

nr 9

lipiec/listopad 2015

Atleta

Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Najpopularniejsi w ciężarach

Wielki plebiscyt str.18
90-lecia

Świat usłyszał
o polskich ciężarach str.26

TEMAT
HIT

Ostatnia prosta
przed Houston str.1

SPONSOR WIELKIEJ WAGI



Anwil[®]
GRUPA **ORLEN**

GENERALNY SPONSOR
REPREZENTACJI
POLSKI
W PODNOSZENIU
CIĘŻARÓW



ostatnia

PROSTA

ROZMAWIAMY Z TRENERAMI REPREZENTACJI Kobiet - IRENEUSZEM PEPLÓWSKIM ORAZ MĘCZYŹN - RYSZARDEM SOĆKO.

Przygotowania naszych seniorskich kadr do najważniejszego startu w sezonie – mistrzostw świata kobiet i mężczyzn w Houston – znalazły się na ostatniej prostej. Znamy składy żeńskiej i męskiej ekipy, a naszych szkoleniowców poprosiliśmy o rozmowę.

- Obaj objęliście kadry w trudnych dla nich momentach. Co was zaskoczyło najbardziej podczas pierwszych zgrupowań?

Ireneusz Peplowski: - Znałem większość zawodniczek z mojej wcześniejszej pracy z kadrą junierek, znałem więc ich potencjał. Zaskoczyła mnie chęć wspólnej pracy. Określiłiśmy sobie sportowe cele i do nich teraz dążymy. Aktualnie jednym z nich jest dobry występ w mistrzostwach świata, taki który da upragnione olimpijskie kwalifikacje. Z całą pewnością cieszy fakt, że w zespole nie mamy

żadnych kontuzji, a od lipca jesteście już po wielu zgrupowaniach. Cieszy również to, że powołane przeze mnie zawodniczki poprawiają swoje rekordy życiowe w poszczególnych próbach siłowych. Co więcej można powiedzieć? To, że w drużynie panuje pełna mobilizacja oraz jest dobra atmosfera. A to jest spory kapitał na początku drogi do zakładanych wyników.

Ryszard Soćko: - Podczas pierwszego, lutowego zgrupowania w Spale mile zaskoczyła mnie wielka chęć i zapał do treningu. I to u wszystkich zawodników! Okazało się, że niemal cała grupa powołanych była gotowa do wielkich wyzwań. Poprawiliśmy organizację treningów, inna jest już podczas nich atmosfera, inna także metodyka treningu. To się nam udało wspólnie zmienić, chociaż z drugiej strony – jeśli chodzi o ten aspekt – staramy się wspólnie wprowadzać korekty dla dobra nas wszystkich w męskiej reprezentacji.

- Co dobrego można powiedzieć o ekipach kobiet i mężczyzn przed tymi najważniejszymi zawodami sezonu?

Ireneusz Peplowski: - Przypomnę, że kadrę senierek przejąłem w zupełnie innym momencie niż Ryszard, w związku z tym i cykl treningowy musiał być inny. Przygotowania do mistrzostw rozpoczęliśmy w lipcu i z przerwami tygodniowymi spotykamy się na kolejnych zgrupowaniach niemal do samych mistrzostw. Aktualnie wchodzimy w decydującą fazę, a na sztangę zakładamy coraz większe ciężary. Ufam, że w Houston zaprezentujemy się tak, jak tylko potrafimy najlepiej.

Ryszard Soćko: - Najważniejsze, że tworzy się zespół, który potrafi podporządkować wszystkie swoje sprawy osobiste i zawodowe przygotowaniom reprezentacji. Że ambicja i wola walki, przeważa nad problemami, których przecież nigdy nie brakuje. Wszyscy są względnie zdrowi i bez większych urazów, ale nie obyło się bez spraw przykrych. Krzysztof Klicki w drodze na zgrupowanie do Spawy uległ groźnemu wypadkowi samochodowemu, i mimo szczęśliwego zakończenia, jego skutki mogą mieć wpływ na końcowe przygotowania. Generalnie, wyniki uzyskane podczas finału ligi we wrześniu, potwierdzają dobrą pracę w okresie letnim po mistrzostwach Europy w Tbilisi. W kadrze dużo się dzieje, ale robimy swoje w ciszy i spokoju bez zbędnego rozgłosu. >>>



Największe wyzwania przed jakimi stanęliście, rozpoczynając pracę w roli selekcjonerów kadr narodowych senierek i seniorów?

Ireneusz Peplowski: - Największym problemem w okresie letnim i później była stosunkowo mała ilość startów, zwłaszcza w ostatnich trzech miesiącach przed mistrzostwami świata. Miedzy innymi dlatego dziewczęta chętnie przyjęły propozycję startów w zawodach w Niemczech. Startowały tam między innymi Aleksandra Klejnowska- Krzywańska, Joanna Łochowska czy Patrycja Piechowiak.

Ryszard Soćko: - Jak wiadomo – pracę z męską kadrą rozpocząłem na początku roku, kiedy większość decyzji organizacyjnych musiała być podjęta znacznie wcześniej, już na przełomie 2014 i 2015, w związku z czym nie wszystko mogłem zmienić według swojej koncepcji. Pojawily się problemy z realizacją niektórych pozycji kalendarza imprez, z zabezpieczeniem ciągłości wysokiej jakości suplementacji. To jednak już za nami! A problemy zdrowotne, jak drobne kontuzje, bóle mięśni i stawów, są przecież nieodłącznym elementem treningu wyczynowego. Nam – i jestem z tego bardzo usatysfakcjonowany - udało się uniknąć większych kontuzji, co jest wynikiem między innymi zmian w organizacji i metodyce treningu. Po mistrzostwach Europy w Tbilisi starty w zawodach ligowych oraz treningi w klubach, przeplatały się ze zgrupowaniami kadry. Lipcowe zgrupowanie w Ośrodku Olimpijskim w Madrycie było początkiem właściwych przygo-

• towań do mistrzostw Świata.
 • W stolicy Hiszpanii, w świetnych warunkach oraz w silnym składzie realizowaliśmy bardzo dużą objętość treningu, zawierającą wiele nowych treści. Przygotowania te kontynuujemy po dzień dzisiejszy, zmieniając parametry obciążeń. Zawodnicy są dobrze, wszechstronnie przygotowani siłowo, ale mamy jeszcze sporo pracy nad tzw. szybkością specjalną. Jest też wiele drobnych braków technicznych, które będziemy eliminowali niemal do samego końca etapu przygotowań do występów w Houston.

- Czy planujecie wystawienie

pełnych składów?

Ireneusz Peplowski: Tak, zdecydowanie! Pole manewru mamy może i ograniczone, ale chcemy w Houston wystąpić w pełnym składzie. Jeśli myślimy o walce o olimpijskie punkty kwalifikacyjne, trzeba to czynić pełnym składem! Które z zawodniczek znalazły się w reprezentacji na mistrzostwa świata w Houston zdecydowały mistrzostwa Polski w Makowie Mazowieckim. Po nich zapadły ostateczne decyzje.

Ryszard Soćko: - Mimo, że w ostatniej fazie przygotowani pozostało jedenastu zawodników, ze względów regulaminowych mówiących, że w kategorii nie może wystąpić więcej niż dwóch - możemy wystawić w Houston siedmiu reprezentantów. W kategoriach 94 kg i 105 kg podczas mistrzostw Polski w Wałbrzychu odbyła się ostra walka o miejsce w ekipie na Houston. Po nich zapadła decyzja o ostatecznym składzie męskiej ekipy.

- Wasze kadry na amerykańskie mistrzostwa, to...

Ireneusz Peplowski: - W grupie są: Wioleta Jastrzębska, Joanna Łochowska, Aleksandra Klejnowska- Krzywańska, Patrycja Piechowiak, Małgorzata Wiejak, Aleksandra Mierzejewska, Sabina Bagińska.

- Ryszard Soćko: Do Houston pojedzie reprezentacja składająca się z zawodników: Krzysztof



kadra seniorów



optymizmem! To nas wszystkich mobilizuje. Mamy świadomość, iż przed nami trudne zadanie. Ale do wykonania!

A selekcjoner męskiej reprezentacji?

- Jako, że tegoroczne mistrzostwa świata są ostatnim eliminacyjnym turniejem do przyszłorocznych igrzysk, występ w Houston w pełni podporządkujemy zdobywaniu kwalifikacji. W pierwszej eliminacji, w ubiegłym roku w Ałmaty, zawodnicy wywalczyli cztery kwalifikacje, na sześć możliwych. Nie mamy zamiaru bronić zdobyczy, ale chcemy walczyć o więcej!

O co najmniej pięć kwalifikacji olimpijskich! Na maksymalną ilość nie mamy szans, ze względu na duże straty z ubiegłego roku. Nie wyklucza to jednak walki o medale, jedynie określa pryncypia startu, które wymagają od wszystkich zawodników zaliczenia dwuboju. Po zaliczeniu pierwszych podejść dla zespołu, wszyscy zawodnicy będą walczyli o wynik indywidualny. Zakładamy zdobycie jednego medalu.

Rozmawiał: Marek Kaczmarczyk

Szramiak, Adrian Zieliński, Tomasz Zieliński, Arkadiusz Michalski, Bartłomiej Bonk, Arsen Kasabijew, Krzysztof Klicki.

- No to powiedzcie panowie teraz, ale szczerze, z jakimi nadziejami udajecie się do Ameryki? Na co liczy trener Ireneusz?

Ireneusz Peplowski: - Jak wiadomo, polskie ciężary, po ubiegłorocznej pierwszej kwalifikacji olimpijskiej podczas mistrzostw świata w Ałmaty nie mają żadnej olimpijskiej nominacji! Do Houston jedziemy zatem walczyć o miejsca uprawniające do występów w olimpiadzie w Rio de Janeiro 2016! Będziemy walczyć o dwa miejsca. Analizując wyniki zawodniczek krajów, z którymi przyjdzie nam bezpośrednio o nie walczyć, wiemy że będzie bardzo ciężko! Kto myśli o występie na pomoście igrzysk olimpijskich, do słabej z pewnością nie należy! Jestem jednak dobrej myśli, i powiem tak – bez walki nie oddamy pola! Po tych kilku miesiącach wspólnej pracy, wyniki jakie uzyskiwały i uzyskują zawodniczki podczas zgrupowań kadrowych, naprawdę napawają





PODNOSZENIE CIĘŻARÓW MOŻE BYĆ

CIEKAWĄ GRĄ ZESPOŁOWĄ

Podnoszenie ciężarów to sport indywidualny... ale jak pokazały 2-dniowe zmagania w Opolu, rywalizacja drużynowa może być ciekawa oraz dostarczać kibicom emocjonujących i niezapomnianych wrażeń. Oto bowiem na obiektach KS Budowlani Opole spotkały się zespoły żeńskie aby rywalizować w Drużynowym Pucharze Polski oraz męskie - walczące w finale Drużynowych Mistrzostw Polski. Puchar Polski wywalczyły sztangistki WLKS Siedlce Nowe Iganie, a drużynowymi mistrzami kraju – już po raz 23.!!! - zostali gospodarze zawodów.



W piątek, 18 września do walki o Drużynowy Puchar Polski przystąpiło 10 zespołów. Przed zawodami trudno było wskazać faworyta, apetyt na tryumf miało kilka drużyn. Rywalizacja była bardzo zacięta i każdy punkt był cenny, bo przybliżał którąś z drużyn do upragnionego tytułu. Ostatecznie, podobnie jak przed rokiem, tryumfowały zawodniczki **WLKS Siedlce Nowe Iganie** gromadząc **926,5 pkt.** „Dziewczęta pokazały swoją wysoką formę i dobrą, zgraną pracę zespołową” - powiedział trener klubowy Dawid Fertykowski. „Każda z nich robiła swoje z myślą, że dobrze wykonane zadanie na pomoście to szansa dla całego zespołu na puchar” - dodaje. Drugie miejsce, dość niespodziewanie przypadło młodej ekipie **CLKS Mazovia Ciechanów** - **904,2 pkt.**, która o zaledwie 0,6 pkt. wyprzedziła **UKS Talent Wrocław**. >>>

KLASYFIKACJA ZESPOŁOWA KOBIEC

I – WLKS Siedlce Nowe Iganie – 926,5 pkt.

(Wioleta Jastrzębska, Magdalena Męcza, Karolina Miszczak i Maria Wrzosek)

II – CLKS Mazovia Ciechanów - 904,2 pkt.

(Paulina Rutkowska, Milena Rutkowska, Aleksandra Pełowska, Hanna Sobczyk)

III – UKS Talent Wrocław – 903,6 pkt.

(Agnieszka Baczevska, Monika Dzienis, Daria Nowak, Agnieszka Zacharek)

IV – Budowlani Nowy Tomyśl

V – LKS Dobryzycze

VI – MAKS Tytan Oława

VII – LKS Polwica Wierzbno

VIII – GKS Andaluzja Piekary Śląskie

IX – KS Wisła Puławy

X – LKS Omega Kleszczów



©WWW.KOWALFOTO.COM

W sobotę, 19 września, na pomoście pojawili się zawodnicy czterech najlepszych klubowych zespołów Polski, aby walczyć o miejsca na podium Drużynowych Mistrzostw Polski. Najpierw w meczu o 3. miejsce zaprezentowali się sztangiści **CLKS Mazovia Ciechanów** i **KPC Górnik Polkowice**. Po rwaniu ciechanowianie prowadzili z przewagą 29,4 pkt., w podrzucie powiększyli jeszcze dystans zwyciężając 1979,0 pkt. do 1927,8 pkt. zapewniając sobie jednocześnie miejsce na najniższym stopniu podium tegorocznych rozgrywek.

Największe emocje wzbudził jednak pojedynek pomiędzy **KS Budowlani Opole**, a **MGLKS Tarpan Mroczka**. Niemal do ostatniego podejścia nie było wiadomo kto zostanie Drużynowym Mistrzem Polski. Po rwaniu Tarpan prowadził dość wyraźnie, w podrzucie emocje rosły, bowiem przewaga Mroczy wraz z kolejnymi podejściami asów Budowlanych stale topniała. Na trzy podejścia przed zakończeniem walki o tytuł mistrza, Daniel Dołęga zaatakował 218 kg, akurat tyle, ile potrzebowali Budowlani, by... wygrać! Udało się! Budowlani wygrali z Tarpanem 2097,1 do 2087,3. Tak więc nieprzerwanie od 2010 roku tytuł **MISTRZA POLSKI** zostaje w Budowlanych. Rozgrywki w Opolu to kolejny triumf Ryszarda Szewczyka jako trenera, ale i wspaniałego organizatora, bo całe zawody przebiegały sprawnie i w bardzo dobrych warunkach startowych. Wielkie gratulacje i podziękowania.



©WWW.KOWALFOTO.COM

KLASYFIKACJA ZESPOŁOWA MĘŻCZYZN

I – Budowlani Opole – 2097,1 pkt.

(Bartłomiej Bonk, Arkadiusz Michalski, Daniel Dołęga, Paweł Koszałka, Sebastian Hoim i Łukasz Krawczyk)

II – Tarpan Mroczka – 2087,3 pkt.

(Adrian Zieliński, Tomasz Zieliński, Arsen Kasabijew, Kacper Badziągowski, Kacper Kłos, Szymon Jurecki)

III – Mazovia Ciechanów – 1979,0 pkt.

(Jarosław Samoraj, Krzysztof Klicki, Patryk Słowikowski, Mateusz Sowa, Daniel Goljasz, Patryk Bęben)

IV – Górnik Polkowice – 1927,8 pkt.

(Jakub Michalski, Bartłomiej Barth, Tomasz Romanec, Mateusz Kasina, Roman Kliś, Adam Kraska)



foto: sportwepole.pl



©WWW.KOWALFOTO.COM

Podsumowując dwa dni sportowych zmagañ, emocji, liczenia punktów i ich analizowania wiemy nie tylko to, jakie zespoły okazały się najlepsze, ale również jak ważna jest drużyna, jak podejście indywidualne każdego zawodnika może zaważyć na sukcesie lub porażce całego teamu. Mimo iż ciężary to sport indywidualny, zmagania drużynowe zarówno w wydaniu żeńskim i męskim mogą być ciekawym widowiskiem dla kibica, doskonałą promocją dyscypliny, ale również dobrym doświadczeniem dla zawodników bo uczą jak ważna jest drużyna - czy to klubowa czy narodowa.

Izabela Kaćka



ZOSTAĆ

MISTRZEM

W tym roku Polski Związek Podnoszenia Ciężarów dzięki dofinansowaniu z Ministerstwa Sportu i Turystyki opracował i zrealizował program szkolenia dla najmłodszych. Jego nadrzędnym celem było popularyzowanie postaw prosportowych wśród dzieci i młodzieży, pomoc w naborze i prawidłowej selekcji zawodników oraz wyłonienie sportowych talentów. Program obejmował działania zarówno dla trenerów jak i zawodników.

Jednym z jego elementów, dedykowanym trenerom była kursokonferencja metodyczno – szkoleniowa. Wzięli w niej udział zarówno trenerzy jak i instruktorzy oraz nauczyciele wychowania fizycznego z całego kraju. Poruszana tematyka związana była

Zostać mistrzem, wychować medalistę olimpijskiego, odkryć niesamowity talent do ciężarów... O tym marzy niejeden zawodnik i trener. Coraz więcej pojawia się projektów, które mają wspomagać zawodników w ich dążeniach, edukować trenerów i promować naszą dyscyplinę.

- z medycyną, profilaktyką żywienia, a przede wszystkim metodyką treningu od najmłodszych lat.
- Uczestnicy na zakończenie otrzymali podręcznik „ABC Podnoszenia Ciężarów” – zawierający wiele praktycznych porad, zestawów ćwiczeń wspierających warsztat szkoleniowy, wzbogacony licznymi zdjęciami i ilustracjami pomagającymi szybko zrozumieć instruktorom jak dane ćwiczenia należy wykonywać. Podręcznik był kolejnym elementem programu szkolenia, który miejmy nadzieję pozwoli nauczycielom w-f (niezwiązanym z dyscypliną) poznać i nauczać podstawowych elementów podnoszenia ciężarów
- nie robiąc krzywdy zawodnikom i jednocześnie propagując tę niesamowitą dyscyplinę już od najmłodszych lat. Podręcznik dedykowany jest także instruktorom i trenerom podnoszenia ciężarów, którzy chcą wzbogacić proces szkoleniowy o dodatkowe ćwiczenia i tym samym uatrakcyjnić treningi, na które młodzież będzie chętnie uczęszczała.
- Działania w ramach programu obejmowały również dwie duże inicjatywy skierowane do najmłodszych, przyszłych „mistrzów”.
- W okresie wakacyjnym młodzi sportowcy mogli uczestniczyć w pierwszym ogólnorozwojowym zgrupowaniu sportowym. >>>





- lę ogólnopolską był drugą tego
- typu inicjatywą związku w ostatnich
- latach (pierwszy wielobój odbył się
- w Bydgoszczy w 2014 roku). Zawody
- zgromadziły około 100 zawodni-
- czek i zawodników z całej Polski
- w wieku do 12 lat. Każdy z nich
- wystartował w pięciu konkurencjach:
- trzech ogólnorozwojowych - lekko-
- atletycznych (ukierunkowanych
- na poprawę ogólnej sprawności
- i podstawowych cech motorycznych
- jak skoczność, gibkość, szybkość)
- oraz dwóch ćwiczeniach technicz-
- nych ukierunkowanych na podno-
- szenie ciężarów. Uczestnicy otrzy-
- mali medale, dyplomy, puchary
- i upominki, a organizatorzy zadbali
- aby zawody w swej konstrukcji

Taka akcja szkoleniowa dla najmłodszych adeptów podnoszenia ciężarów dała możliwość rozwoju młodemu zawodnikowi, porównania ich poziomu sportowego na tle rówieśników z innych klubów i „wyłowienie” już na tym etapie szkolenia talentów sportowych. Trenerom uczestniczącym w zgrupowaniu pozwoliła na wymianę doświadczeń i poznanie nowych metod szkoleniowych. Obóz sportowy o charakterze ogólnorozwojowym był również doskonałą okazją przygotowania się zawodników do Ogólnopolskiego Wieloboju Atletycznego.

Wielobój Atletyczny na ska-



- pozwoliły poczuć się młodemu
- sportowcom jak na poważnej
- imprezie sportowej.
- Tego typu programy to ogromna
- szansa dla podnoszenia ciężarów,
- dla rozwoju i promocji ale też
- wspaniała forma propagowania
- sportu. - *Program ten pokazał, że mamy*
- *wiele zdolnej młodzieży zainteresowanej*
- *uprawianiem podnoszenia ciężarów,*
- *należy tylko umiejętnie i rozsądnie*
- *pokierować ich dalszą karierą.*
- *Będziemy starali się kontynuować*
- *takie inicjatywy i głęboko wierzę, że*
- *przyniesie nam to medalowy dorobek*
- *w przyszłych latach na imprezach*
- *międzynarodowych* – podsumował
- Szymon Kołecki – prezes Polskiego
- Związku Podnoszenia Ciężarów.

Izabela Kačka

CIĘŻAROWY

INFO FLESZ

POLSKA REPREZENTACJA ZDOBYWA UNIĘ!

W II Pucharze Unii Europejskiej polska reprezentacja w klasyfikacji drużynowej zajęła pierwsze miejsce pokonując pozostałych 13 państw. W Rzymie w rywalizacji młodziczek i młodzików do lat 15 **Sylwia Miczyńska** (Budowlani Nowy Tomyśl) była czwarta – 143 kg, **Bartłomiej Adamus** (Opocznianka Opoczno) - 236 kg – drugi. W grupie juniorek do lat 17 wygrała **Aleksandra Peplowska** (Mazovia Ciechanów) – 170 kg, a w gronie juniorów **Piotr Kudłaszyk** (Budowlani Nowy Tomyśl) – zajął miejsce trzecie 248 kg. **Jolanta Wiór** (Andaluzja Piekary Śląskie) - 192 kg i **Aleksander Choszcz** (Atleta Gdańsk) – 262 kg zajęli drugie miejsca w kategorii do lat 20.



ZAWODY NADZIEI OLIMPIJSKICH Z POLSKIMI SUKCESAMI

Pierwsze miejsce w gronie juniorów do lat 18 i drugie w gronie juniorek – to sukcesy, które polska drużyna odniosła w **Turnieju Nadziei Olimpijskich** w słowackim Nowym Meście. Juniorzy bezkonkurencyjnie pokonali Słowację, Węgry i Czechy, a nasze dziewczyny uległy tylko reprezentacji damskiej Węgier. W indywidualnej rywalizacji najlepszy był **Dariusz Januś** (MLKS Lechia Sędziszów Młp.) uzyskując wynik 250 kg przed **Rafałem Petką** (HKS Szopienice) – 256 kg i **Pawłem Brylakiem** (UOLKA Ostrów Maz. – 255 kg. Wśród kobiet w klasyfikacji Sinclaira druga i z rekordami życiowymi uplasowała się zawodniczka CLKs Mazovii Ciechanów – **Hanna Sobczyk** – 156 kg.



MEMORIAŁY, MEMORIAŁY, MEMORIAŁY....

Drugi i trzeci kwartał 2015 roku obfitował w memoriały. W rozegranym w Szopienicach **24. Memoriale Czesława Białasa** (9 kobiet i 24 mężczyzn) najlepsze wyniki uzyskali - **Wiktoria Barzak** (GKS Andaluzja Piekary Śląskie) – 148 kg i **Patrycja Kołtowska** (MAKS Tytan Oława) – 127 kg, **Krzysztof Szramiak** (MAKS Tytan Oława) – 332 kg i **Mariusz Petka** (HKS Szopienice) – 292 kg. Z kolei w Konstancynie Łódzkiej, w **38. Memoriale Piotra Cherudzińskiego** (7 kobiet i 12 mężczyzn) najlepsi byli: **Katarzyna Barańska** (AZS AJD Częstochowa) – 195 kg i **Dariusz Januś** (MLKS Lechia Sędziszów Małopolski) – 250 kg. W Siedlcach natomiast odbył się **21. Międzynarodowy Turniej Juniorek i Juniorów im. Eugeniusza Bryzka** (12 kobiet i 23 mężczyzn), gdzie najlepszymi byli: **Rebeka Koha** (Łotwa) – 187 kg, **Ludmiła Pankowa** (Białoruś) – 185 kg i **Kinga Mróz** (WLKS Siedlce) – 155 kg a także: **Daniel Goljasz** (CLKS Mazovia Ciechanów) – 292 kg i **Armands Mežinskis** (Łotwa) – 252 kg. W **5. Memoriale Janusza Przedpełskiego** w Puławach najlepszy okazał się brązowy medalista mistrzostw Europy w kat. 105 kg – **Arkadiusz Michalski** (KS Budowlani Opole) - 400 kg.



CIĄG DALSZY NA STR. 12



REKORDOWA „TR

Dla jednych „13” jest synonimem pecha, czegoś złego, dla drugich – wręcz przeciwnie, „13” przynosi szczęście! O tym, że coś wyjątkowego wydarzyło się „trzynastego” powstawały i powstają opracowania naukowe na pograniczu metafizyki, ludzie śpiewają piosenki. W tegoroczne sierpniowe dni, liczba „13” przywoływana była dość często w polskich ciężarach, ale tylko i wyłącznie w pozytywnym kontekście. A zasługa w tym naszych junierek i juniorów, którzy w mistrzostwach Europy do lat 15 i 17 w szwedzkiej Landskronie wywalczyli... 13 medali. Po powrocie z turnieju, 13 sierpnia (ale to nie był piątek, tylko czwartek) całą „trzynastkę” wraz ze sztabem szkoleniowym przyjął minister Sportu i Turystyki Adam Korol. W historii polskich ciężarów nie było do tej pory takiego przypadku, by szef sportu polskiego przyjął tak liczną grupę najmłodszych medalistów.

Ciężarowa młodzież z mistrzostw ze Szwecji wracała promem. Zadawalona wyjątkowymi startami i rekordowo medalowym żniwem. Jednocześnie też i zmęczona, były wakacje, a oni w upalne dni zamiast chłodzić się w morskiej bryzie, opalać na rzekę

• czy kąpać w jeziorze, zmieniali • treningowe siłownię z giżyckiej • na spalską, potem spalską na • cetniewską. No i te kilogramy • szarpane do góry w czasie • przygotowań. W mistrzostwach • doszedł jeszcze stres związany • z występem. Z zadania

wywiązali się znakomicie – praktycznie co start to miejsce na podium. Można powiedzieć, że w grupie piętnastolatków i siedemnastolatków jesteśmy potęgą europejską. Nic zatem dziwnego, że gdy wystosowaliśmy prośbę o spotkanie z panem ministrem – spotkała się ona z wielką przychylnością. Nowy sternik polskiego sportu – Adam Korol, jak mało kto przed nim na tym stanowisku, wie jak smakuje sportowy wysiłek, także ten z początków kariery. Mistrz olimpijski i wielokrotny mistrz świata, uznawany powszechnie za najlepszego szlakowego globu – przez wiele lat prowadził naszą wioślarską czwórkę podwójną do niesamowitych sukcesów. W czwartek 13 sierpnia 2015 roku Adam Korol przyjął naszych medalistów, a każdego z osobna

przedstawiał panu ministrowi prezes PZPC Szymon Kołecki.

- Bardzo serdecznie wam gratuluję, bo osiągnęliście znakomity wynik. Życzę wam podobnych osiągnięć także i wtedy, gdy będziecie starsi. Na igrzyska do Rio de Janeiro jeszcze nie pojedziecie, ale o miejsce w reprezentacji na olimpiadę w roku 2020 w Tokio, możecie śmiało walczyć. Szczerze wam tego życzę. Gratuluję znakomitego występu w Landskronie także trenerom oraz kierownictwu ekipy - powiedział minister Sportu i Turystyki. Medaliści ME U15 i U17 z rąk ministra otrzymali okolicznościowe dyplomy. Później w luźnej atmosferze, smakując owoce i ciastka, popijając soki, można było porozmawiać. Na koniec wszyscy zrobili sobie pamiątkowe fotki, a to wyjątkowe spotkanie zakończyliśmy wspólnym obiadem. W spotkaniu uczestniczyli także - wiceprezes

PZPC ds. sportowych, szef ekipy w Landskronie Jerzy Nowak, kierownik Wyszkozenia PZPC Bogusław Maliszewski oraz trenerzy kadr narodowych - młodziczek i junierek: Sebastian Ołubek, asystent Mateusz Peplowski, trener młodzików i juniorów: Wojciech Gesek, asystent: Marcin Lampe. Ze strony MSiP z naszymi medalistami spotkał się także Dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego Kajetan Broniewski. Przypomnijmy, że w klasyfikacji drużynowej ME U15 młodzików - ekipa Polska zajęła 1. miejsce, dziewczęta zaś - trzecie, nasi juniorzy okazali się najlepsi na Starym Kontynencie w U17, juniorki - sklasyfikowane zostały na pozycji drugiej. Wyniki jakie uzyskali młodzi ciężarowcy w Szwecji są najlepszymi w historii, odkąd mamy w ciężarach ME do lat 15 i 17. W Landskronie medale dla naszych barw zdobyli - ME do lat 15 - medale złote:



RZYNASTKA"

Bartłomiej Adamus (Opocznianka Opoczno) w kat. 69 kg, Patryk Bęben (CLKS Mazovia Ciechanów) w kat. 77 kg, medal srebrny - Karolina Hyla (LUKS Gryf Bujny) w kat. 58 kg, medale brązowe - Milena Rutkowska (CLKS Mazovia Ciechanów) w kat. 63 kg, Martin Stasik (LKS Budowlani Nowy Tomyśl) w kat. 50 kg, Filip Drwał (MLKS Lechia Sędziszów Młp.) w kat. 94 kg, Martyna Komorowska (KS Promień Opalenica) w kat. +69 kg; juniorki i juniorzy do lat 17 - medale złote - Sylwia Oleśkiewicz (LKS Omega Kleszczów) w kat. 44 kg, Kacper Badziągowski (MGLKS Tarpan Mrocza) w kat. 77 kg, medale srebrne - Magdalena Karolak (KKS Włóknierz Konstaktynow) w kat. + 69 kg, Piotr Kudłaszyk (LKS Budowlani Nowy Tomyśl) w kat. 62 kg, Mateusz Skulimowski (MULKS Zirve Terespol) w kat. 85 kg, Jakub Węgrzyn (KS Wisła Puławy) w kat. + 94 kg.

I jak tu mówić, że „13” jest pechowa?

Marek Kaczmarczyk



CIĘŻAROWY

INFO FLESZ



OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W CIECHANOWIE



W ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży rozegranej w Ciechanowie najlepszymi w swoich kategoriach byli: – juniorki: **Klaudia Chomiuk** - kat. 44 kg (MULKS Zirve Terespol – 43 kg), **Sylwia Oleśkiewicz** - kat. 48 kg (LKS Omega Kleszczów – 130 kg), **Kinga Mróz** - kat. 53 kg (WLKS Siedlce – 152 kg), **Aleksandra Pełowska** - kat. 58 kg (CLKS Mazovia Ciechanów 172 kg), **Sandra Kowalska** - kat. 63 kg (LKS Dobryzycze - 158 kg), **Maria Wrzosek** - kat. 69 kg (MLKPC Sokołów Podlaski - 167 kg), **Magdalena Karolak** - kat. + 69 kg (KKS Włókniarz Konstantynów - 175 kg); juniorzy: **Maciej Gumuliński** - kat. 50 kg (UKS MOS Opole - 165 kg), **Kacper Magielnicki** - kat. 56 kg (MULKS Zirve Terespol - 195 kg), **Kamil Oleśkiewicz** - kat. 62 kg (LKS Dobryzycze - 215 kg), **Piotr Kudłaszyk** - kat. 69 kg (LKS Budowlani Nowy Tomyśl - 255 kg), **Kacper Kłos** - kat. 77 kg (MGLKS Tarpan Mrocza - 285 kg), **Mateusz Skulimowski** - kat. 85 kg (MULKS Zirve Terespol - 301 kg), **Marcin Izdebski** - kat. 94 kg (ŁKS Orleża Łuków - 291 kg), **Jakub Węgrzyn** - kat. + 94 kg (KS Wisła Puławy - 293 kg). Klasyfikacja klubowa: 1. LKS Znicz Biłgoraj, 2. MGLKS Tarpan Mrocza 3. LKS Budowlani Nowy Tomyśl. Klasyfikacja wojewódzka: 1. Lubelskie, 2. Kujawsko-Pomorskie, 3. Mazowieckie.



NASI W PUCHARZE BAŁTYKU

W rozegranym w stolicy Estonii – Tallinie Pucharze Bałtyku wystąpiło 12 zawodniczek i zawodników z Łotwy, Finlandii, Estonii i Polski. Nasi reprezentanci wywalczyli: drugie miejsce **Klaudia Głab** (LKS Dobryzycze - 153 kg) w grupie wiekowej do 17 lat; pierwsze **Jakub Michalski** (Górnik Polkowice - 272 kg) wśród juniorów. W grupie do 20 lat – drugie miejsca zajęli - **Marlena Polakowska** (POM Iskra Piotrowice - 143 kg) i **Dariusz Januś** (Lechia Sędziszów Młp. - 245 kg), a wśród seniorów najlepsza była **Agnieszka Zacharek** (AKS Białogard - 160 kg), a **Przemysław Budek** (Impuls Warszawa - 330 kg) zajął trzecie miejsce. W klasyfikacji drużynowej Polska z 155 pkt zajęła drugie miejsce.



2015.07.25 19:15



CIĄG DALSZY NA STR. 24

-2015 TO PIERWSZY ROK OBO-
WIAZYWANIA ROZGRYWEK WE-
DŁUG NOWYCH ZASAD, JAK
WYGLĄDAŁY ONE WCZEŚNIEJ, ŻE
ZDECYDOWALIŚCIE SIĘ NA REFORMĘ?

-Przez wiele lat, niemal niezmiennie,
walka o tytuł drużynowego mistrza
kraju w danym roku toczyła się wg
tych samych zasad - poprzez kolejne
rzuty ligi (najczęściej trzy lub cztery)
kluby „zbierały” punkty do klasyfikacji
końcowej. W turniejach występowało
po kilkanaście zespołów z różnych



PODNOSENIE CIĘŻARÓW EKSTRAKLASA

DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA POLSKI

WEDŁUG NOWYCH ZASAD...

lig przypisanych terytorialnie,
co powodowało, że poziom
poszczególnych drużyn był bardzo
zróżnicowany. Po każdym rzucie
wyniki służyły do Związku i na ich
podstawie po kilku dniach układano
kolejność drużyn w poszczególnych
ligach. Taki system rozgrywek był
mało atrakcyjny, zarówno dla samych
zawodników i klubów biorących
w nich udział, jak też dla kibiców oraz
potencjalnych sponsorów. Zawody
trwały po 6-7 godzin, a kibic ograniczał
się jedynie do oceniania konkretnych
podejść zawodników, gdyż tak
naprawdę zespoły rywalizowały
„korespondencyjnie”. Nic więc dziw-
nego, że zainteresowanie tymi
rozgrywkami systematycznie spadało
i z roku na rok do ligi zgłaszało się
coraz mniej zespołów.

**-I W 2014 POJAWIŁ SIĘ POMYSŁ
ZMIANY...?**

-Nie do końca...Już w 2010 roku,
z inicjatywy Pawła Najdka, Marcina
Lampe i mojej, zaproponowana
została koncepcja reformy rozgrywek
DMP wzorowana na lidze niemieckiej.
Niestety, na dyskusji się wówczas
skończyło, gdyż ani kluby ani ówczesny
Zarząd, nie był zainteresowany
zmianami. Dopiero w 2014 roku,
po licznych konsultacjach z klubami
i trenerami, skutecznie udało się
przekonać Zarząd PZPC i zatwierdzić
nowy regulamin oraz strukturę
rozgrywek DMP na sezon 2015.

**-CO ZMIENIŁ NOWY REGULAMIN
DMP?**

-Głównym założeniem było
uatrakcyjnienie rozgrywek ligowych
tak, aby zasady stały się bardziej
przejrzyste i emocjonujące dla
kibiców poprzez wprowadzenie
bezpośredniej rywalizacji i skróceniu
czasu zawodów. Zespoły po sezonie
2014 podzielone zostały na grupy

O kilka słów podsumowania poprosiliśmy współautora,
Rafała Grążawskiego – członka Zarządu PZPC.

na trzech poziomach rozgrywek:
ekstraklasa, I i II liga. W każdej grupie
zespoły rozgrywały mecz „każdy
z każdym” z udziałem 2 drużyn. Na
wynik końcowy zespołu składała się
suma punktów uzyskanych przez 5
najlepszych zawodników, zwycięska
drużyna otrzymywała 2 pkt. Po
rundzie zasadniczej najlepsze zespoły
ze swoich grup spotkały się w finale
i walczyły o tytuł Drużynowego Mistrza
Polski (w Ekstraklasie!) lub o awans
do wyższej klasy rozgrywkowej,
a naj słabsze drużyny rywalizowały
o utrzymanie.

**-JAK PODSUMOWAŁBY PAN PIER-
WSZY ROK OBOWIAZYWANIA
NOWYCH ZASAD W ROZGRYWKACH
LIGOWYCH?**

-Drużynowe Mistrzostwa Polski w takiej
formie zdecydowanie zwiększyły
przejrzystość i widowiskowość
rozgrywek – rywalizacja dwóch
zespołów (gospodarzy i gości) na
tym samym poziomie rozgrywek
sprawiła, iż mecze są dużo ciekawsze
i emocjonujące. Turnieje trwają
zdecydowanie krócej (do 2 godzin),
a kibice obserwują bezpośrednią
walkę 2 drużyn i opuszczając salę
wiedzą, czy „ich zespół” wygrał, czy
też przegrał mecz.

Moim zdaniem reforma rozgrywek
to był dobry ruch. Potwierdził to
w moim odczuciu finał w Opolu.
Najpierw w meczu o brązowy medal
zaciętą walkę stoczyły zespoły Mazovii
Ciechanów i Górnika Polkowice,
a następnie niezwykle ciekawe
i emocjonujące (niemal do ostatniego
podejścia) widowisko stworzyły
nam zespoły Budowlanych Opole
i Tarpana Mrocza. Ale obok takich

meczy zdarzały się turnieje w Mełnie
i Pułtusku, gdzie goście nie dojechali,
czy też w Polkowicach, gdzie goście
nie mając szans z Budowlanymi
i Górnikiem wystawili w niepełnym,
bądź mocno rezerwowym składem.

**-JAK BĘDĄ WYGLĄDAŁY ROZGRYWKI
W 2016?**

-W 2015 roku DMP po raz pierwszy
rozgrywane były w nowej, zmienionej
formule - i jak to bywa w takich
przypadkach, nie wszystko szło
idealnie. Nie mylą się tylko ci co nic nie
robią. Również te rozgrywki wymagają
poprawek i korekt w regulaminie,
aby sytuacje z Pułtusa i Polkowic
nie powtórzyły się. W środowisku
ciężarowym pojawiają się głosy,
że „nowe rozgrywki” to niewypał
i powinno się wrócić do starych
zasad, część trenerów i działaczy
idzie w drugą stronę i jest jeszcze za
bardziej radykalnymi zmianami, jak
sędziowanie przez jednego arbitra,
start 5 zawodników bez rezerwowego,
wykonywanie najpierw pierwszych
podejść, potem drugich i trzecich.

Wydaje się jednak, że najroz-
sądniejszym rozwiązaniem jest
wprowadzenie kilku drobnych, ale
istotnych zmian – korekt w regulaminie,
które usprawnią i uporządkują
niektóre sprawy, a nie przewrócą tych
rozgrywek do góry nogami. Dopiero po
2-3 latach rozgrywania Drużynowych
Mistrzostw Polski w takiej formule
będzie można ocenić i stwierdzić
czy był to dobry ruch w kierunku
zwiększenia widowiskowości i pro-
mocy podnoszenia ciężarów.

Rozmawiała Izabela Kącka

90 lat historii Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów to setki, jeśli nie tysiące wspaniałych postaci, emocji na pomoście, walki o medale, pasji i oddania dyscyplinie!

Przez 90 lat wiele się zmieniło, różne były losy naszej dyscypliny ale warto pamiętać o początkach, o wielkich nazwiskach i niezapomnianych zawodach. Przedstawiamy w skrócie kilka ważnych dat, postaci i zmian, które miały wpływ na obecny kształt naszej dyscypliny.



GENEZA

Początek sportu ciężkoatletycznego w Polsce datuje się na drugą połowę XIX wieku. Jego prekursorami byli dwaj światowej sławy atleci **WŁADYSŁAW PYTLASIŃSKI** i **STANISŁAW CYGANIEWICZ** (Zbyszko I). Pytłasiński z ćwiczeniami atletyczno-sportowymi zetknął się w Wiedniu i przeniósł je na grunt polski. Osiągał dobre wyniki w popularnej wówczas konkurencji „pięcioboju szwajcarskim” polegającym na pchaniu kamieni oraz ich unoszeniu. Stanisław Cyganiewicz był uczniem Pytłasińskiego należał do najświetniejszych siłaczy tamtego okresu. Nazywano go „Mocarnym Synem Polski”, który przyczynił

Cieżarowa

KARTA HISTORII

się do rozwoju zapasów i sportu siłowego. Jego zasługą było zastosowanie w treningu metody naturalnej, która polegała na prowadzeniu ćwiczeń w terenie w połączeniu z dźwiganiem, rzucaniem, mocowaniem i podnoszeniem ciężarów. Obaj atleci uprawiali głównie zapasy i w tej dyscyplinie osiągnęli sukcesy, ale również byli znakomitymi atletami - ciężarowcami.

POCZĄTKI POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

W grudniu 2015 roku minie 90 lat od powstania związku, który w ramy organizacyjne ujął sport ciężarowy w naszym kraju. 6 grudnia 1925 roku w Katowicach odbył się Ogólnopolski Zjazd Delegatów i powołał do życia Polski Związek Atletyczny. Prezesem został wówczas dr **Mieczysław Orłowicz** (1925 - 1935). W tamtym okresie podnoszenie ciężarów łączone było z zapasami - powstały związek

zrzeszał zapaśników i ciężarowców. Podczas pierwszego zjazdu w dniu 6.12.1925 roku przeprowadzono zawody w podnoszeniu ciężarów i zapasach, które uznano za **pierwsze Mistrzostwa Polski Ciężarowców**.

Pierwszymi mistrzami Polski w poszczególnych kategoriach zostali:

- kat. 51 kg - Kazimierz Hahn (Biały Orzeł Szopienice) - 317,5 kg,
 - kat. 56 kg - Jan Brysz (Polonia Nowa Wieś) - 325 kg,
 - kat. 60 kg - Paweł Solorz (Biały Orzeł Szopienice),
 - kat. 67,5 kg - Augustyn Musioł (Biały Orzeł Szopienice) - 360 kg,
 - kat. 75 kg - Władysław Rakocki (Siła Bydgoszcz) - 405 kg,
 - kat. 82,5 kg - Brunon Szczęsny (Kolejowy Klub Katowice) - 410 kg,
 - kat. +82,5 kg - Mieczysław Mrożewski (Siła Łódź) - 395 kg.
- Zawody rozegrano w pięcioboju - rwanie i podrzut jednoręczny oraz wyciskanie, rwanie i podrzut oburęczny. Do wybuchu wojny

Medal z Mistrzostw Polski w Łodzi, rok 1929.





rozegrano krajowe mistrzostwa jeszcze 15 razy.

POWOJENNE CIĘŻARY

Druga wojna światowa na ponad pięć lat przerwała życie sportowe w Polsce, dopiero w 1946r. reaktywowano Polski Związek Atletyczny. Pierwszym po wojnie prezesem PZA został wybrany **Eugeniusz Chotomski** i piastował to stanowisko do czasu walnego zebrania, które odbyło się 4 kwietnia 1948 roku. Na stanowisko prezesa wybrano wówczas **Wacława Ziółkowskiego** (1948 - 1951). Kolejni prezesi to **Czesław Borejsza** (1951 - 1956), **Tadeusz Kochanowski** (1956 - 1959), **Janusz Przedpeński** (1959 - 2006), **Zygmunt Wasiele** (2006 - 2012) oraz od roku 2012 obecny prezes **Szymon Kołecki**. W latach 1925 - 1965 związek funkcjonował pod różnymi nazwami, a związane to było z powiązaniem z innymi dyscyplinami. Do 1952 mieliśmy wspólny związek z zapasami, następnie w latach 1954 - 1956 objęto patronat nad judo, a w latach 1961 - 1965 nad kulturystyką. Od 1965 funkcjonujemy już jako samodzielny związek i tak jest do dzisiaj.

POLACY NA IGRZYSKACH

Polscy zawodnicy zadebiutowali w Igrzyskach Olimpijskich w 1952 roku w Helsinkach:

- Augustyn Dzedzic kat. 56 kg - 245 kg (70 kg + 80 kg + 95 kg) - miejsce 17,
- Henryk Skowronek kat. 60 kg, - 272,5 kg (77,5 kg + 85 kg + 110 kg) - miejsce 21,
- Edward Ścigała kat. 67,5 kg - 290 kg (80 kg + 90 kg + 120 kg) - miejsce 21,
- Czesław Białas kat. 82,5 kg - 325 kg (87,5 kg + 107,5 kg + 130 kg) - miejsce 19.

Pierwszy medal olimpijski dla Polski wywalczył w Melbourne w 1956 roku **MARIAN ZIELIŃSKI** w kat. 60 kg - 335 kg (105 kg + 102,5 kg + 127,5 kg) - brązowy. Uczestnikami tych igrzysk byli również: Jan Czepełkowski, Krzysztof Beck, Jan Bochenek oraz Czesław Białas, który spalił rwanie i nie został

- sklasyfikowany.
- Pierwszym Polakiem, który został Mistrzem Olimpijskim był **IRENEUSZ PALIŃSKI**. W Rzymie w 1960 roku wystartował w kategorii 82,5 kg - 425 kg (125 kg + 125 kg + 175 kg). W tej samej kategorii Jan Bochenek wywalczył medal brązowy z wynikiem 385 kg (120 kg + 115 kg + 150 kg).
- Do roku 1972 (Igrzyska w Monachium) rywalizowano w trójboju czyli zawodnik wykonywał w kolejności wyciskanie, rwanie i podrzut. Od roku 1973 roku zawodnicy rywalizują już w dwuboju olimpijskim czyli rwanie i podrzut.
- Największe osiągnięcia medalowe IO to **Marian Zieliński** trzy brązowe medale, **Ireneusz Paliński** jeden złoty i jeden brązowy, **Norbert Ozimek** jeden brązowy i jeden srebrny, **Waldemar Baszanowski** dwa złote, **Szymon Kołecki** dwa srebrne medale. >>>

Osiągnięcia polskich zawodników w Igrzyskach Olimpijskich w latach 1956-2012

16. Igrzyska Olimpijskie / 23 - 26 listopada 1956 Melbourne, Australia					
Brązowy	60 kg	Trójbój	Marian Zieliński	CWKS Warszawa	335 kg
17. Igrzyska Olimpijskie / 7 - 10 września 1960 Rzym, Włochy					
Brązowy	82,5 kg	Trójbój	Jan Bochenek	Legia Warszawa	420 kg
Złoty	82,5 kg	Trójbój	Ireneusz Paliński	LZS Ciechanów	442,5 kg
18. Igrzyska Olimpijskie / 11 - 18 października 1964 Tokio, Japonia					
Brązowy	60 kg	Trójbój	Mieczysław Nowak	Śląsk Wrocław	377,5 kg
Brązowy	67,5 kg	Trójbój	Marian Zieliński	Legia Warszawa	420 kg
Złoty	67,5 kg	Trójbój	Waldemar Baszanowski	AZS-AWF Warszawa	432,5 kg
Brązowy	90 kg	Trójbój	Ireneusz Paliński	LZS Ciechanów	467,5 kg
19. Igrzyska Olimpijskie / 13 - 19 października 1968 Meksyk, Meksyk					
Brązowy	56 kg	Trójbój	Henryk Trębicki	LZS Ostrów Maz.	357,5 kg
Brązowy	67,5 kg	Trójbój	Marian Zieliński	Legia Warszawa	420 kg
Złoty	67,5 kg	Trójbój	Waldemar Baszanowski	AZS-AWF Warszawa	437,5 kg
Brązowy	82,5 kg	Trójbój	Norbert Ozimek	Legia Warszawa	472,5 kg
Brązowy	90 kg	Trójbój	Marek Gołąb	Śląsk Wrocław	495 kg
20. Igrzyska Olimpijskie / 27 sierpnia - 6 września 1972 Monachium, RFN					
Złoty	52 kg	Trójbój	Zygmunt Smalcerz	Legia Warszawa	337,5 kg
Brązowy	67,5 kg	Trójbój	Zbigniew Kaczmarek	Górnik Siemianowice	437,5 kg
Srebrny	82,5 kg	Trójbój	Norbert Ozimek	Legia Warszawa	497,5 kg
21. Igrzyska Olimpijskie / 18 - 27 lipca 1976 Montreal, Kanada					
Srebrny	56 kg	Dwubój	Grzegorz Cziura	Górnik Siemianowice	252,5 kg
Brązowy	67,5 kg	Dwubój	Kazimierz Czarnecki	Legia Warszawa	295 kg
Brązowy	110 kg	Dwubój	Tadeusz Rutkowski	Odra Opole	377,5 kg
22. Igrzyska Olimpijskie / 20 - 30 lipca 1980 Moskwa, ZSRR					
Brązowy	56 kg	Dwubój	Tadeusz Dembończyk	Śląsk Tarnowskie Góry	265 kg
Brązowy	60 kg	Dwubój	Marek Seweryn	HKS Szopienice	282,5 kg
Brązowy	+110 kg	Dwubój	Tadeusz Rutkowski	Odra Opole	407,5 kg
24. Igrzyska Olimpijskie / 18 - 29 września 1988 Seul, Korea Południowa					
Brązowy	90 kg	Dwubój	Sławomir Zawada	Zawisza Bydgoszcz	400 kg
25. Igrzyska Olimpijskie / 26 lipca - 4 sierpnia 1992 Barcelona, Hiszpania					
Srebrny	82,5 kg	Dwubój	Krzysztof Siemion	Budowlani Opole	370 kg
Brązowy	90 kg	Dwubój	Sergiusz Wolczaniecki	Budowlani Opole	392,5 kg
Brązowy	100 kg	Dwubój	Waldemar Malak	Lechia Gdańsk	400 kg
26. Igrzyska Olimpijskie / 20 - 30 lipca 1996 Atlanta, Stany Zjednoczone					
Brązowy	83 kg	Dwubój	Andrzej Cofalik	Śląsk Tarnowskie Góry	372,5 kg
27. Igrzyska Olimpijskie / 16 - 26 września 2000 Sydney, Australia					
Srebrny	94 kg	Dwubój	Szymon Kołecki	Budowlani Opole	405 kg
29. Igrzyska Olimpijskie / 10 - 19 sierpnia 2008 Pekin, Chiny					
Srebrny	94 kg	Dwubój	Szymon Kołecki	Górnik Polkowice	403 kg
30. Igrzyska Olimpijskie / 29 lipca - 7 sierpnia 2012 Londyn, Wielka Brytania					
Złoty	85 kg	Dwubój	Adrian Zieliński	Tarpan Mroczka	385 kg
Brązowy	105 kg	Dwubój	Bartłomiej Bonk	Budowlani Opole	410 kg

KOBIECE CIĘŻARY

Oficjalne międzynarodowe zawody kobiet odbyły się w Budapeszcie w marcu 1986 (był to Puchar Pannonii) co sprawiło, że władze IWF zdecydowały o organizacji mistrzostw świata kobiet. Pierwsze odbyły się 30.10-01.11.1987r w Daytona Beach na Florydzie (USA).

Pierwszy start polskich zawodniczek na arenie międzynarodowej miał miejsce w 1996r podczas

- X Mistrzostw Świata Kobiet
- w Warszawie połączonych z drugimi
- Mistrzostwami Świata Juniorów.
- Po mistrzostwach w Polsce
- Międzynarodowy Komitet Olimpijski
- podjął decyzję o włączeniu
- podnoszenia ciężarów kobiet do
- programu Igrzysk Olimpijskich
- w Sydney w 2000 roku.
- W Sydney Polskę reprezentowały
- trzy zawodniczki Aleksandra
- Klejnowska kat. 58 kg, dw. 202,5
- kg (90 kg + 112,5 kg) - miejsce



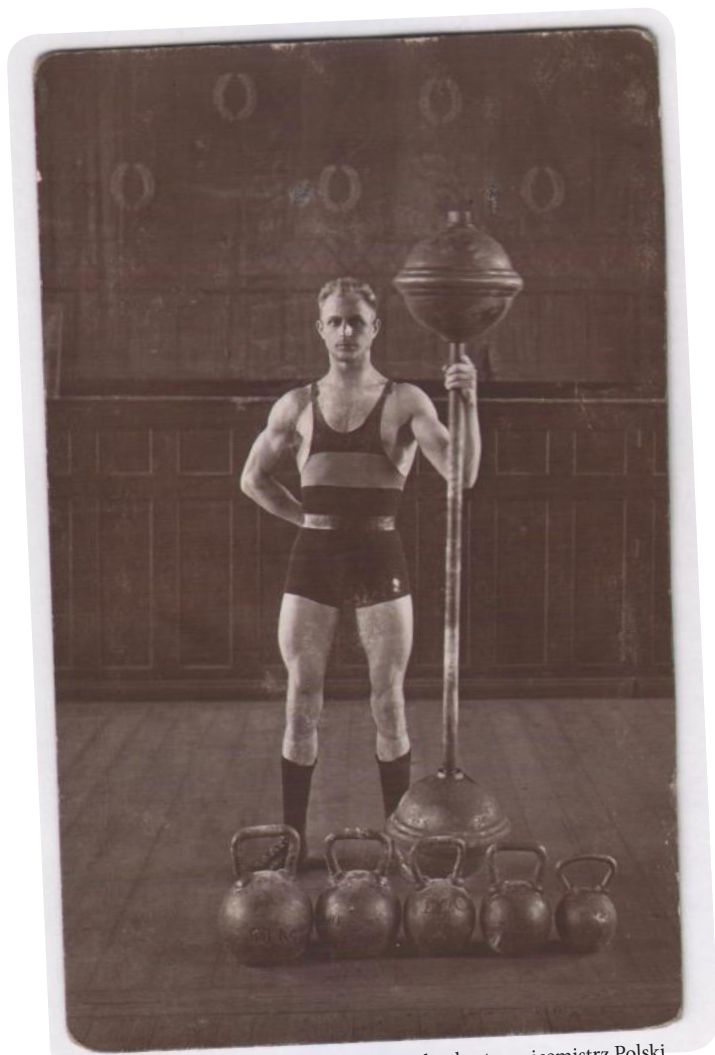
1994. Pierwsze mistrzostwa Polski kobiet w Elblągu. Podium kat. 50 kg, od lewej: Beata Bil, Alina Pożoga, Anna Iwaszko.

5, Beata Prei kat. 69 kg dw. 225 kg (100 kg + 125 kg) oraz Agata Wróbel w kategorii powyżej 75 kg która jako pierwsza Polka zdobyła medal igrzysk olimpijskich, srebrny z wynikiem 295 kg w dw. (132,5 kg + 162,5 kg). W Atenach w 2004 roku wynik 290 kg (130 kg + 160 kg) zapewnił trzecie miejsce i brązowy medal tej utalentowanej zawodniczki.

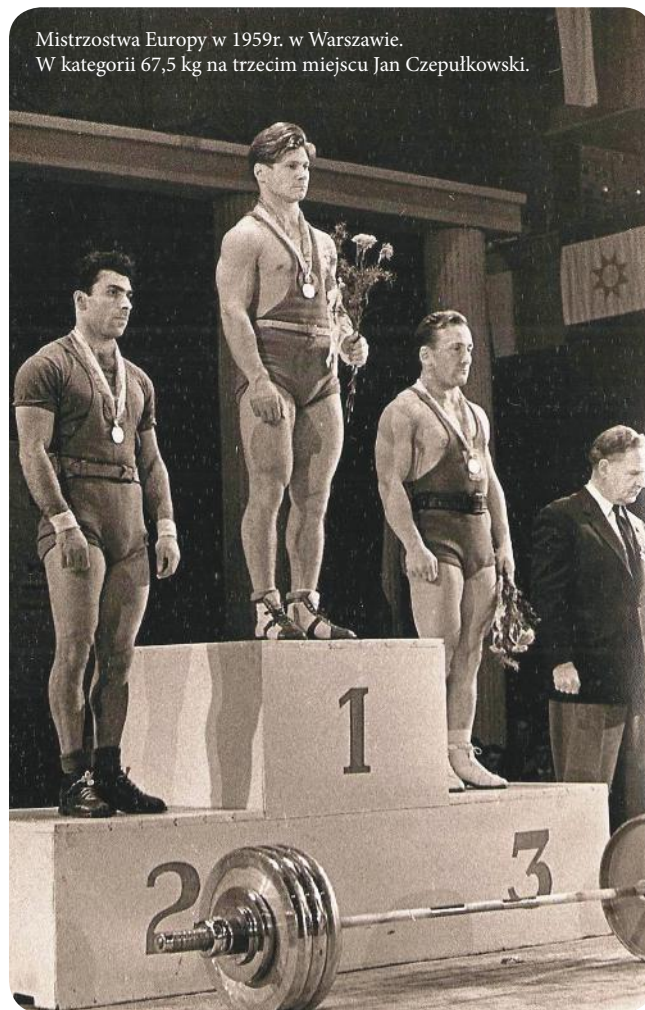
Sacharuk Jarosław
i Gorlewski Zbigniew

LITERATURA

1. Godlewski P. (2005) Sport zapaśniczy w Polsce w latach 1890 - 1939. PTNKF. Poznań 1994.
2. Kruszewski M. i wsp. (1993) Przyczynki do historii podnoszenia ciężarów. PZPC Warszawa
3. Kruszewski M. (2005) Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
4. Zgondek St. (1963) Podnoszenie ciężarów na Igrzyskach Olimpijskich 1896 - 1960. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Warszawa, Luty 1963
5. Zgondek St. (1965) Podnoszenie ciężarów na XVIII Igrzyskach Olimpijskich w Tokio-1964. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Warszawa, styczeń 1965
6. Szyk M. (2000) Polski sport ciężarowy w latach 1925-2000. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Warszawa
7. Szyk M. (2005) 80 lat polskiej sztangi, Polski Związek Podnoszenia Ciężarów 1925 - 2005. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Warszawa.
8. Szyk M. (2005) 80 Lat polskiej sztangi. 1925-2005. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Warszawa.



Alfons Dobiczek (Ruda Śląska) mistrz i dwukrotny wicemistrz Polski.
Oryginalny opis na rewersie fotografii: *Dobiczek Alfons w 1920 roku ćwiczył w Rudzie Śląskiej od 1918 roku u p. Bilke. Zbiory własne*



Mistrzostwa Europy w 1959r. w Warszawie.
W kategorii 67,5 kg na trzecim miejscu Jan Czepułkowski.

Osiągnięcia zawodniczek w Igrzyskach Olimpijskich

27 Igrzyska Olimpijskie / 16 - 26 września 2000 Sydney, Australia

Srebrny +75 kg Dwubój Agata Wróbel Góral Żywiec 295 kg

28 Igrzyska Olimpijskie / 14 - 25 sierpnia 2004 Ateny, Grecja

Brązowy +75 kg Dwubój Agata Wróbel Czarni - Góral Żywiec 290 kg

Osiągnięcia zawodniczek i zawodników na arenach międzynarodowych do 2015 roku

Ranga zawodów	Ilość zdobytych medali	
Igrzyska Olimpijskie	kobiety	2
	mężczyźni	30
Mistrzostwa Świata	kobiety	5
	mężczyźni	112
Mistrzostwa Europy	kobiety	36
	mężczyźni	170



Wielki PLEBISCYT

Na 90-lecie Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów wybieramy najpopularniejszego trenera, zawodnika i zawodniczkę!

NAJPOPULARNIEJSZY TRENER - nominowani:

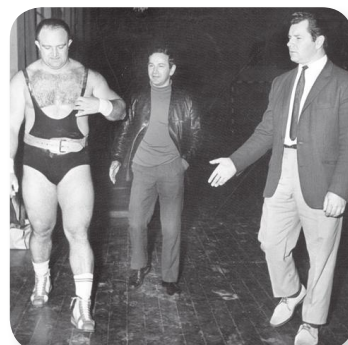
1. JAN BOCHENEK (1931-2011)

Wybitny zawodnik i trener. Medalista olimpijski (1960). Po zakończeniu kariery zawodniczej, mając uprawnienia instruktora podnoszenia ciężarów, szybko rozpoczął działalność szkoleniową. Po uzyskaniu stopnia trenera II klasy (1963) pracował w WKS Orzeł Łódź. Od roku 1976 był trenerem I klasy i pierwszym asystentem trenera kadry Klemensa Roguskiego, od roku 1980 samodzielny trener reprezentacji. Wraz z asystentem Norbertem Ozimkiem prowadził białoczerwonych podczas IO w Seulu (1988). Jego podopiecznym był Sławomir Zawada (medalista olimpijski).



2. AUGUSTYN DZIEDZIC (1928-2008)

Jako zawodnik w latach 1950-1958 był dwukrotnym mistrzem Polski. Pięć razy zdobywał wicemistrzostwo. Był także pierwszym mistrzem Polski w kulturystyce. W 1953 ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie i podjął pracę naukową w Katedrze Ciężkiej Atletyki. Był trenerem AZS Warszawa, współpracownikiem i asystentem trenera kadry narodowej Klemensa Roguskiego, a następnie trenerem kadry narodowej. Po przejściu na emeryturę trenował kadrę narodową Turcji. Prowadził takich zawodników jak: Zygmunt Smalcerz, Norbert Ozimek, Waldemar Baszanowski czy Zbigniew Kaczmarek.



3. KLEMENS ROGUSKI (1926- 2002)

Zawodnik i trener reprezentacji Polski w latach 1959-1981, współtwórca sukcesów polskich sztangistów. Był zawodnikiem CWKS Warszawa. W swojej karierze występował przede wszystkim w kategorii 90 kg, zdobywając sześć tytułów mistrza Polski z rządu (1952-1957), a siódmy tytuł zdobył w 1958 w kategorii +90 kg. 24 razy bił rekord Polski. W latach 1959 do 1981 był trenerem polskiej kadry narodowej seniorów, w tym czasie zawodnicy reprezentacji Polski stawali na podium największych imprez międzynarodowych – podczas igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i mistrzostw Europy. W swojej trenerskiej karierze prowadził też reprezentacje Iranu i Grecji. Jego podopiecznymi byli tak znani zawodnicy jak Zygmunt Smalcerz, Norbert Ozimek czy Waldemar Baszanowski.



4. ZYGMUNT SMALCERZ (ur. 1941)

Po zakończeniu wspaniałej kariery zawodniczej z powodzeniem realizował się i realizuje w roli trenera. W latach 1994-1996 i 2005-2009 był trenerem polskiej kadry seniorów. Odpowiadał za przygotowania m.in. dwukrotnego wicemistrza olimpijskiego Szymona Kolečkiego. Po wygraniu w 2010 konkursu na trenera - koordynatora przygotowań olimpijskich w Stanach Zjednoczonych, Zygmunt Smalcerz został głównym trenerem amerykańskich sztangistów w ośrodku Colorado Springs.



5. RYSZARD SOĆKO (ur. 1953 r.)

Absolwent AWF - mgr wychowania fizycznego - trener klasy mistrzowskiej (od 1989r.) podnoszenia ciężarów i instruktor korektywy. Zawodnik LKS Łukovia, AZS Biała Podlaska i LKS Siedlce. Trener WLKS Siedlce od 1976r. - podnoszenia ciężarów i w latach 1984-1988 lekka atletyka. Asystent trenera kadry narodowej juniorów do lat 20 w latach 1992-1994. Trener kadry narodowej junierek do lat 16 i kobiet w latach 1995-1996. Trener kadry olimpijskiej kobiet (1997-2013). Od 2015 roku trener kadry mężczyzn. Trenował między innymi Agatę Wróbel i Aleksandrę Klejnowską - Krzywańską.

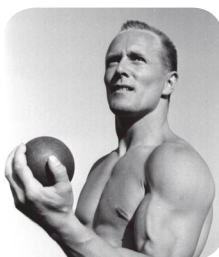


6. RYSZARD SZEWCZYK (ur. 1938)

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Trener sekcji podnoszenia ciężarów w klubie KS Odra Opole. Po jej likwidacji, w 1989 założyciel jednosekcyjnego klubu Budowlani Opole, którego dyrektorem i głównym trenerem jest do dziś. W latach 1989-1994 i 1997-2004 był trenerem kadry narodowej seniorów w podnoszeniu ciężarów. Jest Członkiem Zarządu Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów i prezesem Opolskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. Budowlani Opole zdobyli pod jego kierunkiem 23 tytuły drużynowych mistrzów Polski. Trenowani przez Ryszarda Szewczyka zawodnicy zdobywali medale igrzysk olimpijskich, świata i Europy. Jego wychowankowie to Krzysztof Siemion, Bartłomiej Bonk, Stefan Leletko, Tadeusz Rutkowski czy Szymon Kolečki.

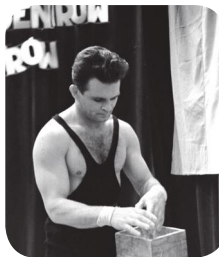


NAJPOPULARNIEJSZY ZAWODNIK - nominowani:



1. WALDEMAR ROMUALD BASZANOWSKI (1935-2011)

2-krotny złoty medalista olimpijski:
Tokio (1964), Meksyk (1968)
5-krotny mistrz świata seniorów
(1961, 1964, 1965, 1968, 1969);
5-krotny wicemistrz świata seniorów
(1962, 1963, 1966, 1970, 1971).
6-krotny złoty medalista Mistrzostw Europy seniorów
(1961, 1965, 1968, 1969, 1970, 1971).
3-krotny wicemistrz Europy seniorów
(1962, 1963, 1966).
Klub: AZS Warszawa.
Trenerzy: Augustyn Dziedzic, Klemens Roguski.



2. JAN BOCHENEK (1931-2011)

Braźowy medalista olimpijski (1960)
2-krotny braźowy medalista Mistrzostw Świata seniorów
(1957, 1959)
Wicemistrz Europy seniorów (1959)
3-krotny braźowy medalista Mistrzostw Europy seniorów
(1956, 1957, 1960)
Kluby: Garnizonowy WKS Łódź, Legia Warszawa
Trener: Józef Styczyński.



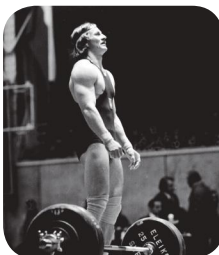
3. BARTŁOMIEJ BONK (ur. 1984)

Braźowy medalista olimpijski (2012)
Braźowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (2013)
Mistrz Europy seniorów (2015)
Braźowy medalista Mistrzostw Europy (2011)
Klub: Budowlani Opole
Trener klubowy: Ryszard Szewczyk.



4. ANDRZEJ COFALIK (ur. 1968)

Braźowy medalista olimpijski (1996)
Mistrz świata seniorów (1997)
Wicemistrz Europy seniorów (1995)
Kluby: KS 23 Górnik Czerwionka, WKS Śląsk Wrocław,
KKS Śląsk Tarnowskie Góry.
Trenerzy: Bolesław Palichleb, Tadeusz Psiuk, Zygmunt
Smalcerz, Ryszard Szewczyk.



5. KAZIMIERZ CZARNECKI (ur. 1948)

Braźowy medalista Igrzysk Olimpijskich (1976)
Braźowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1976)
Kluby: KS Swit Nowy Dwór Maz., Legia Warszawa
Trenerzy: Tadeusz Gołębiowski, Stanisław Zyciński, Jerzy
Michalak, Marian Jankowski, Klemens Roguski, Augustyn
Dziedzic.



6. GRZEGORZ CZIURA (1952-2004)

Srebrny medalista olimpijski (1976)
Klub: Górnik Siemianowice
Trenerzy: Sylwester Przybylski, Jan Zawisza i Norbert
Skrzypiec, Klemens Roguski, Augustyn Dziedzic.



7. TADEUSZ DEMBOŃCZYK (1955-2004)

Braźowy medalista Igrzysk Olimpijskich (1980)
2-krotny braźowy medalista Mistrzostw Świata seniorów
(1979, 1980)
2-krotny srebrny medalista Mistrzostw Europy seniorów
(1977, 1979)
Klub: Śląsk Tarnowskie Góry
Trenerzy: Tadeusz Psiuk, Jan Bochenek, Klemens Roguski,
Norbert Ozimek.



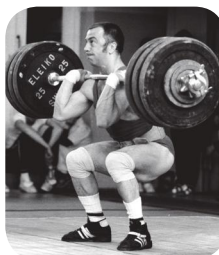
8. MARCIN DOŁĘGA (ur. 1982)

3-krotny Mistrz świata seniorów (2006, 2009, 2010)
Mistrz Europy seniorów (2006)
Kluby: Orleń Łuków, Start Otwock, Zawisza Bydgoszcz
Trenerzy: Janusz Kowalczyk, Kazimierz Olszewski,
Grzegorz Chruściel, Piotr Wysocki
Trenerzy kadry: Zygmunt Smalcerz, Mirosław Choroś.



9. MAREK GOŁĄB (ur. 1940)

Braźowy medalista Igrzysk Olimpijskich (1968)
2-krotny mistrz świata seniorów (1966, 1968)
2-krotny braźowy medalista Mistrzostw Europy seniorów
(1964, 1966)
Kluby: LZS Wieszowa, WKS Śląsk Wrocław
Trener: Klemens Roguski.



10. ZBIGNIEW KACZMAREK (ur. 1946)

Braźowy medalista olimpijski (1972)
2-krotny mistrz świata seniorów (1970, 1971)
Srebrny medalista Mistrzostw Świata seniorów
(1974, 1975, 1978)
Braźowy medalista Mistrzostw Świata seniorów
(1969, 1977)
Mistrz Europy (1976)
5-krotny srebrny medalista Mistrzostw Europy
(1971, 1972, 1974, 1975, 1977)
4-krotny braźowy medalista Mistrzostw Europy
(1969, 1970, 1973, 1978)
Kluby: LZS Tarnowskie Góry, Górnik Siemianowice
Trener kadry: Augustyn Dziedzic, Klemens Roguski.



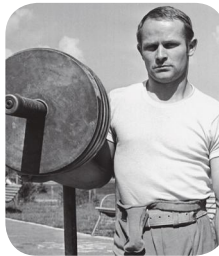
11. SZYMON KOŁECKI (ur. 1981)

2-krotny srebrny medalista Igrzysk Olimpijskich
(2000, 2008)
2-krotny wicemistrz świata seniorów: (1999, 2006)
2-krotny braźowy medalista mistrzostw Świata seniorów:
(2001, 2007)
5-krotny mistrz Europy seniorów
(1999, 2000, 2006, 2007, 2008)
Srebrny medalista Mistrzostw Europy (2001)
Kluby: SHR Polwica, Herkules Wierzbno, Agropol Polwica,
Budowlani Opole, Start Otwock, Górnik Polkowice
Trenerzy: Henryk Mokrynka, Zbigniew Podgruszecki,
Waldemar Goś, Zygmunt Smalcerz, Ivane Grikurovi,
Ryszard Szewczyk.



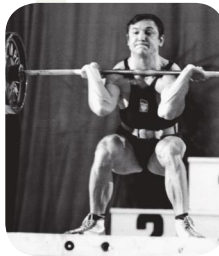
12. WALDEMAR MALAK (1970-1992)

Braźowy medalista Igrzysk Olimpijskich (1992)
Srebrny medalista Mistrzostw Europy seniorów (1992)
Wicemistrz Świata juniorów (1990)
Wicemistrz Europy juniorów (1990)
Kluby: Lechia Gdańsk, Legia Warszawa
Trener klubowy: Piotr Owczarski
Trener kadry: Ryszard Szewczyk.



13. MIECZYSLAW NOWAK (1936-2006)

Braźowy medalista olimpijski (1964)
Złoty medalista Mistrzostw Świata seniorów (1970)
Srebrny medalista Mistrzostw Świata seniorów
(1965, 1966)
Braźowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1964)
3-krotny mistrz Europy seniorów (1965, 1966, 1968)
Srebrny medalista Mistrzostw Europy seniorów (1970)
Braźowy medalista Mistrzostw Europy seniorów (1972)
Kluby: LZS Wołów, Śląsk Wrocław, Flota Gdynia
Trenerzy: Aleksander Machowski, Augustyn Dziedzic,
Klemens Roguski.



14. NORBERT WOJCIECH OZIMEK (ur. 1945)

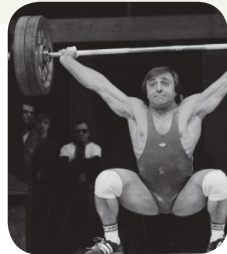
Srebrny medalista olimpijski (1968)
Braźowy medalista olimpijski (1972)
Złoty medalista Mistrzostw Świata seniorów (1965)
2-krotny srebrny medalista Mistrzostw Świata seniorów
(1970, 1972)
Braźowy medalista Mistrzostw Świata (1968)
Srebrny medalista Mistrzostw Europy seniorów (1968)
2-krotny braźowy medalista Mistrzostw Europy seniorów
(1965, 1969)
Kluby: AZS Warszawa, Legia Warszawa
Trenerzy: Augustyn Dziedzic, Klemens Roguski.

NAJPOPULARNIEJSZY ZAWODNIK - nominowani c.d.:



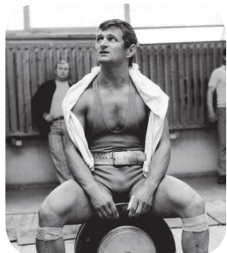
15. IRENEUSZ PALIŃSKI (1932–2006)

Pierwszy polski złoty medalista olimpijski (1960)
 Brązowy medalista olimpijski (1964)
 Mistrz Świata seniorów (1961)
 4-krotny srebrny medalista Mistrzostw Świata seniorów (1959, 1962, 1963, 1966)
 2-krotny brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1958, 1964)
 Złoty medalista Mistrzostw Europy seniorów (1961)
 6-krotny srebrny medalista Mistrzostw Europy seniorów (1958, 1959, 1960, 1962, 1963, 1966)
 Brązowy medalista Mistrzostw Europy seniorów (1957)
 Kluby: Gwardia Wrocław, Start Łódź, LZS Mazowsze
 Trener: Bronisław Stępień
 Trener w kadry: Augustyn Dziedzic, Klemens Roguski.



17. MAREK SEWERYN (ur. 1957)

Brązowy medalista olimpijski (1980)
 Złoty medalista Mistrzostw Świata seniorów (1979)
 Srebrny medalista Mistrzostw Świata seniorów (1978)
 Brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1980)
 Złoty medalista Mistrzostw Europy seniorów (1978)
 Brązowy medalista Mistrzostw Europy seniorów (1985)
 Kluby: HKS Szopienice, Śląsk Tarnowskie Góry
 Trener: Czesław Białas.



19. ZYGMUNT SMALCERZ (ur. 1941)

Mistrz Olimpijski (1972)
 3-krotny mistrz świata seniorów (1971, 1972, 1975)
 Brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1973)
 4-krotny złoty medalista Mistrzostw Europy seniorów (1971, 1972, 1974, 1975)
 Kluby: AZS Warszawa, Legia Warszawa
 Trenerzy: Augustyn Dziedzic, Klemens Roguski.



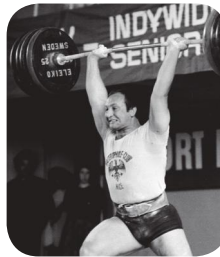
21. SERGIUSZ WOŁCZANIECKI (SIERGIEJ GORYŁOW) (ur. 1964)

Brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich (1992)
 Srebrny medal Mistrzostw Europy seniorów (1993)
 Kluby: Dynamo Lwów, Budowlani Opole
 Trener: Bolesław Kardela, Ryszard Szewczyk.



23. ADRIAN ZIELIŃSKI (ur. 1989)

Złoty medalista olimpijski (2012)
 Mistrz Świata seniorów: (2010)
 Brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (2011)
 Mistrz Europy (2014)
 Klub: MGLKS Tarpan Mrocza
 Trener klubowi: Jerzy Śliwiński, Ireneusz Chełmowski.



16. TADEUSZ RUTKOWSKI (ur. 1951)

2-krotny brązowy medalista olimpijski (1976, 1980)
 3-krotny brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1976, 1980, 1981)
 Brązowy medalista Mistrzostw Europy (1981)
 Kluby: Olsza Kraków, Odra Opole
 Trenerzy: Władysław Sokolnicki, Klemens Roguski, Bolesław Kardela, Ryszard Szewczyk.



18. KRZYSZTOF SIEMION (ur. 1966)

Srebrny medalista olimpijski (1992)
 Brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1997)
 2-krotnie srebrny medalista Mistrzostw Europy seniorów (1992, 1993)
 Brązowy medalista Mistrzostw Europy seniorów (1990)
 Kluby: POM Piotrowice, Odra Opole, Budowlani Opole, S.C. Harland
 Trenerzy: Stanisław Mańka, Norbert Ozimek, Bolesław Kardela, Ryszard Szewczyk.



20. HENRYK TRĘBICKI (1940–1996)

Brązowy medalista olimpijski (1968)
 Srebrny medalista Mistrzostw Świata (1971)
 2-krotny brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1968, 1970)
 Brązowy medalista Mistrzostw Europy (1965)
 Kluby: WKS Zamość, Lotnik Warszawa, LZS Mazowsze
 Trenerzy: Tadeusz Skąpski i Klemens Roguski.



22. SŁAWOMIR ZAWADA (ur. 1965)

Brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich (1988)
 Brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1987)
 4-krotny wicemistrz Europy seniorów: (1990, 1991, 1992, 1993)
 Klub: Zawisza Bydgoszcz
 Trenerzy: Antoni Konwiński, Zenon Kruszyna, Czesław Paterka, Ryszard Szewczyk.



24. MARIAN ZIELIŃSKI (1929–2005)

Trzykrotny brązowy medalista olimpijski (1956, 1964, 1968)
 2-krotny mistrz świata seniorów (1959, 1963)
 2-krotny srebrny medalista Mistrzostw Świata seniorów (1965, 1966)
 4-krotny brązowy medalista Mistrzostw Świata seniorów (1961, 1962, 1964, 1968)
 3-krotny mistrz Europy seniorów (1959, 1960, 1963)
 2-krotny wicemistrz Europy seniorów (1966, 1968)
 4-krotny brązowy medalista Mistrzostw Europy seniorów (1956, 1957, 1961, 1962)
 Klub: Legia Warszawa
 Trenerzy: Józef Styczyński, Klemens Roguski, Augustyn Dziedzic, Karol Czarkowski.

GŁOSOWANIE NA WWW.PZPC.PL

WWW.SKLEP-PZPC.PL SKLEP ONLINE POLSKIEGO ZWIĄZKU WYCIĄGOWIARSTWA

BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

MAGAZYN ATLETA

GADŻETY



NAJPOPULARNIEJSZA ZAWODNICZKA - nominowane:



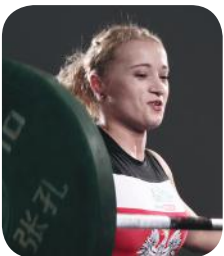
1. SABINA BAGIŃSKA (ur.1985)

Mistrzyni Europy senierek (2013)
Kluby: Start Grudziądz, WLKS Siedlce, WKS Śląsk Wrocław
Trenerzy: Jerzy Sliwiński, Ryszard Soćko, Mirosław Chlebosz
Trener kadry: Waldemar Ostapski.



2. MARIETA GOTFRYD (ur. 1980)

Braźowa medalistka Mistrzostw Świata (2001)
Wicemistrzyni Europy (2001)
2-krotna braźowa medalistka Mistrzostw Europy (2005, 2010)
Klub: MAKS Tytan Oława
Trener: Waldemar Ostapski
Trener kadry: Ryszard Soćko.



3. MARZENA KARPIŃSKA (ur. 1988)

Mistrzyni Europy (2012)
2-krotna srebrna medalistka Mistrzostw Europy (2010, 2014)
Braźowa medalistka Mistrzostw Europy (2009)
Klub: Znicz Biłgoraj
Trener: Henryk Wybranowski
Trener kadry: Ryszard Soćko, Waldemar Ostapski.



4. ALEKSANDRA KLEJNOWSKA-KRZYWAŃSKA (ur. 1982)

Mistrzyni Świata senierek (2001)
4-krotna Mistrzyni Europy (2001, 2002, 2004, 2008)
2-krotna srebrna medalistka Mistrzostw Europy (2000, 2005)
4-krotna braźowa medalistka Mistrzostw Europy (2006, 2007, 2011, 2015)
Kluby: Legrol Legnica, WLKS Siedlce, Zawisza Bydgoszcz
Trenerzy: Czesław Bocheński, Piotr Wysocki, Danuta i Ryszard Soćko.



5. ANNA LEŚNIEWSKA (ur. 1985)

Braźowa medalistka Mistrzostw Europy (2013)
Klub: CLKs Mazovia Ciechanów
Trener: Marek Sachmaciński
Trenerzy kadry: Ryszard Soćko, Waldemar Ostapski.



6. DOMINIKA MISTERSKA (ur. 1979)

4-krotna wicemistrzyni Europy senierek (1998, 2001, 2004, 2005)
Braźowa medalistka Mistrzostw Europy (2006)
Klub: ŁKS Łódź, WLKS Siedlce
Trener: Ryszard Soćko.



7. EWA MIZDAL (ur. 1987)

Braźowa medalistka Mistrzostw Europy (2014)
Klub: MKS Unia Hrubieszów
Trener: Antoni Czerniak
Trener kadry: Waldemar Ostapski.



8. BETA PREI (ur. 1977)

3-krotna braźowa medalistka Mistrzostw Europy senierek (1998, 1999, 2000)
Klub: LKS Grom Więcbork
Trener: Henryk Dueskau
Trenerzy kadry: Danuta i Ryszard Soćko.



9. MAGDALENA UFNAL (ur. 1984)

Braźowa medalistka Mistrzostw Europy senierek (2008)
Kluby: MKS Unia Hrubieszów, Budowlani Opole
Trenerzy: Ryszard Soćko, Antoni Czerniak, Leszek Tarnawski, Ryszard Szewczyk, Bolesław Kardela.



10. AGATA WRÓBEL (ur. 1981)

Srebrna medalistka olimpijska (2000)
Braźowa medalistka olimpijska (2004)
Złota medalistka Mistrzostw Świata senierek (2002)
Srebrna medalistka Mistrzostw Świata senierek (1999, 2001)
3-krotna złota medalistka Mistrzostw Europy senierek (1999, 2002, 2004)
Srebrna medalistka Mistrzostw Europy senierek (2003)
Braźowa medalistka Mistrzostw Europy senierek (1998)
13-krotna rekordzistka światła senierek
Kluby: KS Czarni Góral Żywiec, Siedlce Nowe Iganie
Trenerzy: Edward Tomaszek, Ryszard i Danuta Soćko.

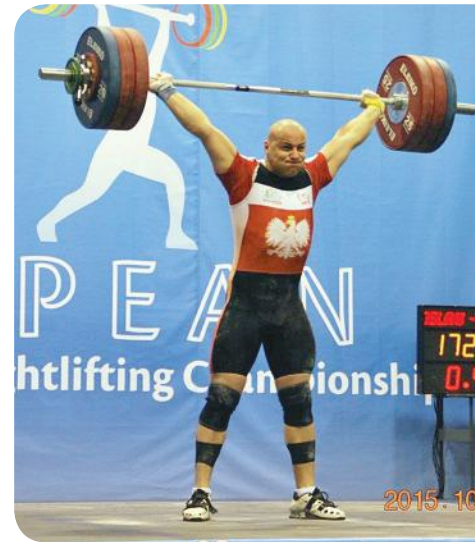
GŁOSOWANIE NA WWW.PZPC.PL

OLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW



Mistrzostwa Europy U20 i U23, Kłajpeda, 2-10.10. 2015

MŁODZIEŻOWCY NA PIĘĆ!



Najważniejsza impreza w Europie dla juniorów do lat 20 oraz do lat 23, rozegrana w dniach 2-10 października w Kłajpedzie, przeszła do historii. Polski dorobek w ME U20 i U23, to pięć medali – 1 złoty, 2 srebrne i 2 brązowe. Wszystkie wywalczyli zawodniczki i zawodnicy do lat 23.:

poprawia swoje wyniki treningowe. Poza medalistami na uznanie zasługuje kilka osób, które wyróżniły się z w naszej ekipie i pokazały piękną walkę oraz wysoką formę sportową. Bardzo cieszę się ze zdobytych medali i gratuluję wszystkim medalistom! Życzyłbym sobie jednak aby takich postaw było więcej i aby nasze zawodniczki i zawodnicy częściej stawali na podium - podsumowuje prezes PZPC Szymon Kołecki.

Według mnie podstawowym elementem przy ocenie startów na imprezach międzynarodowych jest to, czy w oficjalnym starcie wyrównuje się lub :

WYRÓŻNILI SIĘ

- **Aleksandra Michalska** (KPC Górnik Polkowice) – poprawiła wynik w rwaniu i dwuboju
- **Marlena Polakowska** (GLKS POM - Iskra Piotrowice) – zdobyła mały medal w rwaniu
- **Daniel Goliasz** (CLKS Mazovia Ciechanów) – poprawił wynik w rwaniu, podrzucie i dwuboju
- **Bartłomiej Barth** (KS Budowlani Opole) – poprawił wynik w rwaniu, podrzucie i dwuboju
- **Przemysław Budek** (UKS Impuls Warszawa) – poprawił wynik w rwaniu



MEDALIŚCI MISTRZOSTW EUROPY DO LAT 20 I 23 W KŁAJPEDZIE:

ZŁOTO

Agnieszka Zacharek (AKS Białogard) – 155 kg (70+85) – kat. 48 kg

SREBRO

Jarosław Samoraj (CLKS Mazovia Ciechanów) – 385 kg (175+210) – kat. 105 kg

Przemysław Budek (UKS Impuls Warszawa) – 375 kg (170+205) – kat. +105 kg

BRĄZ

Patrycja Piechowiak (LKS Budowlani Nowy Tomyśl) – 210 kg (94+116) – kat. 69 kg

Aleksandra Mierzejewska (SSA Legia Warszawa) – 228 kg (101+127) – kat. +75 kg



To był pierwszy sukces Polski w październikowych mistrzostwach Europy do lat 20 i 23 w Kłajpedzie. Podczas Kongresu Europejskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów zapadła decyzja o przyznaniu Polsce i Nowemu Tomysłowi organizacji w roku 2016 mistrzostw Europy do lat 15 i 17! Polski Związek Podnoszenia Ciężarów zgłosił kandydaturę Nowego Tomysła, bowiem już wkrótce oddany zostanie w tym mieście nowoczesny i znakomicie wyposażony obiekt, nastawiony na szkolenie ciężarowców. Działaczom ta oferta przypadła do gustu. Lepszej okazji do zaprezentowania się Europie, Nowy Tomyśl nigdy nie miał. Turniej z udziałem najlepszych, najmłodszych sztangistek i sztangistów Starego Kontynentu to także doskonała promocja Wielkopolski. Ale też zobowiązanie.

MARZENIA SIĘ SPEŁNIAJĄ EUROPA W NOWYM TOMYŚLU

Historia budowy **Młodzieżowego Centrum Podnoszenia Ciężarów** – bo tak będzie nazywał się obiekt – rozpoczęła się od marzeń, które zrodziły się w głowach klubowych działaczy LKS Budowlani Nowy Tomyśl, którzy do realizacji pomysłu zaprzęgli całą rzeszę ludzi. Począwszy od władz powiatu i gminy, poprzez posła RP Jakuba Rutnickiego, skończywszy na prezesie PZPC Szymonie Kołeckim.

Władze powiatowe nastawiły się bardzo pozytywnie do pomysłu, ponieważ projekt obejmował świetnie wyposażoną siłownię, oraz halę sportową o powierzchni tysiąca dwustu metrów kwadratowych. Obiekt zlokalizowany jest przy Zespole Szkół im. dr Kazimierza Hołogi. W założeniach nauczyciele wychowania fizycznego, mają przeprowadzać swoje lekcje w dużej sali. Do tej pory, lekcje te, odbywały się najczęściej na szkolnych korytarzach. Pomysł, pomysłem, jednak – jak to zwykle bywa – wszystko rozbijało się o pieniądze. To nie zniechęciło działaczy Budowlanych, którzy rozpoczęli lobbing dla swojej koncepcji. Za sprawą posła **Jakuba Rutnickiego** do nowotomyskiego klubu w lutym 2013 roku przyjechała pani **Joanna Mucha**, ówczesna Minister Sportu i Turystyki. Podczas wizyty działacze przedstawili prezentację, w której pokazali koncepcję

Młodzieżowego Centrum Podnoszenia Ciężarów i korzyści, jakie może ono przynieść. Jednocześnie w MSiP rozmawiał o tym pomysł szef związku **Szymon KołECKI**. - Lobbing ministerialny "szedł całą parą", zaś w Nowym Tomysłu działacze "urabiali" samorządowców. To oczywiście żart – mówi trener klubu **Marcin Lampe** - Tak bardzo trudno nie było. Sukcesy wychowanków klubu bardzo pomagały. Władze samorządowe, zaczęły wierzyć w nasz cel - olimpijczyk



z Nowego Tomysła – dodał trener ciężarowców Budowlanych. Były minister Sportu i Turystyki, pan **Andrzej Biernat** również pozytywnie odniósł się do marzeń Budowlanych, wpisując MCPC w poczet inwestycji strategicznych działań ministerstwa i przyznając na ten cel dotację w wysokości 2.600.000 zł! W październiku 2014 roku pracownicy firmy "Całus", która wygrała przetarg, wbili w ziemię pierwszą łopatę. Wiemy już, że jeszcze w tym roku nastąpi wielkie otwarcie pierwszego w Polsce Młodzieżowego Centrum Podnoszenia Ciężarów. - Jesteśmy dumni nie tylko z nazwy obiektu – powiedział prezes klubu, jednocześnie wiceprezes PZPC ds. sportowych **Jerzy**

Nowak. - Siłownia będzie wyposażona w nowoczesny sprzęt treningowy, który będzie wykorzystywany, aż na dziesięciu pomostach. Każdy z pomostów wyposażony będzie w kompletną sztangę, wózki i stojaki do kół. Nie zabraknie również sprzętu wspomagającego treningi sztangistów. Nowe ławeczki, rowery stacjonarne, bieżnie to tylko część z wyposażenia MCPC. To nie wszystko, będziemy mieli z prawdziwego zdarzenia odnowę biologiczną. Po treningu zawodnicy będą mogli regenerować siły przy pomocy sauny, jacuzzi czy biczów wodnych. Co więcej, klub jest już w posiadaniu specjalistycznego sprzętu do rehabilitacji – jest pole magnetyczne, lasero i ledo terapia – dodał pan Jerzy. Jesteśmy przekonani, że będzie to jedna z najlepszych baz podnoszenia ciężarów w kraju. Już teraz LKS Budowlani Nowy Tomyśl, to czołowy klub w Polsce w rankingach PZPC, jeśli chodzi o rywalizację w grupach juniorskich! I to w dotychczasowych warunkach, gdy mogli korzystać ze starej siłowni przez cztery godziny dziennie! Można zatem zadać pytanie – co będzie, gdy nowa siłownia stanie się dla nich w pełni dostępna przez dwadzieścia cztery godziny na dobę? Dla nowotomyskich działaczy, wybudowanie obiektu, to nie koniec drogi, a jak sami mówią – raczej pewien etap w rozwoju. Już rozpoczęli starania o jeszcze większy, bardziej prestiżowy projekt. Proponują, by na bazie obiektów Młodzieżowego Centrum Podnoszenia Ciężarów, powstał Ośrodek Szkolenia Młodzieży PZPC. Gdy w swoim rodzinnym mieście o medal mistrzostw Europy będą walczyli Piotr Kudłaszyk, Martin Stasiak, czy Sylwia Miczyńska – hala będzie wypełniona po brzegi kibicami nowotomyskich ciężarów.

Robert Salwowski



CIĘŻAROWY

INFO FLESZ



TURNIEJ WYSZEHRADZKI Z SUKCESAMI



W Pradze rozegrano **Turniej o Puchar Grupy Wyszehradzkiej** (zespoły składały się z zawodniczek i zawodników kategorii junior i senior). Najlepszemu nagradzał sam prezydent IWF Tamas Ajan. Nasza reprezentacja w składzie **Aleksandra Michalska, Joanna Krumin, Kinga Kaczmarczyk, Jakub Michalski, Kamil Szczepanik, Daniel Rykaczewski** zajęła drugie miejsce (1712,841 pkt.). W klasyfikacji Sinclaire junierek (U20) **Kinga Kaczmarczyk** (MAKS Tytan Oława – 171 kg) zajęła miejsce trzecie, a wśród juniorów – **Jakub Michalski** (KPC Górnik Polkowice – 285 kg) zajął miejsce drugie. W gronie senierek wystąpiły dwie nasze zawodniczki – **Aleksandra Michalska** (KPC Górnik Polkowice) i **Joanna Krumin** (WKS Śląsk Wrocław), zajmując odpowiednio 3. i 4. miejsce. W kategorii seniorów wystąpiła dwójka naszych zawodników – **Kamil Szczepanik** (KU AJD AZS Częstochowa) był szósty, a **Daniel Rykaczewski** (CWZS Zawisza Bydgoszcz) na miejscu siódmym.



SZKOLENIE, EGZAMINY I LICENCJE POD GIEWONTEM

W Zakopanem odbyła się **Kursokonferencja Metodyczno-Szkoleniowa Trenerów i Instruktorów PZPC**. Udział wzięło ponad 90 osób, 21 z nich przystąpiło do egzaminu uprawniającego otrzymanie trenerskiej licencji PZPC. W trakcie trzydniowego spotkania poruszono m.in. takie kwestie jak rola węglowodanów w podnoszeniu ciężarów, biologiczne metody leczenia urazów w sporcie, psychologia w podnoszeniu ciężarów. Duże zainteresowanie wzbudziły prezentacje „Technologia treningu wybitnych juniorów” przygotowane przez trenerów Sebastiana Ołubka i Dawida Fertykowskiego.



ROZKŁAD SIŁ NACISKU NA STOPY PODCZAS RWANIA SZTANGI

Jarosław Sacharuk, Katedra Teorii i Praktyki Sportu,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Biała Podlaska

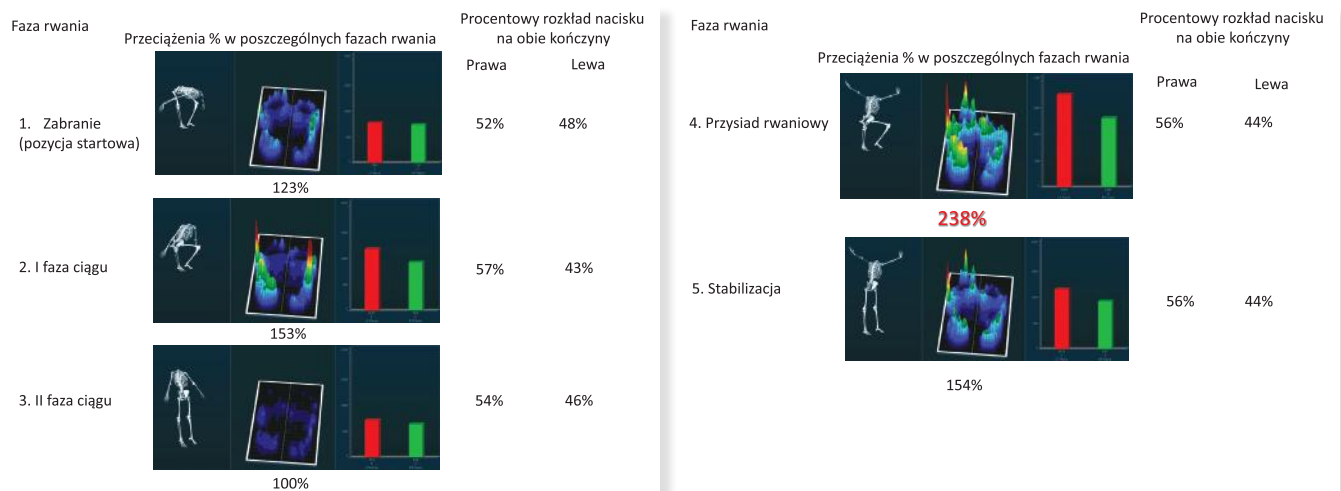
Paulina Szyszka, Studia Doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego
im Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego

Tomasz Sacewicz, Katedra Nauk Przyrodniczych,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Biała Podlaska

Adam Czaplicki, Katedra Nauk Przyrodniczych,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Biała Podlaska

W podnoszeniu ciężarów, podobnie jak w innych sportach, o wyniku sportowym decyduje złożony układ czynników, do których zalicza się koordynację ruchową, sprawność fizyczną oraz poprawną technikę wykonywania ruchów [1,2]. Niedostateczne opanowanie techniki może niekorzystnie wpłynąć na końcowy rezultat rwania, pomimo że zawodnik dysponuje odpowiednim zasobem sił [3]. Określając skuteczność działań treningowych należy wytypować czynniki decydujące o sukcesie sportowym oraz określić ich wartości optymalne. Poniższa praca dotyczy dystrybucji sił reakcji podłoża na stopy zawodnika podczas poszczególnych faz rwania sztangi. Prezentowane wyniki badań przeprowadzonych w trakcie konsultacji Kadr Narodowych w Ciechanowie 2014r pozwalają na określenie procentowego rozkładu sił nacisku na obie kończyny (udział % w obciążeniu globalnym kończyn) :

Tabela 1. Schemat rozkładu sił nacisku na stopy w poszczególnych fazach rwania sztangi



Zaprezentowane wyniki badań stanowią wartość uśrednioną dla zawodników Kadry Narodowej Seniorów. Indywidualna ocena rozkładu sił nacisku na stopy pozwala na określenie równowagi, stabilności i symetrii wykonania poszczególnych faz rwania.

LITERATURA

- [1] Hoover D.L., Carlson K.M., Christensen B.K., Zebas C.J.: Biomechanical analysis of women weightlifters during the snatch. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 20, 3, 2006, s. 627-633.
- [2] Akkus H.: Kinematic analysis of the snatch lift with elite female weightlifters during the 2010 World Championship. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 26, 4, 2012, s. 897-905.
- [3] Gourgoulis V., Aggelousis N., Mavromatis G., Garas A.: Three-dimensional kinematic analysis of the snatch of elite Greek weightlifters. *Journal of Sports Sciences*, 18, 8, 2000, s. 643-652.

Podczas tegorocznej konferencji National Strength and Conditioning Association (NSCA), odbywającej się w Orlando na Florydzie (USA), trenerzy przygotowania motorycznego z całego świata usłyszeli doniesienia naukowe na temat polskich ciężarów.

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING: DIFFERENCES BETWEEN MALE AND FEMALE POLISH NATIONAL OLYMPIC WEIGHTLIFTERS

Szymon Kopko¹ PT,
Daniel Kopko¹ MD,
Marcin Plenzler¹ PT,
Robert Śmigieński¹ MD

¹ Carolina Medical Center, Warsaw, Poland

ŚWIAT USŁYSZAŁ O POLSKICH CIĘŻARÓW

W tym roku mieliśmy polski akcent na arenie międzynarodowej. Szymon Kopko, fizjoterapeuta współpracujący z Carolina Medical Center zaprezentował wyniki badań prowadzonych w 2014 na szerokiej grupie polskich sztangistów. Poprosiliśmy Szymona o kilka słów komentarza.

Czym jest NSCA i dlaczego udział polskich naukowców jest tak dużym wyróżnieniem dla naszego kraju i dyscypliny?

NSCA (National Strength and

Conditioning Association) to amerykańskie stowarzyszenie działające od 1978 zrzeszające trenerów, trenerów przygotowania motorycznego różnych dyscyplin sportowych, w tym podnoszenia ciężarów oraz fizjologów sportu. Zrzesza tysiące specjalistów na całym świecie. Co roku organizowana jest konferencja, na której spotykają się specjaliści z całego świata by dyskutować na temat polepszenia wyników oraz o przeciwdziałaniu kontuzjom w oparciu o opracowania naukowe. Prace tam prezentowane

przechodzą długi, rygorystyczny i skomplikowany proces kwalifikacji spośród setek prac nadesłanych z całego świata, dlatego możliwość prezentacji tam naszych badań jest sukcesem nie tylko autorów, ale uczestników badań i całej dyscypliny. Nie każdy kraj może brać udział w takiej prestiżowej konferencji ze swoimi materiałami – nam się udało i to nasz wspólny sukces.

Co dokładnie było tematem Twojego wystąpienia?

Skoncentrowaliśmy się głównie na ocenie funkcjonalnej FMS (Functional Movement Screen) w grupie polskich sztangistów oraz pokazaliśmy plakat naukowy autorstwa Marcina Plenzlera i współautorów, mówiący o analizie wideo wzorców ruchowych. Był to tylko niewielki fragment z naszych obszernych prac naukowych pt. „Różnice w wyniku oceny funkcjonalnej FMS między kobietami, a mężczyznami polskiej kadry sztangistów” oraz „Czy subiektywna analiza wideo wzorców ruchowych w grupie zawodników podnoszących ciężary może być przydatna w procesie szkolenia?”.

Skąd takie zainteresowanie



FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN™ SCORE IN MALES AND FEMALES FROM AN OLYMPIC WEIGHTLIFTING TEAM



Pierwszy slajd

PARACH

Center powstał obszerny materiał naukowy, który pozwolił nam na opracowanie powyższych prac.

Jaka była reakcja uczestników na wasze badania?

Wyniki oraz tematyka powyższych badań spotkały się z dużym zainteresowaniem uczestników konferencji, szczególnie prof. Wiliama Kramera - redaktora naczelnego uznanego amerykańskiego czasopisma naukowego Journal of Strength and Conditioning Research - oficjalnego czasopisma NSCA i autora wielu książek na temat przygotowania motorycznego w sporcie. Był on pod wrażeniem rozmachu, z jakim zostały prowadzone badania oraz grupą, na której były one realizowane. Podczas konferencji nawiązała się dyskusja dotycząca istoty podjęcia tematyki prewencji urazów w tak ważnej dyscyplinie sportu, jaką jest podnoszenie ciężarów. Od uczestników konferencji płynęło wiele słów uznania pod adresem naszych zawodników.

Czyli międzynarodowy sukces - wielkie gratulacje?

To nie tylko mój sukces, ale także pozostałych współautorów czyli Daniela Kopko, Marcina Plenzlera oraz wszystkich członków zespołu badawczego. A najważniejsze - nie byłoby tego sukcesu, gdyby nie zaangażowanie i przychyłność władz PZPC, Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz przede wszystkim zawodników i trenerów. Należą się im wielkie słowa uznania i podziękowania.

I co dalej?

Udział w tak prestiżowej konferencji jest wielkim wyróżnieniem ale i zobowiązaniem. W myśl dewizy NSCA „od teorii do praktyki” należy wprowadzić w życie wiedzę zdobytą podczas badań w Giżycku i Ciechanowie oraz doświadczenia z konferencji w Orlando w celu przeciwdziałania kontuzjom wśród naszych zawodników, dzięki czemu będziemy mogli osiągać jeszcze lepsze wyniki.

Rozmawiała Izabela Kącka



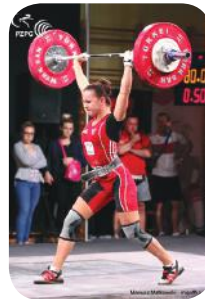
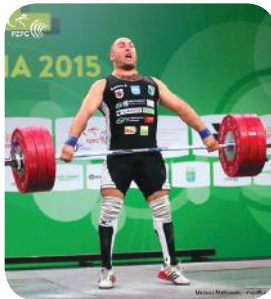
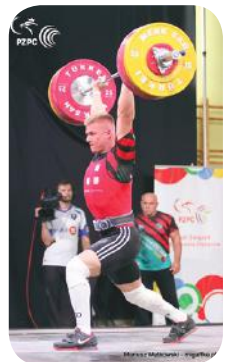
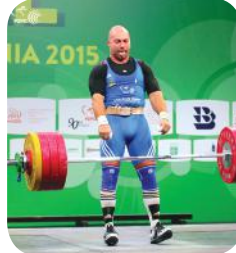
Znak graficzny tegorocznej konferencji

tematem i jak powstały takie prace?

Od dłuższego czasu współpracujemy z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów, nie tylko w obszarze zabezpieczenia medycznego zgrupowań i startów kadrowiczków, ale także poprawy wydajności treningowej zawodników. W 2014 roku dzięki otwartości i zaangażowaniu obecnego prezesa PZPC - Szymona Koleckiego mogliśmy w czasie konsultacji kadry makroregionalnej w Giżycku oraz kadr narodowych w Ciechanowie przeprowadzić szereg testów i badań, między innymi analizę wideo wzorców ruchowych (rwanie i podrzut) oraz ocenę funkcjonalną FMS (Functional Movement Screen). Dzięki tym badaniom i pracy grupy specjalistów z Carolina Medical



Autor zdjęć: **MARIUSZ MATKOWSKI**



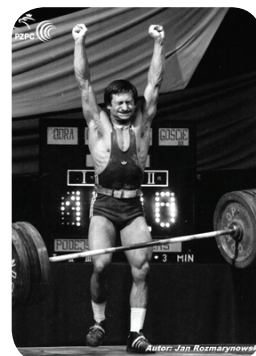
EMOCJE

ZAMKNIĘTE W OBIEKTYWIE

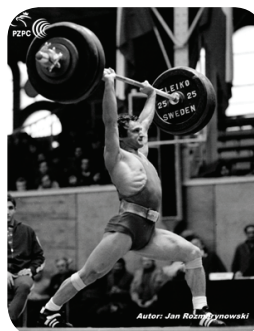
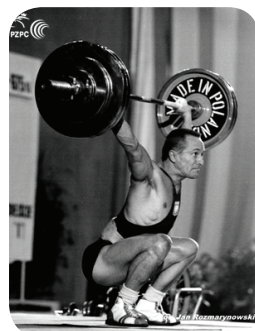
FOTO KONKURS DO KALENDARZA PZPC NA 2016 ROK



Autor zdjęć:
NORBERT KOWALEWSKI



Autor zdjęć: **JAN ROZMARYNOWSKI**



ZAGŁOSUJ NA: **WWW.PZPC.PL**



„Atleta” - Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

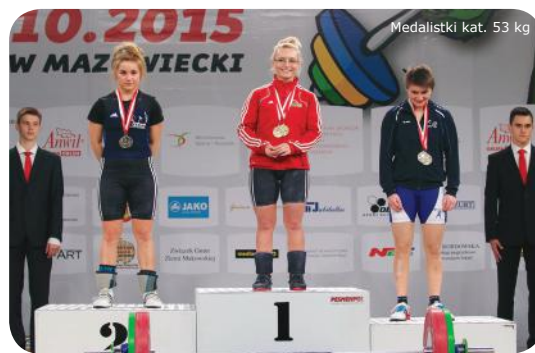
Rada Redakcyjna: Izabela Kącka (izabela.kacka@pzpc.pl) Marek Kaczmarczyk (marek.kaczmarczyk@pzpc.pl)

Autorzy: Izabela Kącka, Marek Kaczmarczyk, Paulina Szyszka, Jarosław Sacharuk, Zbigniew Gorlewski, Robert Salwowski

Foto: Izabela Kącka, Marek Kaczmarczyk, Norbert Kowalewski

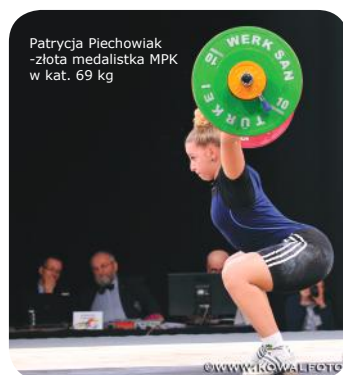
Wydawca: Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa, E-mail: atleta@pzpc.pl, www.pzpc.pl

Skład i druk: Studio Projektowo Reklamowe KK BUSTERS, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa, E-mail: biuro@kkbusters.pl, www.kkbusters.pl



MISTRZOSTWA POLSKI KOBIEC W MAKOWIE MAZOWIECKIM

DZIAŁO SIĘ!



MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW W WAŁBRZYCHU

