak się okazało największą siłą dysponował właśnie zawodnik z Katowic.

Cała rywalizacja amatorów zakończyła się efektywnymi walkami w kategorii **Open**. Wśród kobiet zwyciężyła niesamowicie silna **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza. Ta zawodniczka wygrywała szybko i zdecydowanie a inne armwrestlerki niestety musiały zadowolić się dalszymi miejscami w klasyfikacji generalnej. Natomiast wśród **mężczyzn** znów zatryumfował **Mariusz Zabawa** z Katowic.

„IV Mistrzostwa Polski Amatorów” zakończone. Pewnie niektórzy z tych startujących zawodników zaczną porządnie trenować i z sukcesem startować na arenie krajowego, a potem być może międzynarodowego armwrestlingu – czego im bardzo życzymy! Na razie gratulujemy odwagi wszystkim zawodnikom startującym w tych niecodziennych zmaganiach armwrestlingowych. A szczególne gratulacje przesyłamy wszystkim medalistom w poszczególnych kategoriach wagowych. Kolejne mistrzostwa już za rok.

*Mariusz Grochowski FAP*



# Fitmax® rodzina BCAA

Producent:  
MAZURENKO ARMWRESTLING PROMOTION Sp. z o.o.  
Ul. Okrzei 18/7, 81-245 Gdynia, Polska,  
tel/fax: +48 (058) 629 11 20  
biuro@fitmax.pl, www.fitmax.pl

- Gigantyczna dawka BCAA
- Skuteczna odbudowa białek
- Hamuje katabolizm i wspiera anabolizm
- 50% zawartości BCAA produktu stanowi L-leucyna

Znajdź  
swój produkt  
i zacznij  
działać!!!



**Fitmax® BCAA Stack I + R-ALA**  
4000mg aminokwasów rozgałęzionych BCAA w porcji.  
150mg aktywnej formy kwasu R-alfa lipoonowego (R-ALA) w porcji.  
Dodatek witaminy B<sub>6</sub> i C

**Fitmax® BCAA Stack II + EAA**  
3000mg aminokwasów rozgałęzionych BCAA w porcji.  
1500mg w porcji niezbędnych w prawidłowym odżywianiu aminokwasów EAA:  
L-lizyna, L-arginina, L-histydyna, L-treonina,  
L-metionina, L-fenylalanina.  
Dodatek witaminy B<sub>6</sub>

**Fitmax® BCAA Pro 4200**  
4200mg aminokwasów rozgałęzionych BCAA w porcji.  
Dodatek witaminy B<sub>6</sub> i C

Wszystkie firmy na całym świecie produkujące środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i suplementy diety poszukują coraz nowszych i doskonalszych połączeń substancji aktywnych. Składniki produktu są tak dobrane, aby w pełni wykorzystać ich współdziałanie, powodując tym samym doskonalszy charakter produktu.

Firma Fitmax® nie pozostając w tyle także prowadzi intensywne badania w celu uzyskania oryginalnych produktów. Dzięki tym zabiegom i pracy wielu osób Fitmax® w celu zadowolenia każdego klienta wprowadził na rynek rodzinę produktów z podstawową bazą aminokwasów rozgałęzionych – BCAA:

**Fitmax® BCAA Pro 4200, Fitmax® BCAA Stack I + R-ALA, Fitmax® BCAA Stack II + EAA**

Wszystkie produkty są środkami spożywczymi, które uzupełniają dietę w bardzo ważne dla organizmu aminokwasy BCAA – L-leucynę, L-izoleucynę, L-walinę.

**Składniki produktów rodziny Fitmax® BCAA:**

**BCAA** – należą do puli aminokwasów egzogennych (nie produkowanych przez organizm ludzki) co oznacza, iż muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Aminokwasy te spełniają bardzo ważne funkcje fizjologiczne w organizmie, tj. budulcowe, energetyczne, regulacyjne. Stanowią ok. 30% masy mięśni poprzecznie prążkowanych. Ograniczają rozpad i nasilają odbudowę białek; poprawiając bilans azotowy. Potęgują rozpad i utrudniają gromadzenie w organizmie tłuszczu zapasowego, regulując tym samym gospodarkę tłuszczowo-węglowodanową.

**R-ALA** - wzbogacenie produktu biologicznie aktywną formą kwasu R-alfa lipoonowego przyczynia się do zahamowania stresu oksydacyjnego wywołanego ciężkim treningiem z uwagi na niezwykle silne działanie w kierunku niszczenia wolnych rodników tlenowych. R-ALA naśladuje działanie insuliny (tym samym polepszając transport aminokwasów do tkanki mięśniowej), podwyższa sprawność układu immunologicznego poprzez stymulację glutationu. Działa jako segregator substancji odżywczych, odgrywa znaczącą rolę przy ochronie tlenowej degradacji mózgu, jest znakomitym transporterem i aktywatorem.

**EAA** – są to niezbędne aminokwasy w prawidłowym odżywianiu i funkcjonowaniu organizmu. Należą do grupy aminokwasów egzogennych i „względnie egzogennych”, których zapotrzebowanie znacznie wzrasta u osób trenujących dyscypliny o charakterze siłowym (związane ze wzrostem masy mięśniowej oraz siły).

Odpowiednia zawartość aminokwasów egzogennych w diecie wpływa na utrzymanie prawidłowej homeostazy w organizmie. Aminokwasy te nie tylko wprowadzają nasz organizm w pożądaną przez wszystkich fazę anaboliczną, ale również regulują pracę wielu narządów wewnętrznych (wątroba, nerki) oraz pracę układu nerwowego i trawiennego.

Wyższa zawartość L-argininy posiada szczególnie wpływ na zwiększenie kondycji fizycznej z uwagi na silne właściwości anaboliczne oraz wpływa rozluźniająco na śródbłonek naczyń tętniczych, co skutkuje lepszą filtracją krwi mięśni poprzecznie prążkowanych. Stymuluje to produkcję naturalnego hormonu wzrostu, zwiększając masę mięśniową przy jednoczesnej redukcji tkanki tłuszczowej. Wysoka zawartość L-lizyny wraz z L-treoniną chroni organizm przed szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego, stymulując układ odpornościowy. L-metionina posiada ochronny wpływ na wątrobę, wpływając na detoksykację organizmu. L-histydyna stymuluje produkcję czerwonych krwinek, których ilość warunkuje poziom wydolności tlenowej organizmu.

Z myślą o większej skuteczności działania produktów zostały one dodatkowo wzbogacone o witaminę B<sub>6</sub>, która umożliwia prawidłowe przyswajanie aminokwasów. Natomiast dodatek witaminy C wpływa na wytwarzanie oraz zachowanie elastyczności włókien kolagenowych. Współdziałając z R-ALA wpływa na neutralizację wolnych rodników powstających na skutek wysiłku fizycznego.

**Fitmax® BCAA Pro 4200, Fitmax® BCAA Stack I + R-ALA, Fitmax® BCAA II + EAA** to środki spożywcze zaspokajające zapotrzebowanie organizmu przy intensywnym wysiłku fizycznym, zwłaszcza sportowców.

Dostępne opakowania 120 i 240 tabletek.

# PROGRAM VENDETTA

miejsce 2 na „XXV Festiwalu Sport Movies & Tv – Milano 2007”

Miło nam donieść, że po zwycięstwie programu „Vendetta” (relacja z walki zawodowej Artura Głowińskiego z Polakiem vs Paulem Maidenem z Anglii, Manchester – listopad 2006) produkcji Mazurenko Armwrestling Promotion podczas Międzynarodowego Festiwalu Filmów i Programów Sportowych w Warszawie (luty 2007), program ten automatycznie został uczestnikiem „XXV Międzynarodowego Festiwalu w Milano – Sport Movies & TV”, gdzie zajął wysokie drugie miejsce w klasyfikacji generalnej.

**W kategorii: „Tv Show Sport”** konkurowaliśmy z 24 światowymi produkcjami i tylko wyżej od naszego programu oceniono włoską produkcję **Gianna Mazzini** „Senzabrera – vuoti di memorial”. Nagrodę w imieniu Mazurenko Armwrestling Promotion, czyli polskiego oddziału międzynarodowej organizacji Professional Armwrestling League (PAL) odebrał Prezydent PAL - **Asen Hajditorov** z Bułgarii. Nasze gratulacje.



Paweł Podlewski

## V OTWARTY TURNIEJ POWIATU KONIŃSKIEGO W SIŁOWANIU NA RĘKĘ dla amatorów i zawodowców

### 1. Miejsce zawodów:

STARE MIASTO k/ Konina  
Sala gimnastyczna przy Gimnazjum w Starym Mieście  
ul. Kasztanowa 1; 62-571 Stare Miasto

### 2. Termin, czas, ważenie zawodników

Dzień zawodów – 09 grudnia 2007 roku  
Weryfikacja i ważenie – godz. 11.00 – 13.30  
Rozpoczęcie – godz. 14.00

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

### 3. Kategorie wagowe dla amatorów:

Seniorki prawa ręka: do 60 kg, OPEN  
Seniorzy prawa ręka: do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, OPEN  
Rywalizacja odbędzie się w systemie do dwóch przegranych wg zasad WAF

### 4. Kategorie wagowe dla zawodowców:

Seniorki prawa ręka: OPEN  
Seniorzy prawa ręka: do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, OPEN  
Rywalizacja odbędzie się w systemie do dwóch przegranych wg zasad WAF

### 5. Prawo startu

Prawo startu w turnieju dla amatorów mają osoby, które wcześniej nie startowały na tegorocznych zawodach rangi Mistrzostw Polski lub Pucharu Polski. Prawo startu w turnieju dla zawodowców mają osoby, które są czynnymi zawodnikami klubów oraz chętne osoby, które zajmują miejsca I-III w turnieju amatorów.

### 6. Nagrody:

Kategoria amatorzy - pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii wagowej otrzymują dyplomy, puchary.  
Kategoria zawodowcy - pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii wagowej otrzymują dyplomy, nagrody rzeczowe lub finansowe.

### 7. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa dotyczy startu w jednej kategorii i wynosi 20 zł.
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 50% opłaty startowej
- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłaty startowej.
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramionkach, spodnie dresowe lub krótkie spodnie, obuwie sportowe.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwii sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- 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.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługują wyłącznie organizatorowi

### 8. Organizator:

OSP BOLO Stare Miasto, ul Rychwałska 1, 62-571 Stare Miasto  
Paweł Gradecki tel. +48 602 669 333  
Andrzej Piskowski tel. +48 602 671 740  
e-mail: osp.staremiasto@wp.pl

## WSTĘPNY KALENDARZ

### „PROFESSIONAL FIT MAX LEAGUE 2008”

W roku 2008, w Centrum Rozrywki Gemini, przy ul. Waszyngtona w Gdyni rozpoczynamy kolejną edycję „Polskiej Ligi Armwrestlingu – Professional Fit Max League 2008”. Poniżej wstępny kalendarz imprez:

### Kategoria do 63 kg, 70 kg, 78 kg mężczyzn:

- 26 stycznia 2008 roku – I kolejka
- 16 lutego 2008 roku – II kolejka
- 08 marca 2008 roku – III kolejka

### Kategoria do 86 kg, 95 kg, powyżej 95 kg mężczyzn oraz do 60 kg kobiet:

- 02 lutego 2008 roku – I kolejka

- 23 lutego 2008 roku – II kolejka
- 15 marca 2008 roku – III kolejka

Zawodnicy będą walczyć według przepisów organizacji PAL, czyli w systemie każdy z każdym, na lewą i prawą rękę, a cała liga składać się będzie z trzech kolejek, w której każdorazowo zmagać się będzie ośmiu armwrestlerów w danej kategorii wagowej. Startujący zostali wyłonieni na podstawie zeszłorocznej ligi zawodowej oraz „VIII Pucharu Polski w Siłowaniu na Ręce” w Rumi.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminu poszczególnych kolejek.



## 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 Szyszkowski; Daniel Gajda

### KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY 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,śr, pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00;  
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA  
Sektoria 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 Wyszynski 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, Kiepury 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 Szakala 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 Informacje Piotr Szczerba tel. 669 425 475  
www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łęborg  
Łęborg, ul. Czolgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft, tel. 0501-245-895

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

UKS STALOWE RAMIONA KRÓSNIEWICE  
Informacje: 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 ZŁOTY 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: lackiwieslaw.

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 Zwolak tel. 501 664 333

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

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

ZŁOTY TUR ORNETA  
Informacje: Jerzy Czapliński tel 0-606-999-418

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

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

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

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

STOWARZYSZENIE DISCYPLIN SPORTOWYCH  
TOMASZÓW MAZOWIECKI  
97 – 200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81  
Kontakt: Zbigniew Bartos, tel. (044) 725 26 88, kom. 0 662 14 89 81