

nr 10

styczeń/czerwiec 2016

Atleta

Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Igrzyska
czas zacząć str.2

TEMAT
HIT

Mistrzostwa Europy
w Nowym Tomysłu
- Raport z przygotowań str.7

Bądź mobilny,
nie bądź sztywniakiem str.19





JAKO



WE ARE TEAM

www.jakosport.pl



JAKO



WE ARE TEAM



Szanowni Państwo,

W tym roku to nasze pierwsze wydanie magazynu ATLETA, dlatego tematy w nim prezentowane będą dotyczyły zarówno wydarzeń, jakie jeszcze czekają nas w tym roku i jakie już się odbyły, ale nie zabraknie również kilka słów podsumowania 2015 roku.

Igrzyska Olimpijskie to najważniejsze wydarzenie roku 2016. To tej imprezie podporządkowane są treningi, zgrupowania i często życie zawodników i ich rodzin. Móc stanąć na pomoście olimpijskim, a do tego zdobyć medal to marzenie każdego sportowca. Igrzyska odbędą się w dniach 05-16 sierpnia w Rio de Janerio. Warto przypomnieć sobie najważniejsze daty, ciekawostki i postaci z historii Igrzysk oraz zasady kwalifikacji.

Nie mniej ważnym dla nas wydarzeniem będą Mistrzostwa Europy do lat 15 i 17 rozgrywane w Nowym Tomyślu we wrześniu. To kolejna międzynarodowa impreza, której organizację Europejska Federacja Podnoszenia Ciężarów zdecydowała się powierzyć Polsce. W rozmowie z głównym organizatorem - Jerzym Nowakiem przybliżymy Państwu stan przygotowań do tych zawodów.

Podsumujemy też rok 2015 – Challenge „Złotej Sztangi”, rekordy, medale, ogólnopolskie współzawodnictwo i pokażemy jak celebrowaliśmy wielką Galę 90-lecia PZPC.

Nie zabraknie też materiałów edukacyjnych związanych z suplementacją czy treningami.

Zapraszamy do lektury.

Izabela Kącka

SPIS TREŚCI

TEMAT MIESIĄCA

Igrzyska czas zacząć str. 2

Kolekcja mody Olimpijskiej str. 6

Mistrzostwa Europy U15 & U17
-rozmowa z Jerzym Nowakiem str. 7

Nowa siedziba PZPC str. 9

ZAWÓD SĘDZIA

Sędzia to zawód czy hobby? str. 10

FOTO RELACJE

Indywidualny Puchar Polski Kobiet
– Nowy Tomyśl str. 12

Indywidualny Puchar Polski Mężczyzn
– Opole str. 13

Mistrzostwa Europy Seniorów – Forde str. 14

Mistrzostwa Polski Juniorów do 20 lat
– Nidzica str. 15

Ogólnopolski Wielobój Atletyczny
– Nowy Tomyśl str. 16

WARTO WIEDZIEĆ

Bądź mobilny, nie bądź sztywniakiem str. 19

Stowarzyszenia po 20 maja str. 21

Kreatyna - przyjazna sportowcom str. 22

PODSUMOWANIE 2015

Challenge „Złotej Sztangi”,
podsumowanie współzawodnictwa,
rekordy i medaliści str. 25

90-lat tradycji – Gala str. 28



„Atleta” - Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Rada Redakcyjna: Szymon Kotecki (przewodniczący), Izabela Kącka (izabela.kacka@pzpc.pl), Rafał Grązawski (rafal.grazawski@pzpc.pl)

Autorzy: Izabela Kącka, Rafał Grązawski, Robert Salwowski, Janusz Kamiński, Małgorzata Wiejak, Jagoda Podkowska, Zbigniew Gorlewski, Jarosław Sacharuk

Foto: Norbert Kowalewski, Izabela Kącka, Jan Rozmarynowski, EWF, Adam Polański

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



Agata Wróbel



PODNOSENIE CIĘŻARÓW NA IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH

Podnoszenie ciężarów jest jedną z kilku dyscyplin, które znalazły się w programie pierwszych Igrzysk Olimpijskich, jakie odbyły się w Atenach (Grecja) w 1896 roku. Zawody rozgrywane były bez podziału na kategorie wagowe, jednak z podziałem na: podnoszenie jednorącz i oburącz. W podnoszeniu ciężarów jedną ręką triumfował Launceston Elliot z Wielkiej Brytanii, uzyskując 71 kg, a w podnoszeniu ciężarów oburącz triumfował Viggo Jensen z Danii z wynikiem 111,5 kg. W turnieju wzięło udział 6 zawodników z 5 państw.

W latach 1900 (Paryż), 1908 (Londyn) i 1912 (Sztokholm) nie rywalizowano w podnoszeniu ciężarów. Jednak od 1920 (Antwerpia) ciężary są już na stałe w programie Igrzysk Olimpijskich.

Rekordową obsadę miały Igrzyska Olimpijskie w Atlancie (1996) - zgłoszono 246 zawodników z 77 państw. Drugie pod tym względem były Igrzyska w Barcelonie (1992), gdzie wystąpiło 244 zawodników z 69 państw.

Historia występów na Igrzyskach pań jest krótsza i zaczęła się w 2000 roku w Sydney (Australia). Zgłoszono 85 zawodniczek z 47 państw, a wśród nich 3 reprezentantki Polski. Rekordową obsadę miały Igrzyska w Londynie (2012), gdzie zgłoszono 103 zawodniczki z 57 państw.

IGRZYSKA CZAS ZACZAĆ



HISTORIA STARTU POLAKÓW NA IGRZYSKACH

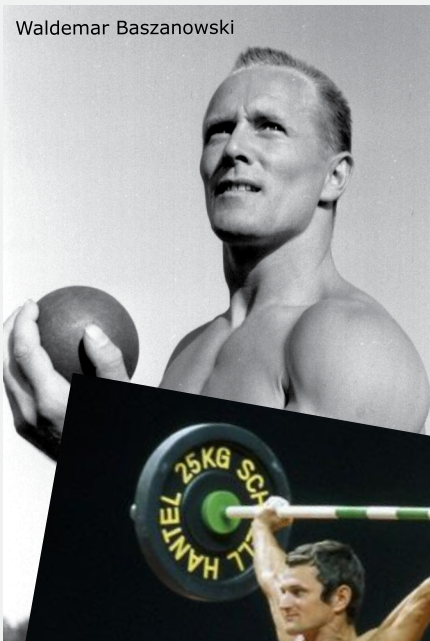
Historia występów naszych zawodników na Igrzyskach Olimpijskich zaczyna się dopiero po II wojnie światowej. Pierwszy występ to rok 1952 w Helsinkach. Reprezentacja Polski liczyła wówczas 4 zawodników: Augustyn Dziedzic (miejsce 17), Henryk Skowronek (miejsce 21), Edward Ścigała (miejsce 21) i Czesław Białas (miejsce 19). Na kolejnych Igrzyskach w Melbourn (1956) było już lepiej i na 5 startujących zawodników zdobyliśmy 1 brązowy medal. Od tych Igrzysk nasi panowie tylko raz wrócili bez medalu. Były to Igrzyska w Atenach (2004). Brak medalu naszych Panów nadrobiła jednak Pani Agata Wróbel.

W roku 1984 państwa z bloku socjalistycznego zbojkotowały Igrzyska w Los Angeles i nie wysłały swoich przedstawicieli do Ameryki. W zamian zorganizowano we wszystkich dyscyplinach olimpijskich osobne zawody pod wspólną nazwą „Igrzyska Przyjaźni”. Zawody w podnoszeniu ciężarów odbyły się 12 - 16 września 1984, w Warnie (BUL), gdzie nasza 10-osobowa

reprezentacja zdobyła 3 brązowe medale (Marek Seweryn, Andrzej Piotrowski, Robert Skolimowski). Wyniki w tych zawodach o wiele przewyższały osiągnięcia z Igrzysk Olimpijskich.

Nasze panie zadebiutowały wraz z debiutem kobiecych ciężarów na Igrzyskach w Sydney (2000). Wystartowały tam: Aleksandra Klejnowska (5 miejsce), Beata Prei (8 miejsce) i Agata Wróbel, która w debiucie zdobyła srebrny medal.

Nasi zawodnicy 102 razy, a zawodniczki 12 razy stawali na pomostach Igrzysk Olimpijskich. Wśród tych startów byli zawodnicy, którzy więcej niż raz reprezentowali nasze barwy. Rekordziści pod tym względem to: Marian Zieliński (56, 60, 64, 68), Waldemar Baszanowski (60, 64, 68, 72) oraz Aleksandra Klejnowska-Krzywańska (00, 04, 08, 12), którzy startowali po 4 razy. Po 3 występy na Igrzyskach zaliczyli - Czesław Białas (52, 56, 60), Mieczysław Nowak (64, 68, 72), Zbigniew Kaczmarek (72, 76, 80), Krzysztof Siemion (88, 92, 00) i Grzegorz Kleszcz (00, 04, 08).



Wróbel (0-2-0), Norbert Ozimek (0-1-1) i Tadeusz Rutkowski (0-0-2).

Na najwyższym stopniu podium podczas Igrzysk Olimpijskich stanęło jedynie 4 zawodników: dwukrotnie Waldemar Baszanowski oraz Ireneusz Paliński, Zygmunt Smalcerz i Adrian Zieliński.

🏅 W historii startów najmniejsza reprezentacja wystąpiła w naszym pierwszym występie w 1952 roku i liczyła 4 zawodników. Rekordową reprezentację mieliśmy w 1980 w Moskwie, gdzie startowało 10 zawodników. W krótkiej historii występów Pań na Igrzyskach – najmniej, bo 2 zawodniczki wystąpiły w Atenach (2004), a najwięcej w Pekinie (2008). ■

■ Zbigniew Gorlewski i Jarosław Sacharuk

POLSKIE MEDALE NA IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH

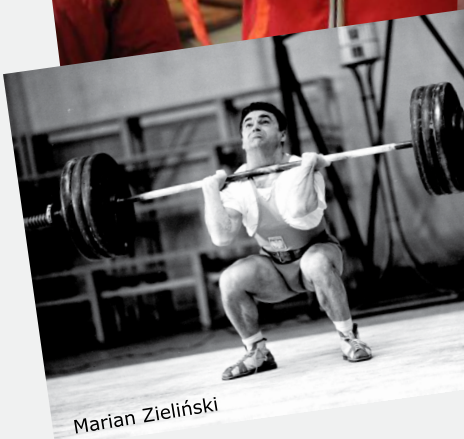
🏅 Na Igrzyskach Olimpijskich w latach 1952 - 2012 zdobyliśmy 32 medale. 30 to zasługa naszych Panów, a 2 medale to bilans naszych Pań.

🏅 Na bilans 32 medali składa się 5 medali złotych, 6 srebrnych oraz 21 brązowych.

🏅 Pierwszy medal Olimpijski - brązowy zdobył Marian Zieliński w 1956 roku. Na pierwszy złoty medal musieliśmy czekać do kolejnych Igrzysk, które odbyły się w Rzymie (1960). Jego autorem był Ireneusz Paliński w kat. 82,5 kg z wynikiem 442,5 kg (130+132,5+180). Pierwszy medal srebrny zdobyliśmy dopiero na Igrzyskach w Monachium (1972).

🏅 Rekordową imprezą pod względem liczby medali były Igrzyska w Meksyku (1968). Zdobyliśmy tam 5 medali (na 7 startujących) - 1 złoty i 4 brązowe. 4 medale zdobyliśmy w 1964 w Tokio (1-0-3). 3-krotnie na podium olimpijskim nasi reprezentanci stawali w Monachium 1972 (1-1-1), Montrealu 1976 (0-1-2), Moskwie 1980 (0-0-3) i Barcelonie 1992 (0-1-2).

🏅 Nasi multimedaliści to Marian Zieliński, który jako jedyny zdobył 3 medale olimpijskie (0-0-3). 5 zawodników i 1 zawodniczka może się pochwalić dwoma medalami: Waldemar Baszanowski (2-0-0), Ireneusz Paliński (1-0-1), Szymon Kołecki (0-2-0), Agata



| | | | | |
|------|-----------|-----------|--------|--|
| 1956 | Melbourne | 1 medal | 0-0-1 | Marian Zieliński |
| 1960 | Rzym | 2 medale | 1-0-1 | Ireneusz Paliński, Jan Bochenek |
| 1964 | Tokio | 4 medale | 1-0-3 | Waldemar Baszanowski, Marian Zieliński, Ireneusz Paliński, Mieczysław Nowak |
| 1968 | Meksyk | 5 medali | 1-0-4 | Waldemar Baszanowski, Marian Zieliński, Norbert Ozimek, Henryk Trębicki, Marek Gołąb |
| 1972 | Monachium | 3 medale | 1-1-1 | Zygmunt Smalcerz, Norbert Ozimek, Zbigniew Kaczmarek |
| 1976 | Montreal | 3 medale | 0-1-2 | Grzegorz Cziura, Tadeusz Rutkowski, Kazimierz Czarnecki |
| 1980 | Moskwa | 3 medale | 0-0-3 | Marek Seweryn, Tadeusz Dembończyk, Tadeusz Rutkowski |
| 1988 | Seul | 1 medal | 0-0-1 | Sławomir Zawada |
| 1992 | Barcelona | 3 medale | 0-1-2 | Krzysztof Siemion, Waldemar Malak, Sergiusz Wołczaniecki |
| 1996 | Atlanta | 1 medal | 0-0-1 | Andrzej Cofalik |
| 2000 | Sydney | 2 medale | 0-2-0 | Szymon Kołecki, Agata Wróbel |
| 2004 | Ateny | 1 medal | 0-0-1 | Agata Wróbel |
| 2008 | Pekin | 1 medal | 0-1-0 | Szymon Kołecki |
| 2012 | Londyn | 2 medale | 1-0-1 | Adrian Zieliński, Bartłomiej Bonk |
| | | 32 medale | 5-6-21 | |

ZASADY KWALIFIKACJI NA IO

KOBIETY

MISTRZOSTWA ŚWIATA W 2014 I 2015 ROKU

| M-CE W KL. DRUŻYNOWEJ | LICZBA MIEJSC | RAZEM | 67 |
|-----------------------|---------------|-------|----|
| 1 - 9 | 4 | 36 | |
| 10 - 16 | 3 | 21 | |
| 17 - 21 | 2 | 10 | |

MISTRZOSTWA KONTYNETANTANE W 2016 ROKU

| M-CE W KL. DRUŻYNOWEJ | LICZBA MIEJSC | RAZEM | 24 | |
|-----------------------|---------------|-------|----|---|
| Europa | 1 - 6 | 1 | | 6 |
| Azja | 1 - 6 | 1 | | 6 |
| Afryka | 1 - 4 | 1 | | 4 |
| Pan-Ameryka | 1 - 4 | 1 | | 4 |
| Oceania | 1 - 4 | 1 | 4 | |

KWALIFIKACJE INDYWIDUALNE

7 najlepszych zawodniczek z rankingu (TOP 10 w każdej kat. wagowej na dzień 20 czerwca 2016) spośród krajów, które nie zdobyły żadnej kwalifikacji.

7

GOSPODARZE IO

Brazylia - 2 miejsca

2

„DZIKIE KARTY”

4 zawodniczki

4

RAZEM 104

MĘŻCZYŹNI

MISTRZOSTWA ŚWIATA W 2014 I 2015 ROKU

| M-CE W KL. DRUŻYNOWEJ | LICZBA MIEJSC | RAZEM | 108 |
|-----------------------|---------------|-------|-----|
| 1 - 6 | 6 | 36 | |
| 7 - 12 | 5 | 30 | |
| 13 - 18 | 4 | 24 | |
| 19 - 24 | 3 | 18 | |

MISTRZOSTWA KONTYNETANTANE W 2016 ROKU

| M-CE W KL. DRUŻYNOWEJ | LICZBA MIEJSC | RAZEM | 31 | |
|-----------------------|---------------|-------|----|---|
| Europa | 1 - 7 | 1 | | 7 |
| Azja | 1 - 7 | 1 | | 7 |
| Pan-Ameryka | 1 - 7 | 1 | | 7 |
| Afryka | 1 - 5 | 1 | | 5 |
| Oceania | 1 - 5 | 1 | | 5 |

KWALIFIKACJE INDYWIDUALNE

8 najlepszych zawodników z rankingu (TOP 10 w każdej kat. wagowej na dzień 20 czerwca 2016) spośród krajów, które nie zdobyły żadnej kwalifikacji.

8

GOSPODARZE IO

Brazylia - 3 miejsca

3

„DZIKIE KARTY”

6 zawodników

6

RAZEM 156

W WYNIKU KWALIFIKACJI DO IGRZYSK OLIMPIJSKICH, KTÓRE ODBĘDĄ SIĘ W TYM ROKU W RIO DE JANEIRO (BRAZYLIA) WYWALCZYLIŚMY 5 MIEJSC: 4 WŚRÓD MĘŻCZYŹN I 1 WŚRÓD KOBIET.

1960 IO - Jim George, Ireneusz Paliński i Jan Bochenek



RYSZARD SOĆKO – trener Kadry Narodowej Mężczyzn w Podnoszeniu Ciężarów.

Na 60 dni przed startem pierwszego zawodnika w Rio przebywamy na zgrupowaniu w Giżycku. Praca idzie „pełną parą”, mimo, że trapią nas typowe problemy zdrowotne tego okresu - przeciążenia, bolące stawy itp. Myślę, że większe problemy medyczne rozwiązaliśmy jeszcze przed Mistrzostwami Polski Seniorów. Odbyliśmy już wszystkie szczepienia ochronne zalecane przez PKOl i jesteśmy gotowi do zmierzenia się z trudnymi warunkami Brazylii. Dotychczas jeszcze nie przykładaliśmy większej wagi do przygotowań i startu w głównych kwalifikacjach olimpijskich, Mistrzostwach Polski Seniorów w Mroczy, ale na tym zgrupowaniu już to się zmienia. Mamy trzy tygodnie na intensyfikację treningów i uzyskanie satysfakcjonujących wyników. Po Mistrzostwach pozostanie szlifowanie formy na Igrzyska, gdyż solidna „baza” została zbudowana. Z zainteresowaniem obserwujemy doniesienia z reanalizy próbek z Igrzysk w Pekinie i Londynie i związane z tym upadki wielkich „potęg” sportowych. Zmienia się przez to układ sił na świecie i rywalizacja w Rio będzie ciekawsza. Będą też korekty w ilości kwalifikacji olimpijskich dla poszczególnych krajów.



NASZA REPREZENTACJA W RIO

warunkiem udziału w przygotowaniach do Igrzysk jest udział we wszystkich zgrupowaniach Kadry. Pierwszy obóz po Mistrzostwach Europy był tak naprawdę początkiem przygotowań do Rio, ale też do najważniejszego sprawdzianu, jakim będą Mistrzostwa Polski Kobiet w Mroczy. Zawodniczki zdają sobie sprawę, że muszą tam wypaść jak najlepiej, bo właśnie po MP będziemy dokonywać ostatecznego wyboru co do składu na Igrzyska. Dzięki wspomnianemu wcześniej regulaminowi PZPC, wybór będzie bardzo przejrzysty, sprawdziło się to przy mistrzostwach świata czy Europy, więc i w tym przypadku będzie dyktował warunki. Weźmiemy pod uwagę wyniki z dwóch ostatnich igrzysk oraz wyniki z Mistrzostw w Mroczy i to nam da informację, która z dziewcząt najlepiej rokuje na dobry start w Rio. Jeśli miałbym ocenić ich kondycję fizyczną to jestem dobrej myśli. Już na zgrupowaniu w Giżycku, gdzie dziewczyny trenowały na wyższych ciężarach zaobserwowaliśmy spore postępy. Nie jest więc sprawą oczywistą wyjazd na Igrzyska Joanny Łochowskiej, bo pozostałe dziewczyny również są w doskonałej formie. Zarówno Joasia, jak i Małgosia na treningach uzyskiwały wyniki na poziomie swoich rekordów życiowych, Patrycja nawet je poprawiła - a nie jest to jeszcze okres, gdzie szykujemy ten najwyższy szczyt. Joasia jednak, jak przystało na tej klasy zawodniczkę, nie składa broni, walczy do końca i wierzę, że znów pokaże nam swoją wielką sportową klasę. Uważam, że rywalizacja między tymi zawodniczkami będzie bardzo wyrównana i zapewniam Państwa, że w Mroczy spodziewać się możemy bardzo dobrych wyników i to w wydaniu Joasi, Małgosi i Patrycji. W tej chwili śmiało mogę powiedzieć, że szanse na wyjazd do Rio stawiam po równo na każdą z dziewczyn.



IRENEUSZ PEPŁOWSKI – trener Kadry Narodowej Kobiet w Podnoszeniu Ciężarów.

Jak wszystkim wiadomo na ostatnich Mistrzostwach Europy udało nam się zdobyć jedną kwalifikację olimpijską. Zaraz po mistrzostwach na to miejsce widziałem jedną z czterech dziewczyn – brązową medalistkę Mistrzostw Europy 2016 – Joannę Łochowską, Patrycję Piechowiak, Małgorzatę Wiejak i Aleksandrę Klejnowską-Krzywańską. Ostatecznie w kadrze olimpijskiej zostały trzy dziewczyny, ponieważ Ola z przyczyn osobistych w pełni nie mogła uczestniczyć w szkoleniu centralnym, a zgodnie z regulaminem PZPC zatwierdzonym przez Zarząd

KOLEKCJA OLIMPIJSKA NA IGRZYSKA W RIO

16 maja PKOl wspólnie z firmą 4F zaprezentował kolekcję ubiorów, w których polscy sportowcy wystąpią podczas sierpniowych igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro. Kolekcja utrzymana jest w barwach narodowych z kolorowymi elementami jako nawiązanie do gorących klimatów Brazylii. Podstawą kolekcji jest funkcyjna odzież bezszwowa wykonana z materiałów zapewniających właściwą wentylację i komfort użytkownika. Całość uzupełniona jest w szeroki wachlarz akcesoriów typu okulary, obuwie, czapki, torby i plecaki. Kolekcja podzielona jest na trzy części: defiladową (przeznaczoną na ceremonie otwarcia i zakończenia Igrzysk), sportową (dedykowaną treningom i lekkim zajęciom fizycznym) oraz casualową (do noszenia na co dzień i podczas oficjalnych spotkań). ■



MISTRZOSTWA EUROPY U15 & U17 NOWY TOMYŚL - RAPORT

„Jestem dumny, iż tak duże przedsięwzięcie sportowe odbywać się będzie w Nowym Tomyślu. To naprawdę brzmi niesamowicie – w naszym mieście i powiecie odbywać się będą mistrzostwa Europy w sporcie olimpijskim. Zdaję sobie sprawę, że takie przedsięwzięcie należy wspierać, a znając działaczy naszego klubu jestem pewien, że będzie to bardzo dobrze zorganizowana impreza, a wszyscy goście wyjadą stąd zadowoleni” – powiedział Ireneusz Kozeki Starosta Nowotomyski. Głównym organizatorem i „mózgiem” całego przedsięwzięcia jest Jerzy Nowak – Prezes Ludowego Klubu Sportowego Budowlani-Cafus Nowy Tomyśl i wiceprezes PZPC. To on zarządza całym sztabem organizacyjnym i to jego ciężka praca, wytrwałość i pełne zaangażowanie jest gwarantem sukcesu.



Robert Salwowski: Panie Jurku, jak idą przygotowania do wrześniowych Mistrzostw Europy Juniorów do lat 15 i 17?

Jerzy Nowak: Dobrze (uśmiech).

RS: Jest Pan znany z tego, że zdecydowanie woli działać niż mówić, ale jednak czytelnicy Atlety chcieliby wiedzieć coś więcej.

JN: Jest sporo pracy, ale dużo już zostało zrobione i wszystko wydaje się iść zgodnie z przyjętym harmonogramem. Mamy patronaty między innymi Ministra Sportu i Turystyki, Wojewody Wielkopolskiego i Prezesa PKOl. Został już opracowany logotyp Mistrzostw, przygotowywane są projekty graficzne i pierwsze plany aranżacji sali zawodów, pozyskaliśmy pierwszych partnerów (sponsorów). Jest oczywiście kilka punktów, na które musimy zwrócić szczególną uwagę, tak jak zakwaterowanie czy transport, ale jak to się mówi - bierzemy byka za rogi. Optymistyczne jest to, że w Nowym Tomyślu są ludzie, którzy wspierają nas w przygotowaniach, są otwarci na współpracę i często sami wychodzą z inicjatywą, dlatego jestem pozytywnie nastawiony i na pewno damy sobie radę podczas

tych ośmiu wrześniowych dni.

RS: To rzeczywiście było widać podczas organizowanego w waszym mieście Pucharu Polski Kobiet.

JN: To prawda. Potraktowaliśmy tą imprezę jako formę sprawdzianu przed Mistrzostwami Europy. Myślę, że daliśmy radę i zaliczyliśmy ten test na piątkę. Organizacyjnie wszystko się udało, infrastruktura bez zarzutu, władze samorządowe chętne do pomocy, no i publiczność – to mnie bardzo cieszy, bo zdecydowanie inaczej wyglądają zawody przy takim dopingiu.

RS: Wracając do ME, co sprawia największą trudność na tym etapie przygotowań?

JN: Tak jak już wspominałem są pewnie obszary, na które musimy zwrócić szczególną uwagę. Nowy Tomyśl to małe kilkunastotysięczne miasto, które nie ma aż tak dużej bazy hotelowej, żeby pomieścić pewnie ponad czterysta osób, dlatego będziemy posiłkować się hotelami w okolicznych miastach. To wymaga od nas przygotowania dobrego planu logistycznego, który uwzględni takie składowe jak rozmieszczenie hoteli, plan treningów, transport

uczestników na ważenie, start i treningi. Uważam jednak, że i w tym obszarze sobie poradzimy. Na początku czerwca z wizytą przebywał u nas Sekretarz Generalny Europejskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów – Hasan Akkus. Pozytywnie ocenił aktualny stan przygotowań, obiekty sportowe i bazę noclegową. Myślę, że wyjechał spokojny o poziom organizacyjny zbliżających się Mistrzostw.

RS: Sala zawodów i rozgrzewkowa zostały już przetestowane podczas



PP Kobiet, a co z salą treningową?

JN: Tu również jesteśmy dobrze przygotowani. W styczniu przeprowadziliśmy się do nowego obiektu, dlatego do dyspozycji będziemy mieli salę, w której trenowaliśmy przez ostatnie sześć lat. To dobrze przygotowany obiekt, ponad czterysta metrów kwadratowych z 15 pomostami treningowymi.

RS: Wspominał Pan wcześniej o publiczności. Czy w Nowym Tomysłu mówi się już o tej imprezie?

JN: Zdecydowanie tak. Nasze media, zarówno te lokalne jak i wojewódzkie, współpracują z nami na co dzień. Już teraz informują o naszych mistrzostwach. Dochodzą do mnie liczne informacje, że szkoły z Nowego Tomysłu już dziś szykują się na kibicowanie, szczególnie Polakom i swoim kolegom z Nowego Tomysłu. Jestem przekonany, że przez osiem dni zawodów trybuny na pewno nie będą świeciły pustkami.

RS: O co nie zapytam, ma Pan gotową odpowiedź lub rozwiązanie. Jeśli będzie tak jak Pan mówi, to Mistrzostwa Europy Juniorów do lat 15 i 17, będą zorganizowane na najwyższym poziomie.

JN: Z pewnością dołożymy wszelkich starań, żeby tak właśnie było. My nie lubimy robić czegoś na pół gwizdka i zawsze wkładamy w działania całe siły i serce. Marzę przede wszystkim o dwóch efektach tych mistrzostw. Po pierwsze - dobrej ocenie organizacji ME przez zawodników, kibiców, władz PZPC i EWF. Po drugie i najważniejsze - jak największej liczby medali dla reprezentantów Polski, żeby w tej klasyfikacji padł rekord, tu na naszej nowotomyskiej ziemi.

RS: Dziękujemy za rozmowę i życzymy, by Pana marzenia się spełniły. ■

■ Robert Salwowski





Nowa siedziba PZPC od frontu



Nowa siedziba PZPC od frontu

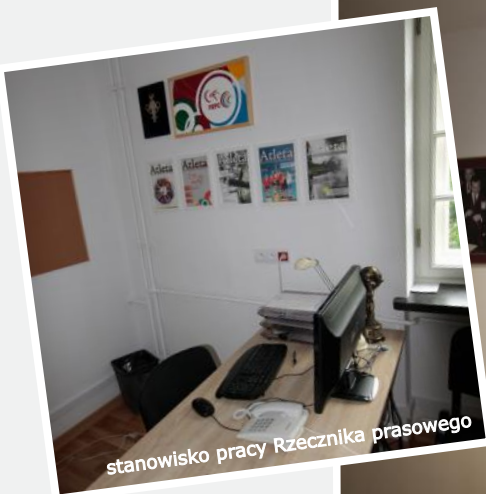


pierwsze spotkanie Zarządu w nowej siedzibie

NOWA SIEDZIBA PZPC

Już od kilku miesięcy PZPC funkcjonuje w nowym miejscu. Stary, sentymentalny barak o charakterystycznym zapachu zamieniliśmy na świeżo wyremontowane, przestronne i jasne pomieszczenia budynku mieszczącego się na końcu głównej alejki AWF. Zmiana siedziby to był jeden z punktów programowych obecnego prezesa Szymona Kołeckiego. Wydawać by się mogło, że znalezienie nowej lokalizacji to „bułka z masłem”, ale tak naprawdę diabeł tkwił w szczegółach. Trzeba było znaleźć taki lokal, który finansowo będzie się mieścił w naszych możliwościach, obejmował powierzchnię, na której wszyscy będziemy mogli

pracować w godnych warunkach, do którego będzie komfortowy dojazd i który będzie mógł być godną wizytówką 90-letniego Związku. Biorąc pod uwagę te kryteria wybór był trudny, a i ofert nie było zbyt dużo. Mimo tych początkowych niedogodności udało się wybrać lokal i przygotować go pod nowe wymogi. Nasza obecna siedziba mieści się na dwóch piętrach. Na parterze prosperuje główny sekretariat, Dział Księgowości i Gabinet Prezesa. Natomiast na pierwszym piętrze, do którego prowadzi „gadająca winda”, pracują Dział Szkolenia, Dział PR i Marketingu oraz Sekretarz Generalna. ■



stanowisko pracy Rzecznika prasowego



dział szkolenia



dział księgowości

SĘDZIA

TO ZAWÓD CZY HOBBY?



JANUSZ KAMIŃSKI

– sędzia międzynarodowy klasy pierwszej, przewodniczący Komisji sędziowskiej w łódzkim OZPC.

Jestem przekonany, że dla zdecydowanej większości sędziów uprawianie tej profesji to hobby. Większość z nas zapewne lubi tę piękną dyscyplinę olimpijską, a inni wręcz ją kochają. Trudno też mówić, że w podnoszeniu ciężarów istnieje coś takiego jak zawód sędziego. Ktoś powie, przecież dostajecie wynagrodzenie. Owszem, za tak ciężką pracę, wielokrotnie od rana do późnych godzin wieczornych otrzymujemy ryczałt sędziowski w wysokości kilkudziesięciu złotych. Nieco lepiej jest na zawodach rangi Mistrzostw Polski, gdzie ryczałt przekracza 100 złotych. Tak, są i tacy sędziowie, którzy traktują tę profesję jako dodatkowy zarobek, ale na szczęście są to przypadki sporadyczne i co najważniejsze nie mają one wpływu na podejmowanie decyzji w czasie zawodów. Myślę, że każdy sędzia jest uczciwy i obiektywny, a jego werdykty są zgodne z przepisami IWF i PZPC. Ale nie o pieniądzach chcę pisać w tym artykule, lecz o pracy sędziów, ich umiejętnościach, znajomości przepisów oraz braku młodych dobrze przygotowanych

sędziów.

Praca sędziego jest ciężka i bardzo stresująca. Podejmowanie każdorazowej decyzji w czasie zawodów wymaga olbrzymiego skupienia się, by podjęty werdykt był sprawiedliwy, ale i zgodny z przepisami.

Niektórzy trenerzy twierdzą, iż sędziowie podejmując decyzję o zaliczeniu lub nie zaliczeniu danego podejścia, są przychylni lub nie dla zawodniczki lub zawodnika. Proszę mi wierzyć, że dobry sędzia podejmując decyzję stoi przed olbrzymią odpowiedzialnością, a ma na jej podjęcie ułamki sekund. Wszyscy wiedzą, że odpowiedzialność jest tym większa im walka na pomoście idzie o wyższe cele - medale Mistrzostw Polski, Europy, Świata czy Olimpijskie. Dlatego sędziowie chcący być na najwyższym poziomie sędziowania, muszą stale podnosić swoje kwalifikacje poprzez śledzenie zmian w przepisach, ciągłe przypominanie już obowiązujących przepisów i uzupełnianie swoich umiejętności na różnych stanowiskach. W dobie komputerów pojawiają się nowe problemy. Są sędziowie, którzy mają braki w zakresie obsługi systemu elektronicznego, na stanowisku obsługi sekretariatu, sędziego czasowego czy marszali.

W tym właśnie obszarze widzę pilną potrzebę przeprowadzenia szkoleń dla sędziów. Jest jeszcze jeden problem, któremu należy poświęcić więcej czasu. Mam na myśli blokowanie młodych sędziów oraz nabór nowych, w tym kobiet. Są białe plamy na mapie naszego kraju. W wielu okręgach nie widać nowej, młodej „krwi”, nie aktywuje się zawodników kończących karierę sportową. Myślę, że w najbliższej przyszłości Komisję Sędziowską czeka wiele pracy. Należy zadbać o to, aby byli zawodnicy pozostali „przy dyscyplinie” w roli sędziego, działacza lub trenera.

Na koniec chcę jeszcze raz mocno podkreślić, iż praca sędziego jest niełatwa i stresująca tak jak to jest w przypadku trenerów i zawodników. Uważam, że sędzia to jednak hobby, ale z bardzo dużą odpowiedzialnością. By zakończyć dobrym akcentem to wspomnę, że w Polsce mamy wielu sędziów na bardzo wysokim poziomie sędziowania, ale o tym następnym razem. ■

Pozdrawiam
Janusz Kamiński



CIĘŻAROWY

INFO FLESZ

REKORDY POLSKI W ZAMOŚCIU



Od 5 do 8 maja w Zamościu rozgrywane były Mistrzostwa Polski Zrzeszenia Ludowych Zespołów Sportowych do lat 15 i 17. W zawodach rywalizowało 95 zawodniczek i 133 zawodników z 41 klubów i 11 województw.

Indywidualnie najlepiej zaprezentowali się: Milena Rutkowska (Mazovia Ciechanów; 62,2) – 155 kg (70+85) – 207,8 pkt. wśród młodziczek U15 i Sandra Kowalska (LKS Dobryszycze; 59,8) – 155 kg (65+90) – 213,5 pkt. wśród junierek U17 oraz Łukasz Hyla (Gryf Bujny; 75,5) – 242 kg (105+137) – 308,2 pkt. w gronie młodzików U15 i Patryk Bęben (Mazovia Ciechanów; 75,6) – 300 kg (136+164) – 381,8 pkt. w grupie juniorów U17.

W Zamościu nie zabrakło również rekordów Polski, ich autorkami były: 4-krotnie Oliwia Średzińska (Horyzont Mełno) w kat. 69 kg młodziczek oraz Magdalena Karolak (Włóknierz Konstantynów) w grupie junierek U17.

POLACY WE WŁADZACH EWF

W Forde odbył się Kongres wyborczy Europejskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów EWF. W strukturach Europejskich na lata 2016-2019 znaleźli się Bogusław Mokranowski – sędzia międzynarodowy I klasy i Daniel Kopko – lekarz reprezentacji narodowej PZPC. Prezydentem EWF ponownie został wybrany Anonio Urso z Włoch, Sekretarzem Generalnym - Hasan Akkus z Turcji, a skarbnikiem - Astrit Hasani z Kosowa. Funkcje Wiceprezydentów EWF pełnić będą: Sergey Syrtsov (RUS), Jaan Talts (EST), Tryggve Duun (NOR) i Emilio Estarlik (ESP).



JAROSŁAW SAMORAJ PIERWSZY W KAZANIU



W 6. Turnieju o Puchar Prezydenta Federacji Rosyjskiej pierwsze miejsce w kat. 105 kg zajął Jarosław Samoraj. Sztangista Mazovii Ciechanów uzyskał wynik w dwuboju – 400 kg (180 kg + 220 kg). W kat. plus 105 kg szósty był Przemysław Budek, a trzeci z naszych zawodników Kornel Czekiel nie zaliczył rwania na 165 kg i nie został sklasyfikowany w kat. 105 kg. Panie i panowie z 18 krajów zaprezentowali się w trzech męskich wagach – 94 kg, 105 kg i plus 105 kg oraz w kat. 75 i + 75 kg kobiet.

DANIEL DOŁĘGA TRZECI W TEHERANIE!

W Teheranie w (402 kg) 1st INTERNATIONAL FAJR IWF CUP wystąpiła dwójka naszych zawodników. Z dobrej strony zaprezentował się Daniel Dołęga, który zajął trzecie miejsce (402 kg w dwuboju). Wcześniej, w wadze 85 kg ósmy był Krzysztof Zwarycz. Rywalizowano w 4 kategoriach (85 kg, 94 kg, 105 kg i + 105 kg).



INDYWIDUALNY PUCHAR POLSKI KOBIEC - NOWY TOMYŚL, 27.02.2016



| M-CE | NAZWISKO I IMIĘ | UR. | KLUB | WAGA | RWANIE | PODRZUT | DWUBÓJ | PKT. |
|------|--------------------------|-----|--------------------------------|------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | ŁOCHOWSKA Joanna | 88 | UKS Zielona Góra | 57.7 | 88 | 110 | 198 | 279.8 |
| 2 | KLEJNOWSKA-KRZYWAŃSKA A. | 82 | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 60.2 | 85 | 115 | 200 | 274.2 |
| 3 | KRASKA Katarzyna | 93 | KPC Górnik Polkowice | 58.4 | 83 | 108 | 191 | 267.6 |
| 4 | PIECHOWIAK Patrycja | 92 | LKS Budowlani-Calvus N. Tomyśl | 69.6 | 95 | 116 | 211 | 263.4 |
| 5 | WIEJAK Małgorzata | 92 | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 77.8 | 97 | 120 | 217 | 255.0 |
| 6 | OSTAPSKA Katarzyna | 88 | MAKS Tytan Oława | 64.4 | 83 | 108 | 191 | 250.2 |

Z PRZYMRLI



...CHCE DO TATY...
TA SZTANGA ROBI
MI NA ZŁOŚĆ...



JAK CI
POKAŻE
KTO TU
RZĄDZI



MNIAMMM...
GOLENECZKA...
PYCHOTA



HMMMMM...
JAK TO SIĘ GRAŁO W TE
KULKI



RĄCZKI
UMYTE
CZYSZCIUTKIE
I PACHNĄCE



JAK SIĘ TAK
NIE BAWIĘ...
KTOŚ MI JĄ
PRZYKLEIŁ

OJEJ
...CHYBA SIĘ UDAŁO...
ALE ZE MNIE
BOSKA BABECZKA

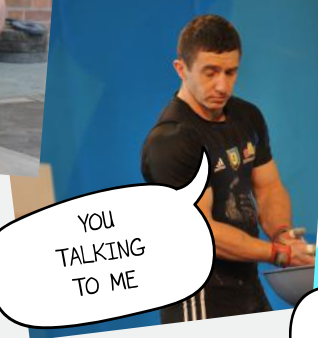
INDYWIDUALNY PUCHAR POLSKI MĘŻCZYZN

- OPOLE, 18.03.2016

| M-CE | NAZWISKO I IMIĘ | UR. | KLUB | WAGA | RWANIE | PODRZUT | DWUBÓJ | PKT. |
|------|---------------------|-----|------------------------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | ZIELIŃSKI Tomasz | 90 | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 95.7 | 175 | 215 | 390 | 441,6 |
| 2 | KASABIJEW Arsen | 87 | MGLKS Tarpan Mrocza | 105.9 | 176 | 228 | 404 | 440,2 |
| 3 | MICHAŁSKI Arkadiusz | 90 | KS Budowlani Opole | 106.8 | 180 | 225 | 405 | 440 |
| 4 | SZRAMIAK Krzysztof | 84 | MAKS Tytan Olawa | 79.7 | 156 | 186 | 342 | 422,6 |
| 5 | WIŚNIEWSKI Damian | 86 | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 68.5 | 130 | 165 | 295 | 398,7 |
| 6 | KLICKI Krzysztof | 90 | CLKS Mazovia Ciechanów | 183.6 | 165 | 220 | 385 | 385 |



WIZJĄ I WIDZIENIEM OKA





JOANNA ŁOCHOWSKA – BRĄZOWA MEDALISTKA ME NA PODIUM



KOBIECA REPREZENTACJA NA ME



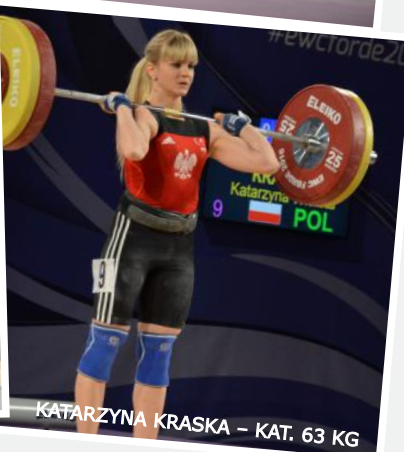
ŁUKASZ GREŁA – KAT 94 KG



PATRYCJA PIECHOWIAK – KAT. 69 KG



JOANNA ŁOCHOWSKA – KAT. 58 KG



KATARZYNA KRASKA – KAT. 63 KG

MISTRZOSTWA EUROPEJ SENIORÓW - FORDE, 10-16.04.2016

KOBIETY

| KAT. | NAZWISKO I IMIĘ | KLUB | DWUBÓJ | MIEJSCE |
|-------|--------------------------|-------------------------------|--------------------|---------|
| 58kg | ŁOCHOWSKA Joanna | UKS Zielona Góra | 204kg (90+114) | III |
| 58kg | KLEJNOWSKA-KRZYWAŃSKA A. | CWZS Zawisza Bydgoszcz | nie sklasyfikowana | |
| 63kg | KRASKA Katarzyna | KPC Górnik Polkowice | 197kg (83+114) | VII |
| 69kg | PIECHOWIAK Patrycja | LKS Budowlani-Calus N. Tomysł | 219kg (99+120) | V |
| 75kg | WIEJAK Małgorzata | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 220kg (99+212) | VIII |
| +75kg | BAGIŃSKA Sabina | Śląsk Wrocław | nie sklasyfikowana | |
| +75kg | MIERZEJEWSKA Aleksandra | Legia Warszawa | 223kg (102+121) | IV |

MĘŻCZYŹNI

| KAT. | NAZWISKO I IMIĘ | KLUB | DWUBÓJ | MIEJSCE |
|--------|---------------------|------------------------|--------------------|---------|
| 56kg | KOZŁOWSKI Dominik | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 235kg (110+125) | VIII |
| 77kg | SZRAMIAK Krzysztof | Tytan Olawa | 340kg (155+185) | VI |
| 85kg | ZWARCYC Krzysztof | Budowlani Opole | nie sklasyfikowany | |
| 94kg | ZIELIŃSKI Tomasz | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 387kg (176+211) | I |
| 94kg | GREŁA Łukasz | AZS AJD Częstochowa | 374kg (174+200) | IV |
| 105kg | MICHALSKI Arkadiusz | Budowlani Opole | 403kg (177+226) | II |
| 105kg | SAMORAJ Jarosław | Mazovia Ciechanów | 395kg (177+218) | V |
| +105kg | KLICKI Krzysztof | Mazovia Ciechanów | 400kg (180+220) | IX |



ARKADIUSZ MICHALSKI – SREBRNY MEDALISTA ME NA PODIUM



ARKADIUSZ MICHALSKI – KAT 105 KG



TOMASZ ZIELIŃSKI – ŻYŁTY MEDALISTA ME NA PODIUM



TOMASZ ZIELIŃSKI – KAT 94 KG

ZŁOTE MEDALISTKI - JUNIORKI

| KAT. | NAZWISKO I IMIĘ | UR. | KLUB | WAGA | RWANIE | PODRZUT | DWUBÓJ | PKT. |
|-------|-------------------|-----|-------------------------------|-------|--------|---------|--------|--------|
| 48kg | KUDŁASZYK Paulina | 97 | LKS Budowlani-Catus N. Tomyśl | 47,35 | 51 | 67 | 118 | 195,77 |
| 53kg | MRÓZ Kinga | 98 | SKS Feniks Siedlce | 52,75 | 65 | 86 | 151 | 228,64 |
| 58kg | ROK Agata | 96 | SKS Feniks Siedlce | 57,5 | 78 | 95 | 173 | 245,11 |
| 63kg | GRALA Anna | 97 | UOLKA Ostrów Maz. | 62,8 | 67 | 83 | 150 | 199,76 |
| 69kg | MĘDZA Magdalena | 98 | WLKS Siedlce Nowe Iganie | 68,5 | 78 | 101 | 179 | 236,63 |
| 75kg | BARZAK Wiktoria | 98 | GKS Andaluzja Piekary Śl. | 73,3 | 70 | 97 | 167 | 202,45 |
| +75kg | KACZMARCZYK Kinga | 97 | MAKS Tytan Oława | 79,2 | 87 | 115 | 202 | 235,26 |

ZŁOCI MEDALIŚCI - JUNIORZY

| KAT. | NAZWISKO I IMIĘ | UR. | KLUB | WAGA | RWANIE | PODRZUT | DWUBÓJ | PKT. |
|--------|---------------------|-----|-------------------------------|-------|--------|---------|--------|--------|
| 56kg | MAGIELNICKI Kacper | 98 | MULKS Zirve Terespol | 55,9 | 93 | 110 | 203 | 317,28 |
| 62kg | FRANCZYK Adrian | 96 | LKS Polwica Wierzbo | 61,8 | 108 | 137 | 245 | 355,15 |
| 69kg | ŁĘGOWSKI Łukasz | 98 | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 69 | 114 | 147 | 261 | 351,11 |
| 77kg | KORNELUK Przemysław | 98 | TS Nida Nidzica | 75,8 | 135 | 157 | 292 | 371,02 |
| 85kg | SKULIMOWSKI Mateusz | 98 | MULKS Zirve Terespol | 84,7 | 150 | 178 | 328 | 392,66 |
| 94kg | BARTH Bartłomiej | 96 | KS Budowlani Opole | 93,4 | 153 | 182 | 335 | 383,23 |
| 105kg | DANILUK Jarosław | 96 | ŁKS Orleńa Łuków | 104,4 | 139 | 181 | 320 | 350,42 |
| +105kg | JARNUT Radosław | 97 | LKS Budowlani-Catus N. Tomyśl | 143,1 | 145 | 169 | 314 | 318,27 |

KLASYFIKACJA WOJEWÓDZKA:

| | | |
|---|-------------|-----|
| 1 | LUBELSKIE | 232 |
| 2 | MAZOWIECKIE | 211 |
| 3 | ŁÓDZKIE | 84 |

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA:

| | | |
|---|-------------------------------|----|
| 1 | LKS BUDOWLANI-CATUS N. TOMYŚL | 60 |
| 2 | CWZS ZAWISZA BYDGOSZCZ | 50 |
| 3 | LKS ZNICZ BIŁGORAJ | 50 |

MEDALE I PUCHARY



KAT. 58 KG K



KAT. 69 KG K



KAT. +105 KG M

MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW DO 20 LAT - NIDZICA, 22-24.04.2016



KAT. 62 KG M



KAT. 53 KG K



KAT. 48 KG K



KAT. 63 KG K

Już po raz trzeci Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki, był organizatorem Ogólnopolskiego Wieloboju Atletycznego. Tym razem przyszli „mistrzowie sztangi” gościli w Wielkopolsce. Na obiektach Młodzieżowego Centrum Podnoszenia Ciężarów w Nowym Tomysłu wystąpiło 88 dziewcząt i chłopców z 22 klubów. Młodzi sportowcy w wieku od 7 do 12 lat rywalizowali w trzech konkurencjach ogólnorozwojowych (bieg 4 x 10 metrów, rzut piłką lekarską, trójskok obunóż z miejsca) oraz rwanu (dziewczęta) lub podrzucie (chłopcy). U młodych adeptów podnoszenia ciężarów najważniejszy nie był podniesiony ciężar, lecz technika wykonania 3 prób w ciągu 2 minut.

Gospodarz imprezy - LKS Budowlani- Całus Nowy Tomyśl – zadbał o to, aby wszystkim uczestnikom zapewnić dobre warunki zakwaterowania i wyżywienie, atrakcyjne upominki, a przede wszystkim zabawę i sportową rywalizację.

Ogólnopolski Wielobój Atletyczny jest inicjatywą dofinansowaną przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w ramach programu „Upowszechniania Podnoszenia Ciężarów wśród dzieci i młodzieży”.

OGÓLNO WIELOBÓJ A

ZŁOCI MEDALIŚCI OGÓLNOPOLSKIEGO WIELOBOJU ATLETYCZNEGO

DZIEWCZĘTA DO 10 LAT - DARIA MŁOTKOWSKA (START MAKÓW MAZ.) - 295 PKT.

DZIEWCZĘTA DO 12 LAT - ROKSANA KUDŁASZYK (BUDOWLANI-CAŁUS N. TOMYŚL) - 278 PKT.

CHŁOPCY DO 10 LAT - OLIWIER OŁUBEK (OMEGA KLESZCZÓW) - 315 PKT.

CHŁOPCY DO 11 LAT - MIKOŁAJ PATEREK (KRAJNA SĘPÓLNO KRAJ.) - 296 PKT.

CHŁOPCY DO 12 LAT - PATRYK BARAŃSKI (LKS DOBRYSZYCE) - 283 PKT.

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA:

KRAJNA SĘPÓLNO KRAJ. - 1459 PKT.

START MAKÓW MAZ. - 1442 PKT.

WŁÓKNIARZ KONSTANTYNÓW - 1412 PKT.



OPOLSKI TLETYCZNY

FOTO RELACJE



CIĘŻAROWY

INFO FLESZ



REPREZENTACJA POLSKI NAJLEPSZA NA MALCIE!



6-osobowa reprezentacja Polski drugi raz z rzędu wygrała klasyfikację drużynową Turnieju o PUCHAR UNII EUROPEJSKIEJ rozgrywanego na Malcie. Po raz trzeci, czyli od początku rozgrywania zawodów o Puchar Unii Europejskiej, triumfem został Piotr Kudłaszyk (Budowlani Całus Nowy Tomyśl) – 278 kg (122+156) – 369,9 pkt., który rywalizował w grupie juniorów do lat 17. Po raz drugi w turnieju zwyciężyła również Sylwia Oleśkiewicz (Omega Kleszczów) – 135 kg (61+74) – 229,9 pkt. – też wśród junierek U17. Najlepszy w gronie dwudziestolatków był na Malcie Adrian Franczyk (Polwica Wierzbno) – 243 kg (105+138) – 350,5 pkt., a trzecia w U20 Magdalena Męda (WLKS Siedlce) – 177 kg (77+100) – 235,5 pkt. Świetnie w grupie wiekowej U15 zaprezentowała się Karolina Hyla (Gryf Bujny) – 155 kg (65+90) – 208,9 pkt. – zajęła pewne pierwsze miejsce, a jej kolega z ekipy w U15 młodzików, brązowy medalista ME 2015 Martin Stasik (Budowlani-Całus Nowy Tomyśl) – 200 kg (88+112) – 320,6 pkt. pobyt i dźwiganie na maltańskiej wyspie okraślił srebrem. Polska z dorobkiem 1715,3 pkt. zajęła I miejsce, wyprzedzając m.in. Włochy – 1653,3 pkt. i Austrię – 1431,8 pkt.



NOWE WŁADZE KONFEDERACJI UNII EUROPEJSKIEJ!

Przed zmaganiem sportowym na Malcie odbył się KONGRES KONFEDERACJI UNII EUROPEJSKIEJ, podczas którego wybrano nowe władze na kolejne cztery lata. W nowym Zarządzie EUWC znalazło się miejsce dla reprezentanta Polski – RAFAŁA GRAŻAWSKIEGO - członka Prezydium Zarządu Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

Na czele Konfederacji Unii Europejskiej stanął Remco EENINK z Holandii, wiceprezydentem został wybrany Jesmond CARUANA z Malty, a sekretarzem generalnym Włoch Michele BARBONE. Skład nowego Zarządu uzupełnili: Belg Michel VEREECKE, reprezentantka Danii Tina BEITER i Polak Rafał Grażawski. Skład Komisji Sportowo - Technicznej: Markus KOCH (AUT), Alea FAIRCHILD (BEL), Patrik HELGESSON (SWE), Komisja Rewizyjna: Andreas DEGWERTH (AUT) i Jaksa IVANISEVIC (CRO).

Przypomnijmy, iż w poprzedniej kadencji w Zarządzie Konfederacji Unii Europejskiej zasiadał Szymon Kotecki – Prezes PZPC.



CAMP UNII EUROPEJSKIEJ W SPALE!



Pod koniec lutego w Centralnym Ośrodku Sportu w Spale odbył się EUWC TRAINING CAMP, czyli międzynarodowy obóz sportowy dla zawodniczek i zawodników do lat 17 i 20. Organizatorem projektu była Konfederacja Unii Europejskiej wspólnie z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów.

Celem drugiej edycji EUWC TRAINING CAMP był nie tylko wspólny trening młodzieży z krajów Unii Europejskiej, ale również wymiana doświadczeń i metod szkoleniowych pomiędzy trenerami. EUWC przygotował dedykowany plan treningowy, jednak decyzję co do prowadzenia zajęć pozostawił trenerom. Opiekunka EUWC - Denise Offermann - nie kryła zadowolenia z pobytu w Polsce. „Młodzież z wielu krajów może trenować w świetnych warunkach, trenerzy dzielą się swoimi spostrzeżeniami, wielką rolę odgrywają spotkania seminaryjne dla szkoleniowców dotyczące takich zagadnień jak periodyzacja treningu, jak zatrzymać 13 i 15-latków w sporcie oraz dobre zasady żywieniowe. Mamy tutaj wymienione warunki pod każdym względem. Polska Federacja Podnoszenia Ciężarów to dobry i sprawdzony partner”.

W tegorocznym campie wzięło udział ok. 40 junierek i juniorów do lat 17 i 20 z takich krajów jak Estonia, Litwa, Łotwa, Finlandia, Szwecja, Hiszpania, Holandia i Polska. Polskę reprezentowali – medaliści mistrzostw Europy do lat 15 i 17 z 2015 roku - Sylwia Oleśkiewicz (Omega Kleszczów) i Magdalena Karolak (Włókniarz Konstantynów) oraz Martin Stasik i Piotr Kudłaszyk (Budowlani-Całus Nowy Tomyśl).



BĄDŹ MOBILNY, NIE BĄDŹ SZTYWNIAKIEM!

- CZYLI JAK ZACHOWAĆ PEŁNĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ PRZY SPECYFIKACJI PODNOSZENIA CIĘŻARÓW.

Śledząc poczynania najlepszych sztangistów, sztangistek świata zastanawiam się gdzie jest problem z naszym dźwiganiem, w czym są lepsi od nas, gdzie leży sekret ich wysokich wyników sportowych. Trenujemy równie ciężko, poświęcamy mniej więcej tyle samo godzin na treningi, przebywamy ponad 300 dni w roku na zgrupowaniach, wkładamy mnóstwo serca w treningi, a jednak znacznie odstawiamy od czołówki. Pod względem zaangażowania powinniśmy być na takim samym poziomie. Obserwując materiały jakie są dostępne w Internecie doszłam do wniosku, że problem może być spowodowany brakiem mobilności i gibkości naszego ciała, jesteśmy zbyt sztywni, nie mamy wystarczających zakresów ruchu w stawach, a nasza stabilizacja ciała pozostawia wiele do życzenia. Zauważmy, że światowa czołówka przewyższa nas swoją sprawnością fizyczną, większość z nich wykona szpagat, do którego jest potrzebna duża mobilność biodra, oraz dobrze rozciągnięte

przywodziciele, nie mówiąc już o wykonaniu tak zwanej flagi, do której potrzebna jest doskonała stabilizacja barków i jakże silny korpus. Podałam tu tylko dwa przykłady ćwiczeń, których nie wykonamy. Jednym z problemów naszej mobilności jest brak pełnego wyprost w biodrze, przykurcze grupy kulszowo-goleniowej, a także słabe pośladki. Owszem mamy dobrze rozwinięty mięsień pośladkowy wielki, ale zapominamy o mięśniu pośladkowym średnim oraz gruszkowatym. Mięśnie te są bardzo ważne ponieważ odpowiadają za rotację wewnętrzną w biodrze, mówiąc potocznie chronią nasze biodra i kolana przed nadmiernymi obciążeniami, nie pozwalają kolanom uciekać do środka. Wykonujemy bardzo dużo przysiadów, podskoków, wyciskamy ostatnie soki z naszych mięśni a zapominamy o ich relaksacji oraz przywróceniu zakresów ruchu w stawie. Na przykładzie przysiadów możemy powiedzieć, że nasze biodra wiecznie są w pozycji zgiętej. Następnym zaniedbaniem wyprost

biodra jest przodopochylenie miednicy, pogłębienie lordozy lędźwiowej, zwiększenie kifozy piersiowej, oraz spłaszczona lordoza szyjna. Jak widać cała sylwetka się zmienia, a co za tym idzie cały układ kostny jest zaburzony, a przecież wcale tak nie musi być.

Nasze mięśnie powinny być silne, a zarazem gibkie, w innym wypadku nigdy nie wykorzystamy w 100% ich możliwości, a przecież każdy kilogram na sztandze jest na wagę złota.

Chciałabym zaprezentować kilka ćwiczeń mobilizujących oraz stabilizujących, dzięki którym możemy zadbać o nasze ciało. Nie możemy o nim zapominać, to nasze narzędzie pracy.

Przed opisaniem bolączki typowego „ciężarowca”, chcę zaznaczyć iż problemy przedstawię bardzo obrazowo, aby każdy z czytelników mógł zrozumieć o czym mowa, oraz wyciągnąć jak najwięcej informacji na dany temat. ■

■ Małgorzata Wiejak

MOBILIZACJA BIODRA

- skupimy się na mięśniach takich jak czworogłowy uda, biodrowo-lędźwiowy, grupa kulszowo-goleniowa oraz pośladki.

Ćwiczenie 1.

a) Stań w wykroku, pogłębiasz wykrok na 3, następnie staraj się aby Twoja miednica znalazła się jak najniżej. W momencie pogłębienia noga zakroczna jest wyprostowana, a pośladek i brzuch napięty.

b) Oprzyj dłoń na podłodze, łokieć ręki po stronie wykroczonej dotyka kostki - (wytrzymaj 3-5 sek) następnie wykonaj rotację w odcinku piersiowym i poślij dłoń w górę.



Ćwiczenie 2.

a) Zrób przysiad, ustaw stopy równolegle. Łokciami rozpychaj kolana do zewnątrz, skup się aby rozpoczęcie rozpychania kolana na zewnątrz poszło z mięśni pośladka.

b) W przysiadzie jeden łokieć rozpycha kolano na zewnątrz, a drugi wędruje do góry.



W tym ćwiczeniu pracujemy zarówno nad poprawą pozycji w przysiadzie, jak i nad mobilnością barku, a dokładniej nad rotacją w odcinku piersiowym. Wprawiamy w ruch nasze żebra.

Ćwiczenie 3.

Położ się na brzuchu, ręce skierowane do boku, nogi wyprostowane. Ugnij jedną nogę w kolanie, następnie poprzez napięcie pośladka, unieś ją do góry. Przenieś ugiętą nogę na drugą stronę tak aby stopa dotknęła dłoni, wytrzymaj w tej pozycji 5 sek. Powtórz ruch od 5-10 razy.



Ważna uwaga!

Ruch powinny wykonywać tylko biodra, aby nie obciążać lędźwi. Pośladek i brzuch cały czas w napięciu.

Ćwiczenie 4.

Pw Klęk rozwartym, oprzyj się na łokciach, ustaw kręgosłup w pozycji neutralnej. Stopy znajdują się poza linią kolan. W tym ćwiczeniu przesuwasz się na łokciach do przodu i do tyłu.

Praca nad przywodzicielami, pozwoli zniwelować dolegliwości bólowe kolan, po stronie wewnętrznej, oraz poprawi pozycję przysiadu.



ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE POŚLADKI



Ćwiczenie 5.

a) Ustaw się w pozycji neutralnej kręgosłupa, taśma znajduje się powyżej kolan oraz na kostkach. Można umieścić taśmę na samych kostkach (wersja trudniejsza) lub powyżej kolan (wersja łatwiejsza). Ugnij kolana i wykonaj skłon w taki sposób aby nie stracić pozycji (w naszym wypadku podwijamy ogon kości krzyżowej). Wykonujesz chodzenie do boku, tak by taśmy były cały czas naciągnięte.

b) Leżenie bokiem, kolana zgięte, taśmę należy umieścić powyżej kolan. Ruch jaki wykonujesz to rotacja w biodrze, miednica wraz z tułowiem nie może uciekać do tyłu.

CO ZMIENIA NOWELIZACJA PRAWA O STOWARZYSZENIACH?

20 maja 2016 roku weszły w życie znowelizowane przepisy ustawy prawo o stowarzyszeniach. Zmiany są szerokie: od zakładania organizacji, pełnomocnictwa w relacji stowarzyszenie – członek zarządu, po regulacje dotyczące oddziałów. Nowelizacja wpływa również na kluby sportowe, które zakładane są i działają jak stowarzyszenia.

Organizacje prowadzące działalność w zakresie sportu definiuje ustawa o sporcie. Nie określa jednak jednej właściwej formy prawnej klubu sportowego. Mogą to być kluby sportowe i uczniowskie kluby sportowe działające w formie stowarzyszenia i wpisane do ewidencji starosty, stowarzyszenia rejestrowe, a nawet spółki kapitałowe. Uzyskują one osobowość prawną wraz z wpisem do ewidencji starosty lub przez rejestrację w Krajowym Rejestrze Sądowym.

Na etapie powoływania klubu sportowego, który wpisany będzie do ewidencji starosty, najważniejsze zmiany po 20 maja to:

- uproszczenia związane z powołaniem organizacji, tj. zmniejszenie liczby osób potrzebnych do założenia klubu,
- możliwość wynagradzania członków zarządu – jeśli klub będzie chciał z niej skorzystać, taka informacja musi się znaleźć w jego statucie.

W praktyce zmiany w ustawie o stowarzyszeniach oznaczają, że zmniejsza się wymagana liczba członków założycieli klubu sportowego. Od 20 maja 2016 może to być min. 7 osób, a nie jak przed nowelizacją 15. Przypomnijmy, że zgodnie z przepisami ustawy Prawo o stowarzyszeniach członkami założycielami mogą być obywatele polscy, posiadający pełną zdolność do czynności prawnych oraz cudzoziemcy mieszkający w Polsce. Małoletni nie mogą sami powołać

organizacji, ale mogą przystąpić do już istniejącej. W tym zakresie prawo się nie zmienia. W przypadku uczniowskiego klubu sportowego, członkami są w szczególności: uczniowie, rodzice i nauczyciele.

Przygotowując statut klubu, czyli najważniejszy dokument, na podstawie którego organizacja będzie działała, należy zadbać o to, aby pojawiła się w nim informacja o wynagradzaniu członków zarządu, jeśli klub taką możliwość przewiduje. Przed nowelizacją wynagradzanie członków zarządu za pełnione funkcje było niemożliwe. Inne informacje, które muszą się znaleźć w statucie, pozostają niezmiennie. Są to:

- nazwa klubu, odróżniająca go od innych organizacji i instytucji,
- teren działania i siedzibę klubu,
- cele i sposoby ich realizacji,
- sposób nabywania i utraty członkostwa, przyczyny utraty członkostwa oraz prawa i obowiązki członków,
- władze klubu, tryb dokonywania ich wyboru i uzupełniania składu oraz ich kompetencje,
- sposób reprezentowania klubu oraz zaciągania zobowiązań majątkowych, a także warunki ważności jego uchwał,
- sposób uzyskiwania środków finansowych oraz ustanowienia składek członkowskich,
- zasady dokonywania zmian statutu,
- sposób rozwiązania klubu.

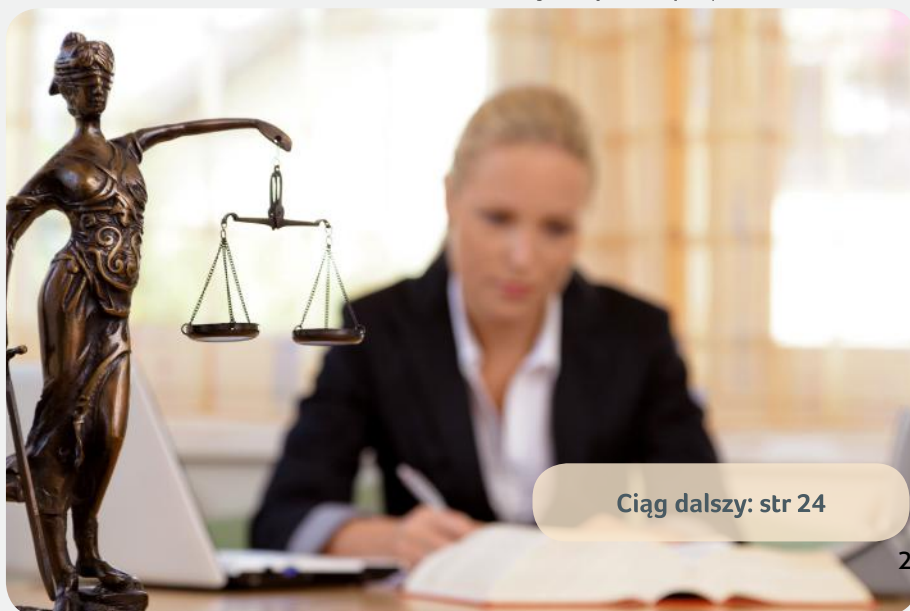
Bez zmian pozostaje rejestracja klubu. Kluby, które w swoim statucie nie przewidują prowadzenia działalności gospodarczej wpisywane są do ewidencji starosty właściwego ze względu na siedzibę podmiotu.

Jeśli chodzi o dokumenty załączane do wniosku, praktyka bywa różna, dlatego najlepiej zapytać w swoim starostwie. Zazwyczaj są to:

- protokół z zebrania założycielskiego wraz z: uchwałą o powołaniu klubu, uchwałą o zatwierdzeniu statutu, uchwałą o wyborze komitetu założycielskiego, uchwałą o wyborze zarządu oraz uchwałą o wyborze organu kontroli wewnętrznej (komisji rewizyjnej),
- lista założycieli zawierająca: imię i nazwisko, datę i miejsce urodzenia, numer PESEL, miejsce zamieszkania, własnoręczny podpis,
- lista obecności na zebraniu założycielskim z własnoręcznymi podpisami (min. 7 osób),
- informacja o adresie tymczasowej siedziby klubu,
- statut klubu.

W przypadku, kiedy organizacja sportowa planuje działalność ekonomiczną konieczna jest rejestracja w KRS. Wówczas podstawę prawną stanowić będą ustawa o Krajowym Rejestrze Sądowym i Kodeks postępowania cywilnego. ■

Artykuł powstał za zgodą i na podstawie materiałów zamieszczonych w Portalu Organizacji Pozarządowych NGO.PL



Ciąg dalszy: str 24

KREATYNA

PRZYJAZNA SPORTOWCOM

Kreatyna jest jednym z najpopularniejszych suplementów zaliczanych do grupy dozwolonych środków anabolicznych najczęściej zażywanych przez sportowców, w przypadku których kluczową rolę odgrywa siła mięśni. Przeprowadza się liczne badania mające wykazać pozytywny wpływ tej substancji na aktywność fizyczną, a tym samym na lepsze wyniki i osiągnięcia sportowe. Czy rzeczywiście kreatyna jest taka skuteczna? A jeśli tak, jak ją stosować? Nie będzie to miało żadnych skutków ubocznych? Oto niezbędne wyjaśnienia.

CZYM JEST?

Kreatyna to aminokwas znajdujący się w 95% w mięśniach, a także w mózgu i jądrach. W mięśniach występuje pod postacią fosfokreatyny (66%) oraz wolnej kreatyny (33%). U przeciętnego człowieka zapasy tej substancji wynoszą 120 g, natomiast niekiedy sięgają nawet 160 g. Fosfokreatyna jest substratem wykorzystywanym w czasie trwania wysiłku siłowego do regeneracji ATP.

- podejmowania najintensywniejszego wysiłku ma krótkotrwałe
- przyjmowanie kreatyny, zaś suplementacja długotrwałe podnosi efektywność treningu.
- Ponadto dodatkową korzyścią płynącą z przyjmowania kreatyny, jaką stwierdzono na podstawie przeprowadzonych badań, jest mniejsza wrażliwość na stres termiczny oraz większa odporność na uszkodzenia układu mięśniowo-szkieletowego.

KORZYŚCI Z SUPLEMENTACJI

Suplementacja monohydratu kreatyny zwiększa jej zasoby o 10–40% przy czym poziom tego wzrostu zależy od wyjściowego stężenia aminokwasu w organizmie – im mniejsze, tym jest on większy. Badania dowodzą, że wzrost ilości fosfokreatyny w mięśniach może zwiększać zdolność do podejmowania bardzo intensywnego wysiłku, takiego jak podnoszenie ciężarów. Ponadto na skutek łatwości odtwarzania fosfokreatyny zostają przyspieszone procesy jej odbudowy w przerwach między treningami, dzięki czemu zawodnik może wykonać większą liczbę powtórzeń, a to pozwala osiągnąć korzyści w postaci przyrostu siły, masy mięśniowej kobiet dokonuje się to wolniej niż u mężczyzn) i wydolności fizycznej.

W trwających osiem tygodni badaniach przeprowadzonych przez M. Nastają, podczas których podawano zalecane dawki (zob Dawkowanie poniżej), wykazano wzrost masy ciała o 1,7–2,3 kg w grupie badawczej, a w grupie kontrolnej nie przekraczał on 1 kg, natomiast poziom tłuszczu obniżył się odpowiednio o 3% i 1%. Wykazano też, że najkorzystniejszy wpływ na zwiększenie zdolności do



mgr inż. JAGODA PODKOWSKA

Dietetyk oraz specjalista ds. suplementacji z wieloletnią praktyką. Ukończyła studia na Wydziale Nauko Żywności Człowieka i Konsumpcji SGGW. Kierownik departamentu żywienia High Level Center oraz współpracownik Centrum Rehabilitacji Sportowej CRS. Szkoleniowiec trenerów piłki nożnej na kursach UEFA PRO oraz ELITE YOUTH w Szkole Trenerów PZPN. Opiekunka Kadry Narodowej PZPC.



DAWKOWANIE

Jedną z najszybszych i najczęściej wykorzystywanych metod podawania suplementów kreatyny jest tzw. ładowanie. Polega ono na przyjmowaniu 0,3 g kreatyny na kilogram masy ciała, co odpowiada 15–30 g monohydratu kreatyny na dobę (w zależności od masy ciała). Ilość tę dzieli się na 3–4 dawki aplikowane przez 5–7 dni, a następnie dawki obniża się do 3–5 g na dobę w celu podtrzymania osiągniętego rezultatu. Skuteczność tej metody opiera się na tym, że mięśnie wychwytyują i magazynują większość kreatyny przez pierwsze 2–3 dni jej podawania.

Aby suplementacja była skuteczna, należy przyjmować preparat od razu po zakończeniu wysiłku, ponieważ w wyniku aktywności fizycznej są uwalniane hormony odpowiedzialne za syntezę białek. Dodatkowo, jeśli suplement zostanie przyjęty razem z posiłkiem złożonym z węglowodanów (1,5 g/kg) i białek (0,5 g/kg), znacznie wzrośnie

szybkość resyntezy glikogenu, co tym samym przyspieszy resyntezę białka.

SKUTKI UBOCZNE

Jednym z niewielu potwierdzonych medycznie i naukowo skutkiem ubocznym przyjmowania suplementów kreatyny jest zatrzymywanie wody w organizmie, co wiąże się także z przyrostem masy ciała. Sporadycznie mogą występować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, jednak jest to kwestia indywidualna. Nie wykazano także negatywnych skutków długotrwałej suplementacji kreatyną, dlatego można ją uznać za bezpieczną pod warunkiem przestrzegania zalecanych dawek.

PODSUMOWANIE

Kreatyna pozytywnie wpływa na aktywność fizyczną dzięki temu, że powoduje przyrost beztłuszczowej masy ciała, zwiększenie masy mięśni oraz ich siły i wytrzymałości, co może skutkować osiągnięciem

lepszego wyniku. Należy jednak pamiętać o przestrzeganiu zaleceń dotyczących spożycia i dawkowania preparatu, jednocześnie nie zapominając o racjonalnym żywieniu, gdyż żaden suplement nie zastąpi zbilansowanej diety. ■



BIBLIOGRAFIA

Buford, T., Kreider, R. & Stout, 2007. International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition.

Kreider, R. & Greenwood, M., 2003. What's the latest „scoop” on creatine. Sport Wyczynowy, Issue 1-2, pp. 457-458.

Nastaj, M., 2012. Wpływ suplementacji monohydratem kreatyny diety mężczyzn uprawiających sporty siłowe. Bromatologia i Chemia Toksykologiczna, XLV(3), pp. 936-942.

Autor: Alicja Krajowska

Konsultacja specjalistyczna: mgr inż. Jagoda Podkowska

Highleveldiet.com /

highlevelcenter.com



CO ZMIENIA NOWELIZACJA PRAWA O STOWARZYSZENIACH?

Ciąg dalszy ze strony 21

Co po nowelizacji? Terminy ważne dla istniejących już stowarzyszeń zarejestrowanych w KRS



od 20.05.2016

wejście w życie nowelizacji ustawy
Prawo o stowarzyszeniach

ZMIANY:



1. nie musi już mieć min. 15 członków,
musi mieć co najmniej 7
(uaktualnij ich listę)



2. podpisywanie umów z zarządem
komisja rewizyjna wyznacza
do tego osobę lub walne zebranie
członków powołuje pełnomocnika

Uwaga!
Zachowaj dokumenty
potwierdzające zmiany.



3. stowarzyszenie nieprowadzące
działalności gospodarczej
nie płaci za zgłaszanie
zmian do KRS



do 20.05.2018

dostosowanie statutu stowarzyszenia
do nowych przepisów



ureguluj w statucie zapisy o:



oddziałach terenowych
(jeśli stowarzyszenie
je ma lub chce mieć)



wynagrodzeniu dla członków
zarządu za pełnione funkcje
(jeśli stowarzyszenie
chce za to płacić)

Uwaga!
Zmiany w statucie
obowiązkowo zgłoś do KRS.
Zachowaj dokumenty
potwierdzające zmiany.

więcej: poradnik.ngo.pl
źródło: ngo.pl

Projekt „Stołeczne Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych”
jest współfinansowany przez Miasto Stołeczne Warszawa.

Stołeczne Centrum
Wspierania Organizacji
Pozarządowych



XXV CHALLENGE

“ZŁOTEJ SZTANGI”

Ponad 40 lat temu dziennikarze katowickiego „Sportu” zaproponowali plebiscyt na najlepszych ciężarowców sezonu. Pierwszym laureatem Challenge „Złotej Sztangi” (1974) został Zygmunt Smalcerz. W jubileuszowej 25. edycji tego prestiżowego konkursu za sezon 2015 - górą młodzież!

Wśród kobiet – po raz drugi triumfowała mistrzyni Europy do lat 17 w kat. 44 kg - Sylwia Oleśkiewicz (LKS Omega Kleszczów) – 206 pkt. W gronie mężczyzn najlepszym

został Patryk Bęben (CLKS Mazovia Ciechanów) – 301 pkt. Sensacja? I tak, i nie! Oboje mieli znakomity sezon - Sylwia obok miejsc na podium, biła rekordy Polski do lat 17. Patryk z kolei – znakomicie startował w ME do lat 15 w Landskronie, w kat. 77 kg. Został mistrzem Europy, poprawiając przy okazji rekordy Starego Kontynentu! Ciekawe, czy w olimpijskim 2016 roku, młodzi też będą górą? Klasyfikacje drużynowe wygrały ekipy: WLKS Siedlce Nowe Iganie

– 303 pkt. wśród kobiet oraz KS Budowlani Opole – 702 pkt. wśród mężczyzn.

Challenge „Złotej Sztangi” prowadzony jest wspólnie przez PZPC, portal „Polska Sztanga” oraz redakcję katowickiego „Sportu”.

Fundatorami nagród są – Redakcja katowickiego sportu w klasyfikacji indywidualnej (zegarki) oraz PZPC w klasyfikacji drużynowej (sztanga – komplet). ■

| KOBIECY: | | | | | MĘŻCZYŹNI: | | | | |
|----------|---------------------|------|-----------------|------|------------|---------------------|------|-------------------|------|
| L.p. | NAZWISKO I IMIĘ | UR. | KLUB | PKT. | L.p. | NAZWISKO I IMIĘ | UR. | KLUB | PKT. |
| 1 | OLEŚKIEWICZ Sylwia | 1999 | OMEGA KLESZCZÓW | 206 | 1 | BĘBEN Patryk | 2000 | MAZOVIA CIECHANÓW | 301 |
| 2 | ZACHAREK Agnieszka | 1992 | AKS BIAŁOGARD | 194 | 2 | BONK Bartłomiej | 1984 | BUDOWLANI OPOLE | 218 |
| 3 | JASTRZĘBSKA Wioleta | 1992 | WLKS SIEDLCE | 176 | 3 | MICHAŁSKI Arkadiusz | 1990 | BUDOWLANI OPOLE | 193 |

| KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA KOBIEC: | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1 | WLKS SIEDLCE 303 |
| 2 | MAZOVIA CIECHANÓW 281 |
| 3 | BUDOWLANI NOWY TOMYŚL 249 |

| KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA MĘŻCZYŹN: | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1 | BUDOWLANI OPOLE 717 |
| 2 | MAZOVIA CIECHANÓW 699 |
| 3 | TARPAN MROCZA 487 |

OGÓLNOPOLSKIE WSPÓŁZAWODNICTWO DZIECI I MŁODZIEŻY

Jak co roku Polska Federacja Sportu Młodzieżowego publikuje wyniki Współzawodnictwa Sportowego Dzieci i Młodzieży za dany rok. Podnoszenie ciężarów z dorobkiem 3784 pkt. uplasowało się na 9 miejscu w gronie 72 sklasyfikowanych dyscyplin sportu.

W klasyfikacji województw najlepsze okazało się Mazowieckie – 726 pkt., wyprzedzając nieznacznie Lubelskie – 721,5 pkt. oraz Dolnośląskie – 447 pkt., natomiast wśród klubów bezkonkurencyjny okazał się CLKS Mazovia Ciechanów – 245,5 pkt., przed CWZS Zawisza Bydgoszcz – 229,5 pkt. i LKS Budowlani Nowy Tomyśl – 158 pkt.

W poszczególnych grupach wiekowych najwięcej punktów uzyskiwały: MMP23 – Zawisza Bydgoszcz – 131 pkt., MP20 – Mazovia Ciechanów – 82 pkt., OOM – Znicz Biłgoraj – 52 pkt. i MP15 – Unia Hrubieszów – 49 pkt. ■

| KLASYFIKACJA WOJEWÓDZTW (15): | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------|-------|------|------|------|-------|
| L.p. | Województwo | MMP23 | MP20 | OOM | MP15 | RAZEM |
| 1 | Mazowieckie | 330 | 245 | 101 | 50 | 726 |
| 2 | Lubelskie | 147,5 | 243 | 168 | 163 | 721,5 |
| 3 | Dolnośląskie | 255 | 100 | 42 | 50 | 447 |
| 4 | Łódzkie | 142 | 78 | 92,5 | 86 | 398,5 |
| 5 | Kujawsko-Pomorskie | 131 | 60,5 | 108 | 88 | 387,5 |
| 6 | Wielkopolskie | 109 | 99 | 42 | 88 | 338 |

| KLASYFIKACJA KLUBÓW (72): | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|-------|------|------|------|-------|
| L.p. | Nazwa klubu | MMP23 | MP20 | OOM | MP15 | RAZEM |
| 1 | CLKS Mazovia Ciechanów | 116,5 | 82 | 32 | 15 | 245,5 |
| 2 | CWZS Zawisza Bydgoszcz | 131 | 24,5 | 33 | 41 | 229,5 |
| 3 | LKS Budowlani Nowy Tomyśl | 33 | 49 | 35 | 41 | 158 |
| 4 | LKS Dobryszycze | 35,5 | 30 | 46,5 | 26 | 138 |
| 5 | KS Agros Zamość | 18 | 80 | 7 | 22 | 127 |
| 6 | KS Promień Opalenica | 52 | 29 | 7 | 37 | 125 |
| 7 | LUKS Gryf Bujny | 64,5 | 33 | 7 | 15 | 119,5 |
| 8 | MKS Unia Hrubieszów | 16 | 26 | 17 | 49 | 108 |
| 9 | UOLKA Ostrów Mazowiecka | 50 | 46 | 12 | | 108 |
| 10 | LKS Znicz Biłgoraj | 16 | 29 | 52 | 11 | 108 |

DOROBEK MEDALOWY

W 2015 roku nasi reprezentanci : rekordowego osiągnięcia z 2013 : reprezentanci Budowlanych Nowy na zawodach rangi MŚ i ME we : roku. Nasz dorobek medalowy : Tomyśl, a 3 – Mazovii Ciechanów. wszystkich grupach wiekowych : to 6 złotych, 9 srebrnych oraz 8 : Poniżej pełne zestawienie wywalczyli 23 medale, to poprawienie : brązowych. 4 medale wywalczyli : medalistów: ■

| DOROBEK MEDALOWY | | | | | |
|------------------|---------------|------|----------------------------------|------------------------|------------|
| L.p. | Ranga imprezy | M-ce | Imię i Nazwisko | Nazwa Klubu | Kat wagowa |
| 1 | MŚ U17 | III | Piotr Kudłaszyk | Budowlani Nowy Tomyśl | 62 |
| 2 | ME Sen | I | Bartłomiej Bonk | Budowlani Opole | 105 |
| 3 | ME Sen | II | Arkadiusz Michalski | Budowlani Opole | 105 |
| 4 | ME Sen | III | Aleksandra Klejnowska-Krzywańska | Zawisza Bydgoszcz | 58 |
| 5 | ME U23 | I | Agnieszka Zacharek | AKS Białogard | 48 |
| 6 | ME U23 | II | Przemysław Budek | Impuls Warszawa | 105+ |
| 7 | ME U23 | II | Jarosław Samoraj | Mazovia Ciechanów | 105 |
| 8 | ME U23 | III | Aleksandra Mierzejewska | Legia Warszawa | 75+ |
| 9 | ME U23 | III | Patrycja Piechowiak | Budowlani Nowy Tomyśl | 69 |
| 10 | ME U17 | I | Sylwia Oleśkiewicz | Omega Kleszczów | 44 |
| 11 | ME U17 | I | Kacper Badziągowski | Tarpan Mrocza | 77 |
| 12 | ME U17 | II | Magdalena Karolak | Włókniarz Konstancynów | 69 |
| 13 | ME U17 | II | Piotr Kudłaszyk | Budowlani Nowy Tomyśl | 62 |
| 14 | ME U17 | II | Mateusz Skulimowski | MULKS Zirve Terespol | 85 |
| 15 | ME U17 | II | Jakub Węgrzyn | Wisła Puławy | 94 |
| 16 | ME U15 | I | Bartłomiej Adamus | Opocznianka Opoczno | 69 |
| 17 | ME U15 | I | Patryk Bęben | Mazovia Ciechanów | 77 |
| 18 | ME U15 | II | Karolina Hyla | Gryf Bujny | 58 |
| 19 | ME U15 | III | Milena Rutkowska | Mazovia Ciechanów | 63 |
| 20 | ME U15 | III | Martin Stasik | Budowlani Nowy Tomyśl | 50 |
| 21 | ME U15 | III | Filip Drwal | Lechia Sędziszów Młp. | 94 |
| 22 | ME U15 | III | Martyna Komorowska | Promień Opalenica | 69 |
| 23 | MŚ SEN | II | Adrian Zieliński | Tarpan Mrocza | 94 |

REKORDY POLSKI

| REKORDY POLSKI | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|-----------------------|-----|------|-------|-----|------|-------|-------|
| L.p. | Nazwisko i Imię | Nazwa Klubu | U17 | | | U15 | | | Razem |
| | | | Rw. | Pod. | 2-bój | Rw. | Pod. | 2-bój | |
| 1 | Oleśkiewicz Sylwia | Omega Kleszczów | 2 | 2 | 3 | | | | 7 |
| 2 | Kożuchowska Marta | AKS Myślibórz | | | | 2 | 2 | 3 | 7 |
| 3 | Pepłowska Aleksandra | Mazovia Ciechanów | 1 | | | | | | 1 |
| 4 | Miczyńska Marta | Budowlani Nowy Tomyśl | | | | 1 | | | 1 |
| 5 | Bęben Patryk | Mazovia Ciechanów | | | | 4 | 5 | 5 | 14 |
| 6 | Kudłaszyk Piotr | Budowlani Nowy Tomyśl | 2 | | 2 | | | | 4 |
| 7 | Stasik Martin | Budowlani Nowy Tomyśl | | | 1 | 1 | | 1 | 3 |
| 8 | Dach Mikołaj | Promień Opalenica | | 1 | | | 1 | | 2 |
| | | | 5 | 3 | 6 | 8 | 8 | 9 | 39 |

W 2015 roku cztery zawodniczki oraz : w dwóch kategoriach wagowych – : Europy U15 w kat. 69 i 77 kg, czterech zawodników ustanowiło : 69 kg i 77 kg. Wśród junierek liderką : natomiast Filip Drwal (Lechia : łącznie 39 rekordów Polski w grupie : jest Sylwia Oleśkiewicz (Omega : Sędziszów Młp.) w kat. 94 kg wiekowej do lat 15 i 17. Wielkim : Kleszczów) – 7 razy poprawiała : 5-krotnie wpisywał się na listę rekordów w rwaniu, podrzucie : rekordzistów ME U15. Powyżej rezultatów okazał się Patryk Bęben : i dwuboju w kat. 44 kg do lat 17. : pełne zestawienie rekordów Polski z Mazovii Ciechanów, który rekordy : Warto również dodać, że Patryk : ustanowionych w roku ubiegłym. ■ kraju do lat 15 bił aż 14-krotnie : Bęben 10 razy poprawiał Rekordy :

GALA PZPC

PODSUMOWANIE 2015r.



GALA 90 PZ



0-LECIA PC

PODSUMOWANIE 2015



KALENDARIUM

- CO NAS JESZCZE CZEKA W 2016 ROKU?

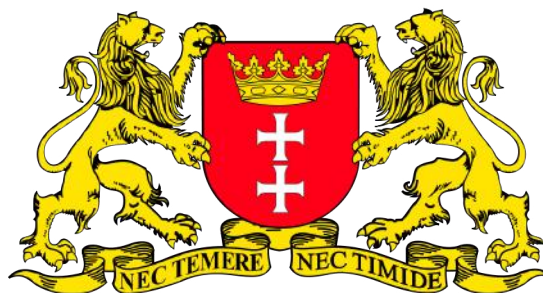
TURNIEJ NADZIEI OLIMPIJSKICH ZAMOŚĆ, 15-17.07.2016



W połowie lipca do Zamościa zawitają reprezentanci państw Grupy Wyszehradzkiej V4, by po raz kolejny rywalizować w Turnieju Nadziei Olimpijskich CEFTA. Swoją udział, niemal w pełnych składach (7+8) potwierdziły już wszystkie kraje: Czechy, Słowacja, Węgry i Polska. Gospodarzem turnieju i głównym organizatorem, obok PZPC, jest Klub Sportowy Agros Zamość.

TURNIEJ „BALTIC CUP” GDANSK, 02-04.09.2016

Już po raz kolejny Gdańsk i miejscowy klub „Atleta” będzie gospodarzem Turnieju Międzynarodowego o Puchar Bałtyku. Zawody połączone zostaną z XXI Memoriałem Waldemara Malak.



MISTRZOSTWA EUROPY U15 & U17 NOWY TOMYŚL, 10-17.09.2016

W dniach 10 - 17 września 2016 Nowy Tomyśl będzie gościł najzdolniejszą młodzież z całej Europy, która będzie rywalizowała w Mistrzostwach Europy do lat 15 i 17 w podnoszeniu ciężarów. Zakładamy, iż do wielkopolski zawita ponad 300 zawodniczek i zawodników z blisko 30 krajów. Gorąco wierzymy, że na „własnym podwórku” nasza zdolna młodzież pokaże moc i minimum powtórzy osiągnięcie sprzed roku, gdzie ze Szwecji wróciła z workiem 13 medali. Głównym organizatorem Mistrzostw, obok PZPC będzie Ludowy Klub Sportowy „Budowlani-kałus” Nowy Tomyśl.



U15 & U17 EUROPEAN
WEIGHTLIFTING
CHAMPIONSHIPS
Nowy Tomyśl 2016