



SPRAWOZDANIE
POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW ZA ROK 2025

SPIS TREŚCI:

1. ZARZĄD POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW 2025

2. CZŁONKOWIE POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW – OZPC :

Dolnośląskie, Kujawsko-Pomorskie, Lubelskie, Lubuskie, Łódzkie, Małopolskie

Mazowieckie, Opolskie, Podkarpackie, Pomorskie, Śląskie, Świętokrzyskie

Warmińsko-Mazurskie, Wielkopolskie, Zachodnio-Pomorskie

3. STARTY KRAJOWE 2025

4. STARTY MIĘDZYNARODOWE 2025

5. OSSM 2025

6. KONKLUZJA

1. Zarząd Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów – Zdzisław Żołopa - Prezes Zarządu; Mariusz Jędra - Wiceprezes d/s organizacyjnych; Sebastian Ołubek - Wiceprezes d/s szkoleniowych; Lech Labudda - Wiceprezes d/s sędziowskich; Katarzyna Choroś – Skarbnik; Mirosław Kostrzewa - członek Prezydium; Mateusz Błachowicz, Weronika Kałmucka; Barbara Bonk; Marieta Gotfryd; Weronika Zielińska (wybrana także jako przedstawiciel Rady Zawodnicze do Zarządu PZPC); Jacek Kolanko; Rafał Grażawski; Jerzy Jaśniak; Radosław Małecki.

W roku 2025 ze składu Zarządu PZPC ubyli – Jerzy Jaśniak (rezygnacja), Rafał Grażawski (rezygnacja), Sebastian Ołubek (decyzja MSiT.).

2025 rok - wykaz posiedzeń Zarządu i Prezydium PZPC:

- **POSIEDZENIE ZARZĄDU PZPC 03.01.2025,**
- **POSIEDZENIE PREZYDIUM ZARZĄDU PZPC 01.02.2025,**
- **POSIEDZENIE ZARZĄDU PZPC 18.03.2025,**
- **PREZYDIUM ZARZĄDU PZPC 03.04.2025,**
- **POSIEDZENIE ZARZĄDU PZPC (ON LINE), 21.05.2025,**
- **POSIEDZENIE PREZYDIUM ZARZĄDU PZPC, 19.06.2025,**
- **POSIEDZENIE ZARZĄDU PZPC, 04.07.2025,**
- **POSIEDZENIE PREZYDIUM ZARZĄDU PZPC, 21.08.2025,**



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów Polish Weightlifting Federation

- POSIEDZENIE ZARZĄDU PZPC (ON LINE), 09.09.2025,

- POSIEDZENIE ZARZĄDU PZPC, 13.11.2025,

- POSIEDZENIE ZARZĄDU PZPC, 13.12.2025,

2. CZŁONKOWIE POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

(stan na 31 grudnia 20225 OZPC: kluby z licencjami)

Dolnośląskie:

AKS Akademia Dwuboju (Legnica),

KPC Górnik (Polkowice),

UKS Talent (Wrocław),

WKS Śląsk (Wrocław),

LKS Polwica (Wierzbno),

KPC Centaury (Oława),

MAKS Tytan (Oława),

KS Mjollnir Weightlifting (Wrocław).

Kujawsko-Pomorskie

KSS Husaria (Lubraniec),

MKS Start (Grudziądz),

MLKS Krajna (Sępólno Krajeńskie),

CWZS Zawisza Bydgoszcz – Podnoszenie Ciężarów (Bydgoszcz),

MGLKS Tarpan (Mrocza),

Studio Zielińscy (Nakło nad Notecią),

LKS Horyzont (Mełno),

MGLKS Grom (Więcbork).

Lubelskie

KS Herkules (Ruda Huta),

KS Agros (Zamość),

Olimpijczyk (Łuków),

GULKs (Niemce),

GCK (Kobylany),



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów Polish Weightlifting Federation

MKS Unia (Hrubieszów),

GLKS POM-ISKRA (Piotrowice),

KS AZS-AWF (Biała Podlaska),

UKS Wysoczanka (Wysokie).

Lubuskie

UKS PC (Zielona Góra),

Łódzkie

LKS (Kurnos Drugi),

LKS Omega (Kleszczów),

LKS (Dobryczyce),

LKS Gałkówek (Gałków Duży),

KKS Włókniarz (Konstantynów Łódzki),

UMLKS (Radomsko),

LKS Burza (Burzenin),

LKS Opocznianka (Opoczno),

LUKS Gryf (Bujny),

KS Herosi (Radomsko).

Małopolskie

KPC Hejnał (Kęty),

LUKS Nowosądeczanin (Powroźnik),

UKS Barbell Barbakan (Kraków).

Mazowieckie

OKS Start (Otwock),

KS (Raszyn),

MKS Narew (Pułtusk),

UKS Thunder Grochów (Warszawa),

CLKS Mazovia (Ciechanów),

UOLKA (Ostrów Mazowiecka),

KPC Legia (Warszawa),



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów Polish Weightlifting Federation

*WLKS (Nowe Iwanie),
LKS EkoSport (Siedlce),
UKS Atleta (Ostrołęka)
LOS (Nowy Dwór Mazowiecki),
UKS Barbell (Warszawa),
LMUKS Kunin (Goworowo),
UKS Impuls (Warszawa),
KS Ciechan (Ciechanów),
LPG KPC (Sokołów Podlaski),
KSS Sparta (Płońsk),
LSSS Start (Maków Mazowiecki),
MKS (Otwock).*

Opolskie

*UKS MOS (Opole),
KS Budowlani (Opole)
LZS (Skorogoszcz),
LKS Victoria (Cisek).*

Podkarpackie

*LKS PZL-LECHIA (Sędziszów Małopolski),
UKS Tabor (Rymanów),
MSS Gryf (Sanok).*

Podlaskie

KS Klimat (Łapy).

Pomorskie

*GKS Wieżyca 2011 (Stężyca),
MKS Atleta (Gdańsk),
WKS Flota (Gdynia),
PMKS Rybak (Władysławowo),
MKS Rzemieślnik (Malbork),*



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów **Polish Weightlifting Federation**

LKS Żuławy (Nowy Dwór Gdański).

Śląskie

HKS Szopienice (Katowice),

KSS MAŁRO Sztangiści (Tarnowskie Góry),

KS Góral 1956 (Żywiec),

MOSiR (Łaziska Górne),

SPC Start (Bytom),

CKS Slavia (Ruda Śląska),

GKS Andaluzja (Piekary Śląskie),

KU AZS UJD (Częstochowa).

Świętokrzyskie

LKS Gryf (Kunów),

Warmińsko-Mazurskie

TS Nida (Nidzica),

LUKS Zamek-Expom (Kurzętnik),

SKF Zjednoczeni (Olsztyn),

LUKS Meyer (Elbląg).

Wielkopolskie

UKS COPAL (Trzcianka),

KS Promień (Opalenica),

GKS Zamek (Gołańcz),

LKS Budowlani-Kucera (Nowy Tomyśl),

GTA Chrobry (Gniezno),

ULKS Olimpia (Ostrów Wielkopolski),

KS Kobra (Kościan),

KS Sztanga (Bojanowo).

Zachodniopomorskie

AKS (Białogard),

AKS (Koszalin),

AKS (Myślubórz),

AKS Promień (Police).

Łącznie: 96 klubów.

3. STARTY KRAJOWE 2025

Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat, 23-25.05.2025 Kleszczów

W zawodach wzięło udział 85 osób (41K + 44M) z 11 województw i 37 klubów. Najwyższe lokaty w poszczególnych klasyfikacjach uzyskiwali:

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Marach Monika	2004	MKS Atleta (Gdańsk)	71,35	215	262,99
2	Dołęga Martyna	2005	LKS EkoSport (Siedlce)	67,43	208	262,37
3	Karolak Maria	2003	KKS Włókniarz (Konstantynów Łódzki)	76,10	209	247,50
4	Bukarz Roksana	2004	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	58,75	177	242,87
5	Połka Maria	2003	KS Promień (Opalenica)	55,95	170	241,07
6	Gierczuk Wiktoria	2002	KS AZS-AWF (Biała Podlaska)	69,30	194	241,03
7	Połka Zuzanna	2003	KS Promień (Opalenica)	56,55	167	235,09
8	Nowak Weronika	2004	LKS EkoSport (Siedlce)	83,15	203	230,99
9	Klimek Marta	2004	MKS Atleta (Gdańsk)	72,71	185	224,09
10	Szymanek Monika	2002	LKS (Dobryczyce)	63,35	169	221,10

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Ołubek Oskar	2002	LKS Omega (Kleszczów)	82,65	313	392,94
2	Michalak Kamil	2004	KKS Włókniarz (Konstantynów Łódzki)	87,84	314	382,01
3	Barański Patryk	2004	LKS (Dobryczyce)	90,59	313	375,13
4	Jaworski Michał	2004	CLKS Mazovia (Ciechanów)	87,53	306	372,93
5	Kadłubowski Antoni	2003	UKS Impuls (Warszawa)	89,03	298	360,15
6	Stelęgowski Mateusz	2002	UKS Impuls (Warszawa)	72,28	265	359,41
7	Dorn Maksymilian	2002	KS Agros (Zamość)	101,55	315	358,98
8	Talewicz Tomasz	2004	LUKS Meyer (Elbląg)	147,21	350	358,34
9	Skorupka Daniel	2003	UKS Impuls (Warszawa)	102,15	315	358,13

10	Wiatrowicz Marcin	2003	MGLKS Tarpan (Mrocza)	72,16	262	355,70
----	-------------------	------	-----------------------	-------	------------	--------

Województwa:

1. Mazowieckie – 629 pkt
2. Lubelskie – 228 pkt
3. Łódzkie – 218 pkt

Kluby:

1. LKS EkoSport Siedlce – 231 pkt
2. UKS Impuls Warszawa – 146 pkt
3. LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl – 136 pkt

Finał Drużynowych Mistrzostw Polski, 27-28.09.2025 Ciechanów

W zawodach wzięło udział 24 osoby (9K+15M). Najlepsze indywidualne wyniki zawodów uzyskali:

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Marach Monika	2004	LKS Dobryczyce	73,20	214	258,85
2	Wołk Wiktoria	2001	KPC Górnik Polkowice	63,65	195	253,40
3	Lykhobytska Oleksandra	1992	KPC Górnik Polkowice	54,00	172	246,77

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Jaworski Michał	2004	CLKS Mazovia Ciechanów	91,15	340	411,43
2	Sawulski Patryk	2001	KPC Górnik Polkowice	94,25	345	410,95
3	Ziółkowski Marcin	2006	CLKS Mazovia Ciechanów	108,00	365	410,60

Kluby:

1. CLKS Mazovia Ciechanów – 2013,68 pkt
2. KPC Górnik Polkowice – 1965,37 pkt
3. LKS Dobryczyce – 1922,81 pkt

Indywidualny Puchar Polski Kobiet i Mężczyzn, 14-16.11.2025 Gdańsk

W zawodach wzięło udział 12 osób (6K+6M). Najlepsze indywidualne wyniki zawodów uzyskali:

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Dołęga Martyna	2005	LKS EkoSport Siedlce	69,05	221	275,06
2	Wołk Wiktoria	2001	MGLKS Tarpan Mroczka	63,15	198	258,43
3	Bukarz Roksana	2004	LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl	59,75	185	249,27

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Kudłaszyk Piotr	1999	LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl	70,95	305	424,46
2	Jaworski Michał	2004	CLKS Mazovia Ciechanów	93,00	340	407,52
3	Łazuga Konrad	2003	KS Budowlani Opole	75,05	303	407,31

Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów, 20-22.06.2025 Sobótka

W zawodach wzięło udział 119 osób (65K + 54M) z 15 województw i 38 klubów. Najwyższe lokaty w poszczególnych klasyfikacjach uzyskiwali:

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Dołęga Martyna	2005	LKS EkoSport (Siedlce)	67,95	213	267,28
2	Wołk Wiktoria	2001	MGLKS Tarpan (Mroczka)	62,25	203	267,11
3	Zielińska Weronika	1997	KS AZS-AWF (Biała Podlaska)	78,75	225	263,34
4	Marach Monika	2004	MKS Atleta (Gdańsk)	72,25	206	250,73
5	Ślipek Zuzanna	2005	CWZS Zawisza – Podnoszenie Ciężarów (Bydgoszcz)	62,75	191	250,18
6	Bukarz Roksana	2004	LKS Budowlani-Kucera (Nowy Tomyśl)	57,75	180	247,54
7	Choińska Julia	2007	KS Klimat (Łapy)	63,00	188	245,71
8	Herbert Agata	1988	LKS Budowlani-Kucera (Nowy Tomyśl)	76,85	207	244,87
9	Drzazga Oliwia	2005	UMLKS (Radomsko)	47,45	156	244,64
10	Burda Iga	2008	CLKS Mazovia (Ciechanów)	71,35	198	242,45

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Adamus Bartłomiej	2000	CWZS Zawisza – Podnoszenie Ciężarów (Bydgoszcz)	93,45	346	413,76
2	Łazuga Konrad	2003	KS Budowlani (Opole)	78,55	310	405,73

3	Urban Kacper	2001	KS Budowlani (Opole)	70,65	290	404,68
4	Sawulski Patryk	2001	KPC Górnik (Polkowice)	93,65	337	402,61
5	Ziółkowski Marcin	2006	CLKS Mazovia (Ciechanów)	105,35	350	397,52
6	Komorowski Marek	1999	UKS MOS (Opole)	70,85	285	396,99
7	Osuch Igor	2003	KS Budowlani (Opole)	109,75	352	393,61
8	Izdebski Marcin	1999	KS Budowlani (Opole)	109,65	351	392,62
9	Ołubek Oskar	2002	LKS Omega (Kleszczów)	84,10	308	388,22
10	Michalski Arkadiusz	1990	KS Budowlani (Opole)	123,95	361	387,70

Województwa:

1. Dolnośląskie – 325 pkt
2. Lubelskie – 318 pkt
3. Opolskie – 317 pkt

Kluby:

1. KS Budowlani Opole – 274 pkt
2. KS AZS-AWF Biała Podlaska – 158 pkt
3. LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl – 152 pkt

Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 20, 03-06.04.2025 Nowy Tomyśl

W zawodach wzięło udział 201 osób (80K + 121M) z 14 województw i 58 klubów. Najwyższe lokaty w poszczególnych klasyfikacjach uzyskiwali:

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	CHOIŃSKA Julia	2007	KS Klimat (Łapy)	66,20	193	246,02
2	ŚLIPEK Zuzanna	2005	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów (Bydgoszcz)	63,80	186	242,31
3	DRZAZGA Oliwia	2005	UMLKS (Radomsko)	48,80	151	236,86
4	MACHNIEWSKA Julia	2007	CLKS Mazovia (Ciechanów)	82,20	200	228,69
5	MŁYNARCZYK Andżelika	2007	Olimpijczyk (Łuków)	59,00	155	212,09
6	SZYMAŃSKA Gabriela	2007	LKS Polwica (Wierzbno)	65,00	157	202,27
7	GÓRNA Patrycja	2005	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	53,80	138	201,17
8	LINKIEWICZ Julia	2006	Olimpijczyk (Łuków)	54,80	139	199,99
9	NAJDOWSKA Weronika	2006	MGLKS Tarpan (Mrocza)	58,90	145	198,63
10	OSTRÓWKA Weronika	2007	KS Agros (Zamość)	74,20	161	193,03

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	ZIÓŁKOWSKI Marcin	2006	CLKS Mazovia (Ciechanów)	107,40	345	384,73
2	KRUPA Adrian	2007	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	72,20	280	380,01
3	GRZYMAŁA Szymon	2007	KS Budowlani (Opole)	84,50	303	375,97
4	DZIAMSKI Kacper	2005	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	100,60	328	375,24
5	LISIAK Dawid	2007	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	80,20	294	375,17
6	PIETRZAK Hubert	2005	TS Nida (Nidzica)	66,30	261	374,28
7	ZAWISZA Mateusz	2005	KS Wisła (Puławy)	83,30	292	365,05
8	BORKOWSKI Błażej	2007	Olimpijczyk (Łuków)	66,90	256	364,90
9	GUGAŁA Marek Mateusz	2005	CLKS Mazovia (Ciechanów)	146,60	355	363,73
10	TOMASZEWSKI Maciej	2007	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	61,00	233	354,16

Województwa:

1. Lubelskie – 272 pkt
2. Mazowieckie – 181 pkt
3. Wielkopolskie – 166 pkt

Kluby:

1. LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl – 141 pkt
2. CLKS Mazovia Ciechanów – 100 pkt
3. KS Wisła Puławy – 63 pkt

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży, 04-06.07.2025 Nowy Tomyśl

W zawodach wzięło udział 191 osób (70K + 121M) z 15 województw i 61 klubów. Najwyższe lokaty w poszczególnych klasyfikacjach uzyskiwali:

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Burda Iga	2008	CLKS Mazovia, Ciechanów	70,05	193	238,48
2	Szczepaniak Julia	2008	MGLKS Tarpan, Mrocza	57,45	162	223,50
3	Wittig Oliwia	2008	SPC Start, Bytom	68,65	175	218,45
4	Ognik Julia	2008	Olimpijczyk, Łuków	60,35	159	212,98
5	Gnoza Dorota	2009	UKS Atleta, Ostrołęka	96,85	196	212,55
6	Kasielska Wiktoria	2008	LKS Polwica, Wierzbno	54,45	148	211,20
7	Stursiak Zuzanna	2008	CLKS Mazovia, Ciechanów	60,35	155	207,62
8	Zawisza Natalia	2008	KS Wisła, Puławy	71,85	161	196,48
9	Leszczyńska Julia	2008	LOS, Nowy Dwór Mazowiecki	44,35	116	191,31
10	Kopka Oliwia	2008	LKS Omega, Kleszczów	72,25	157	191,09

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Andrzejewski Kamil	2008	KSS Husaria, Lubraniec	67,85	265	379,63
2	Dąbek Florian	2008	LKS Polwica, Wierzbno	89,65	292	356,22
3	<i>Leśniewski Oskar</i>	<i>2009</i>	KSS Husaria, Lubraniec	66,15	238	346,79
4	Piech Kacper	2009	MSS Gryf, Sanok	85,45	266	332,48
5	Wójcik Oskar	2009	GLKS POM-ISKRA, Piotrowice	69,55	235	331,25
6	Głogowski Antoni	2008	KPC Górnik, Polkowice	78,55	252	329,82
7	Biadalski Tymoteusz	2008	LKS Polwica, Wierzbno	80,15	253	327,37
8	Łazuga Bartosz	2009	KS Budowlani, Opole	69,75	232	326,41
9	Zdziebło Mikołaj	2009	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów, Bydgoszcz	70,55	233	325,43
10	Ziębowicz Szymon	2008	LUKS Nowosądeczanin, Powroźnik	87,45	262	323,61

Województwa:

1. Lubelskie – 710 pkt
2. Mazowieckie – 368 pkt
3. Wielkopolskie – 282 pkt

Kluby:

1. LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl – 162 pkt
2. GCK Kobyłany – 139 pkt
3. LKS Polwica Wierzbno – 113 pkt

**Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do lat 15,
23-26.10.2025 Sokołów Podlaski**

W zawodach wzięło udział 171 osób (88K + 83M) z 15 województw i 59 klubów. Najwyższe lokaty w poszczególnych klasyfikacjach uzyskiwali:

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Szaruga Alicja	2011	LKS Polwica (Wierzbno)	70,65	175	215,33
2	Żurawska Maja	2011	AKS (Myślibórz)	48,80	140	215,17
3	Wójcik Julia	2011	LKS Polwica (Wierzbno)	61,05	153	203,57
4	Radecka Maja	2012	MKS Atleta (Gdańsk)	51,70	136	200,83
5	Drozdek Milena	2011	SPC Start (Bytom)	51,15	133	197,83
6	Tarasek Zuzanna	2011	LUKS Nowosądeczanin (Powroźnik)	54,30	135	192,99
7	Miłosz Aleksandra	2010	MKS Atleta (Gdańsk)	62,05	144	189,82
8	Strzelczyk Agata	2012	UKS Impuls (Warszawa)	58,25	138	188,79
9	Sobota Natalia	2011	GKS ODEV Andaluzja (Piekary Śląskie)	56,50	132	184,00
10	Łyszkowska Maja	2010	CLKS Mazovia (Ciechanów)	64,15	135	174,68

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	DWUBÓJ	PKT.
1	Grzymała Sebastian	2010	KS Budowlani (Opole)	79,60	278	361,11
2	Kaczor Tymoteusz	2010	LKS Znicz (Biłgoraj)	61,95	208	317,25
3	Desecki Mikołaj	2011	KSS Husaria (Lubraniec)	59,65	188	294,76
4	Kawa Wojciech	2010	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	54,50	175	294,06
5	Sobociński Bartosz	2010	KS Budowlani (Opole)	59,90	187	292,29
6	Motała Wojciech	2011	LKS Polwica (Wierzbno)	48,55	158	292,24
7	Bakuła Wojciech	2011	UKS Atleta (Ostrołęka)	70,85	195	271,62
8	Padzik Szymon	2011	UKS Atleta (Ostrołęka)	65,65	184	269,49
9	Kwiatkowski Igor	2010	CLKS Mazovia (Ciechanów)	72,75	196	268,52
10	Radziejewski Milan	2010	MKS Atleta (Gdańsk)	113,85	243	268,18

Województwa:

1. Lubelskie – 418 pkt
2. Mazowieckie – 408 pkt
3. Kujawsko - Pomorskie – 359 pkt

Kluby:

1. CLKS Mazovia Ciechanów – 162 pkt

2. LKS Dobryczyce – 120 pkt
3. GKS ODEV Andaluzja Piekary Śląskie – 120 pkt

4. STARTY MIĘDZYNARODOWE 2025

Rok 2025 był dla polskiego podnoszenia ciężarów okresem intensywnej rywalizacji międzynarodowej oraz weryfikacji potencjału zawodników wszystkich kategorii wiekowych. Realizacja programu szkoleniowego opierała się na osiągnięciu założonych celów sportowych podczas najważniejszych imprez mistrzowskich, zarówno w gronie seniorów, jak i reprezentacji młodzieżowych.

W pierwszym półroczu głównym wydarzeniem dla kadry narodowej seniorów były Mistrzostwa Europy w Kiszyniowie (Mołdawia). Zakładano zdobycie jednego medalu oraz ośmiu miejsc punktowanych w przedziale IV–VIII. Reprezentacja wywalczyła brązowy medal za sprawą Weroniki Zielińskiej (kat. 81 kg), a miejsca punktowane zajęli Oliwia Drzazga, Piotr Kudłaszyk, Kacper Urban oraz Bartłomiej Adamus. Ostatecznie polska drużyna zakończyła mistrzostwa z jednym medalem, czterema miejscami punktowanymi, sześcioma lokatami w przedziale IX–XVI oraz dwoma miejscami w przedziale XVII–XXXII. Niewykonanie planu w zakresie liczby miejsc punktowanych było w dużej mierze konsekwencją problemów zdrowotnych zawodników, w tym kontuzji wykluczających ze startu lub utrudniających pełne przygotowania.

Drugą część sezonu seniorzy podporządkowali przygotowaniom do Mistrzostw Świata w Forde (Norwegia) oraz Mistrzostw Europy U23 w Durres (Albania). Zmiana terminu rozegrania mistrzostw Europy U23, wyznaczonych zaledwie dwa tygodnie po zakończeniu światowego czempionatu, wymusiła korektę priorytetów szkoleniowych. W związku z tym, że trzon kadr seniorskich stanowią zawodnicy kategorii młodzieżowej, podjęto decyzję o skoncentrowaniu przygotowań na starcie w mistrzostwach Europy U23. W efekcie podczas Mistrzostw Świata Polskę reprezentował tylko jeden zawodnik, który uplasował się na XIII miejscu, a zakładany cel w postaci czterech miejsc punktowanych nie został osiągnięty.

Podczas Mistrzostw Europy U23 w Durres planowano zdobycie dwóch medali i dziesięciu miejsc punktowanych. Reprezentacja zrealizowała założenia dotyczące miejsc punktowanych, osiągając ich dokładnie dziesięć, natomiast do pełnej realizacji planu medalowego zabrakło jednego krążka. Wynik ten potwierdził jednak wysoki poziom sportowy młodych reprezentantów oraz zasadność obranej strategii szkoleniowej.

Bardzo wartościowe rezultaty odnotowały także kadry młodzieżowe. W pierwszej części sezonu najważniejszym sprawdzianem były Mistrzostwa Świata U17 i U20 w Limie (Peru). Reprezentacja U17 przekroczyła zakładania dotyczące liczby miejsc punktowanych, zajmując pięć lokat w przedziale IV–VIII, natomiast zawodnicy U20 wywalczyli sześć takich miejsc. Choć nie udało się zdobyć planowanego medalu w dwuboju, reprezentanci wielokrotnie poprawiali rekordy życiowe, a jednym z sukcesów był brązowy medal wywalczony w podrzucie.

W dalszej części roku młodzi sztangiści rywalizowali podczas Mistrzostw Europy U15 i U17 w Madrycie (Hiszpania) oraz Mistrzostw Europy U20 w Durres (Albania). Wszystkie reprezentacje zrealizowały założone cele szkoleniowe, osiągając wyniki na poziomie rekordów życiowych oraz zdobywając liczne miejsca punktowane. Kadra U15 wywalczyła dziewięć miejsc punktowanych i jeden medal, kadra U17 sześć miejsc punktowanych i dwa medale, natomiast reprezentacja U20 zakończyła mistrzostwa z ośmioma miejscami punktowanymi i dwoma medalami. Na podium stanęli: Sebastian Grzymała (U15 – srebrny medal), Iga Burda (U17 – srebrny medal), Dorota Gnoza (U17 – brązowy medal), Martyna Dołęga (U20 – złoty medal) oraz Marcin Ziółkowski (U20 – srebrny medal).

Łącznie podczas najważniejszych imprez międzynarodowych reprezentacje młodzieżowych grup wiekowych zdobyły pięć medali oraz 23 miejsca w przedziale IV–VIII. Osiągnięte wyniki świadczą o konsekwentnej realizacji programu szkolenia i potwierdzają wysoki potencjał rozwojowy polskich

ciężarowców. Mimo że nie wszystkie założenia medalowe zostały wykonane w pełnym zakresie, sezon 2025 należy ocenić pozytywnie, zwłaszcza w kontekście dokonań sportowych młodego pokolenia zawodniczek i zawodników. To powinno stanowić fundament przyszłych sukcesów polskiego podnoszenia ciężarów.

Mistrzostwa Europy Seniorek i Seniorów, 13-21.04.2025 Kiszyniów (Mołdawia)

Reprezentacja Polski liczyła 6 zawodniczek i 9 zawodników. W tym roku reprezentanci Polski zdobyli jeden medal (medal brązowy Weroniki Zielińskiej w kat. wag. 81 kg.), cztery miejsca punktowane, sześć miejsc w przedziale 9-16 i dwa w przedziale 17-32. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XII m. - 262 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 37 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy VIII m. - 370 pkt. Sklasyfikowanych zostało 36 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Kat. wag.	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	2005	49 kg	67+94=161	8
2.	Połka Zuzanna	KS Promień Opalenica	2003	55 kg	79+92=171	17
3.	Wołk Wiktoria	MGLKS Tarpan Mroczka	2001	64 kg	90+115=205	15
4.	Gierczuk Wiktoria	KS AZS-AWF Biała Podlaska	2002	71 kg	88+106=194	18
5.	Marach Monika	MKS Atleta Gdańsk	2004	76 kg	100+118=218	9
6.	Zielińska Weronika	KS AZS-AWF Biała Podlaska	1997	81 kg	105+132=237	3
7.	Komorowski Marek	MOS Opole	1999	67 kg	124+145=269	9
8.	Kudłaszyk Piotr	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	1999	73 kg	133+173=306	6
9.	Urban Kacper	KS Budowlani Opole	2001	73 kg	139+165=304	7
10.	Łazuga Konrad	KS Budowlani Opole	2003	81 kg	146+170=316	13
11.	Bęben Patryk	CLKS Mazovia Ciechanów	2000	81 kg	Nie wystartował	DNS
12.	Barański Patryk	LKS Dobryczyce	2004	89 kg	151+172=323	9
13.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza – Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	2000	96 kg	162+197=359	6
14.	Sawulski Patryk	KPC Górnik Polkowice	2001	102 kg	Sp. Rwanie na 153 i 155 kg	DNF
15.	Ziółkowski Szymon	CLKS Mazovia Ciechanów	2004	+109 kg	175+195=370	10

Mistrzostwa Świata Seniorów, 03-12.10.2025 Forde (Norwegia)

W mistrzostwach reprezentował Polskę jeden zawodnik – Patryk Sawulski, który sklasyfikowany został na miejscu XIII. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XLVI m. - 37 pkt. Sklasyfikowanych zostało 70 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	SAWULSKI Patryk	KPC Górnik Polkowice	2001	94 kg	157+193=350	13

Młodzieżowe Mistrzostwa Europy do 23 lat, 28.10-04.11.2025 Durres (Albania)

Reprezentacja Polski liczyła 8 zawodniczek i 7 zawodników. W tym roku reprezentanci Polski zdobyli jeden medal. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła I m. - 475 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 27 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy V m. - 318 pkt. Sklasyfikowanych zostało 27 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	BRONCEL Agnieszka	GKS ODEV Andaluzja Piekary Śląskie	2003	48 kg	60+78=138	7
2.	BUKARZ Roksana	LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl	2004	58 kg	84+98=182	5
3.	POŁKA Maria	KS AZS AWF Biała Podlaska	2003	58 kg	82+98=180	6
4.	SZYMANEK Monika	LKS Dobryzycze	2002	64 kg	80+101=181	9
5.	MARACH Monika	MKS Atleta Gdańsk	2004	77 kg	100+118=218	4
6.	KLIMEK Marta	MKS Atleta Gdańsk	2004	77 kg	84+110=194	8
7.	KAROLAK Maria	KKS Włókniarz Konstantynów Łódzki	2003	86 kg	95+115=210	3
8.	NOWAK Weronika	LKS EkoSport Siedlce	2004	+86 kg	95+115=210	7
9.	ORŁOWSKI Jakub	UKS PC Zielona Góra	2002	71 kg	120+139=259	9
10.	ŁAZUGA Konrad	KS Budowlani Opole	2003	79 kg	140+170=310	6
11.	OŁUBEK Oskar	LKS Omega Kleszczów	2002	88 kg	140+180=320	4
12.	JAWORSKI Michał	CLKS Mazovia Ciechanów	2004	94 kg	155+185=340	6
13.	MICHALAK Kamil	KKS Włókniarz Konstantynów Łódzki	2004	94 kg	Sp. Rw.+170	Nkl

14.	OSUCH Igor	KS Budowlani Opole	2003	110 kg	157+187=344	10
15.	TALEWICZ Tomasz	LUKS Meyer Elbląg	2004	+110 kg	Sp. Rw.+193	Nkl

Mistrzostwa Świata do lat 17, 27.04-07.05.2025 Lima (Peru)

Reprezentacja Polski liczyła 3 zawodniczki i 3 zawodników. W tym roku reprezentanci Polski nie zdobyli żadnego medalu. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XVII m. - 165 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 46 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy XIV m. – 178 pkt. Sklasyfikowanych zostało 45 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Kasielska Wiktoria	LKS Polwica Wierzбно	2008	55 kg	71+87=158	13
2.	Szczepaniak Julia	MGLKS Tarpan Mrocza	2008	59 kg	78+96=174	7
3.	Burda Iga	CLKS Mazovia Ciechanów	2008	71 kg	92+113=205	5
4.	Andrzejewski Kamil	KSS Husaria Lubraniec	2008	67 kg	121+140=261	5
5.	Biadalski Tymoteusz	LKS Polwica Wierzбно	2008	81 kg	119+152=271	8
6.	Dąbek Florian	LKS Polwica Wierzбно	2008	89 kg	133+165=298	6

Mistrzostwa Świata do lat 20, 27.04-07.05.2025 Lima (Peru)

Reprezentacja Polski liczyła 3 zawodniczki i 5 zawodników. W tym roku reprezentanci Polski nie zdobyli żadnego medalu w dwuboju. Marek Gugęła zdobył „mały” brązowy medal w podrzucie. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XXX m. - 124 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 54 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy IX m. – 270 pkt. Sklasyfikowanych zostało 55 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Ślipek Zuzanna	CWZS Zawisza – Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	2005	64 kg	86+103=194	16
2.	Choińska Julia	KS Klimat Łapy	2007	71 kg	88+109=197	16
3.	Machniewska Julia	CLKS Mazovia Ciechanów	2007	81 kg	88+114=202	6
4.	Borkowski Błażej	Olimpijczyk Łuków	2007	67 kg	117+142=259	16
5.	Lisiak Dawid	LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl	2007	81 kg	138+171=309	10

6.	Dziamski Kacper	LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl	2005	102 kg	146+178=324	6
7.	Ziółkowski Marcin	CLKS Mazovia Ciechanów	2006	109 kg	165+200=365	4
8.	Gugała Marek	CLKS Mazovia Ciechanów	2005	+109 kg	156+208=364	4

Mistrzostwa Europy do lat 15, 23-30.07.2025 Madryt (Hiszpania)

Reprezentacja Polski liczyła 8 zawodniczek i 7 zawodników. W tym roku reprezentanci Polski zdobyli jeden medal w dwuboju. Sebastian Grzymała zdobył srebrny medal w kategorii wagowej do 79 kg. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła VI m. - 386 pkt wśród dziewcząt. Sklasyfikowanych zostało 27 państw. Wśród chłopców zajęliśmy V m. - 413 pkt. Sklasyfikowanych zostało 22 państwa.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Krupa Aleksandra	CWZS Zawisza – Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	2010	44 kg	43+58=101	10
2.	Żurawska Maja	AKS Myślibórz	2011	48 kg	55+73=128	4
3.	Tarasek Zuzanna	LUKS Nowosądeczanin Powroźnik	2011	53 kg	59+71=130	12
4.	Drozdek Milena	SPC Start Bytom	2011	53 kg	54+69=123	15
5.	Wójcik Julia	LKS Polwica Wierzbno	2011	58 kg	66+78=144	6
6.	Strzelczyk Agata	UKS Impuls Warszawa	2012	58 kg	58+76=134	8
7.	Miłosz Aleksandra	MKS Atleta Gdańsk	2010	63 kg	62+82=144	7
8.	Szaruga Alicja	LKS Polwica Wierzbno	2011	69 kg	75+sp.podrzut	nkl
9.	Motała Wojciech	LKS Polwica Wierzbno	2011	52 kg	70+87=157	6
10.	Desecki Mikołaj	KSS Husaria Lubraniec	2011	56 kg	79+99=178	8
11.	Kaczor Tymoteusz	LKS Znicz Biłgoraj	2010	60 kg	96+112=208	4
12.	Sobociński Bartosz	KS Budowlani Opole	2010	65 kg	89+103=192	12
13.	Grzymała Sebastian	KS Budowlani Opole	2010	79 kg	120+148=268	2
14.	Kafka Franciszek	GKS ODEV Andaluzja Piekary Śląskie	2010	88 kg	101+115=216	7
15.	Radziejewski Milan	MKS Atleta Gdańsk	2010	+88 kg	101+123=224	5

**Mistrzostwa Europy do lat 17,
23-30.07.2025 Madryt (Hiszpania)**

Reprezentacja Polski liczyła 8 zawodniczek i 8 zawodników. W tym roku reprezentanci Polski zdobyli dwa medale w dwuboju. Iga Burda zdobyła srebrny medal w kategorii wagowej do 69 kg, a Dorota Gnoza brązowy w kategorii +77 kg. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła III m. - 427 pkt wśród dziewcząt. Sklasyfikowanych zostało 30 państw. Wśród chłopców zajęliśmy IV m. – 443 pkt. Sklasyfikowanych zostało 27 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Leszczyńska Julia	LOS Nowy Dwór Mazowiecki	2008	44 kg	Sp.rwanie+64	Nkl
2.	Kiełczewska Wiktoria	KS Wisła Puławy	2008	48 kg	56+68=124	10
3.	Kasielska Wiktoria	LKS Polwica Wierzbno	2008	53 kg	70+84=154	5
4.	Szczepaniak Julia	MGLKS Tarpan Mroczka	2008	58 kg	75+85=160	9
5.	Burda Iga	CLKS Mazovia Ciechanów	2008	69 kg	88+108=196	2
6.	Wittig Oliwia	SPC Start Bytom	2008	69 kg	79+99=178	6
7.	Zawisza Natalia	KS Wisła Puławy	2008	77 kg	74+94=168	9
8.	Gnoza Dorota	UKS Atlety Ostrołęka	2009	+77 kg	89+110=199	3
9.	Lipiński Adam	LKS Znicz Biłgoraj	2009	56 kg	78+102=180	9
10.	Tuszyński Wiktor	GCK Kobylany	2008	60 kg	91+120=211	7
11.	Andrzejewski Kamil	KSS Husaria Lubraniec	2008	65 kg	122+140=262	4
12.	Leśniewski Oskar	KSS Husaria Lubraniec	2009	65 kg	106+131=237	9
13.	Biadalski Tymoteusz	LKS Polwica Wierzbno	2008	79 kg	116+145=261	8
14.	Dąbek Florian	LKS Polwica Wierzbno	2008	88 kg	135+161=296	4
15.	Ziębowicz Szymon	LUKS Nowosądeczanin Powroźnik	2008	94 kg	120+145=265	9
16.	Karol Olaf	MKS Atlety Gdańsk	2008	+94 kg	118+148=266	9

**Mistrzostwa Europy do lat 20,
28.10-04.11.2025 Durres (Albania).**

Reprezentacja Polski liczyła 7 zawodniczek i 8 zawodników. W tym roku reprezentanci Polski zdobyli dwa medale w dwuboju. Martyna Dołęga zdobyła złoty medal w kategorii wagowej do 69 kg, a Marcin Ziółkowski srebrny w kategorii do 110 kg. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła IV m. - 394

pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 28 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy VI m. – 373 pkt. Sklasyfikowanych zostało 32 państwa.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	2005	48 kg	70+96=166	4
2.	Ślipek Zuzanna	CWZS Zawisza – Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	2005	63 kg	85+104=189	11
3.	Choińska Julia	KS Klimat Łapy	2007	69 kg	86+108=194	12
4.	Dołęga Martyna	LKS EkoSport Siedlce	2005	69 kg	102+118=220	1
5.	Ostrówka Weronika	KS Agros Zamość	2007	77 kg	81+106=187	7
6.	Machniewska Julia	KS AZS AWF Biała Podlaska	2007	86 kg	82+105=187	10
7.	Gnoza Dorota	UKS Atleta Ostrołęka	2009	+86 kg	90+114=204	7
8.	Tomaszewski Maciej	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	2007	60 kg	108+122=230	8
9.	Pietrzak Hubert	TS Nida Nidzica	2005	65 kg	118+141=259	8
10.	Krupa Adrian	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	2007	71 kg	127+sp.podrzut	Nkl
11.	Lisiak Dawid	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	2007	79 kg	143+175=318	6
12.	Grzymała Szymon	KS Budowlani Opole	2007	88 kg	142+173=315	6
13.	Ziółkowski Marcin	CLKS Mazovia Ciechanów	2006	110 kg	170+202=372	2
14.	Gugała Marek	CLKS Mazovia Ciechanów	2005	+110 kg	159+196=355	7

5. OSSM W 2025

Rok 2025 potwierdził wysoką skuteczność systemu szkolenia realizowanego w Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży (OSSM). Zawodniczki i zawodnicy OSSM stanowili około 80% składów reprezentacji narodowych we wszystkich młodzieżowych grupach wiekowych, reprezentując Polskę podczas międzynarodowych zawodów rangi mistrzowskiej. W zdecydowanej większości przypadków byli oni liderami reprezentacji, osiągając czołowe lokaty oraz zdobywając medale. Istotnym elementem oceny efektywności szkolenia jest również dominujący udział zawodników OSSM w rywalizacji krajowej, gdzie regularnie zajmują oni czołowe miejsca i zdobywają znaczną część medali mistrzostw Polski. Należy także podkreślić systematyczny wzrost liczby zawodniczek i zawodników wywodzących się z OSSM, powoływanych do reprezentacji narodowych i uczestniczących w zagranicznych startach mistrzowskich. W dalszym procesie szkoleniowym zasadne jest kontynuowanie oraz rozszerzanie

zakresu badań diagnostycznych, ukierunkowanych na prawidłową selekcję oraz długofalowe monitorowanie reakcji organizmów młodych zawodniczek i zawodników na obciążenia treningowe i stres startowy. Działania te są niezbędne dla dalszego podnoszenia poziomu sportowego oraz zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego zawodników, a także dla zwiększenia efektywności systemu szkolenia młodzieży w ramach OSSM.

OSSM Biłgoraj

Starty krajowe; 0 medali (2zł; 0sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Polski Junierek i Juniorów do 20 lat – Nowy Tomyśl, 04-06.04.2025 r.**
- SZCZYGIELSKI Maciej kat. 73 kg sp. podrzut nkl
- **Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Sobótka, 20-22.06.2025 r.**
- KACZOR Tymoteusz kat. 60 kg 209 kg 5 m.
- LIPIŃSKI Adam kat. 60 kg kontuzja nkl
- **Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Podnoszeniu Ciężarów, 04-06.07.2025 Nowy Tomyśl**
- LIPIŃSKI Adam kat. 55 kg 177 kg **złoto**
- **Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do lat 15 w Podnoszeniu Ciężarów, 23-26.10.2025 Sokołów Podlaski**
- KACZOR Tymoteusz kat. 67 kg 208 kg **złoto**

Starty międzynarodowe; 0 medali (0zł; 0sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Europy do lat 15 w Podnoszeniu Ciężarów, 23-30.07.2025 Madryt (Hiszpania)**
- KACZOR Tymoteusz kat. 60 kg 208 kg 4 m.
- **Mistrzostwa Europy do lat 17 w Podnoszeniu Ciężarów, 23-30.07.2025 Madryt (Hiszpania)**
- LIPIŃSKI Adam kat. 56 kg 180 kg 9 m.

OSSM Bydgoszcz

Starty krajowe; 4 medale (1zł; 2sr; 1br;)

- **Mistrzostwa Polski Junierek i Juniorów do 20 lat – Nowy Tomyśl, 04-06.04.2025 r.**
- ŚLIPEK Zuzanna kat. 64 kg 186 kg **złoto**
- **Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Sobótka, 20-22.06.2025 r.**
- ŚLIPEK Zuzanna kat. 63 kg 191 kg **srebro**



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

Polish Weightlifting Federation

- **Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Podnoszeniu Ciężarów, 04-06.07.2025 Nowy Tomyśl**

- DUDEK Michał	kat. 61 kg	200 kg	srebro
- ZDZIEBŁO Mikołaj	kat. 73 kg	233 kg	brąz

Starty międzynarodowe; 0 medali (0zł; 0sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Świata Juniorek i Juniorów do lat 20 – Lima (Peru), 30.04-05.05.2025 r.**

- ŚLIPEK Zuzanna	kat. 64 kg	189 kg	16 m.
------------------	------------	--------	-------

- **Mistrzostwa Europy Juniorek i Juniorów do lat 20 – Durres (Albania), 28.10-04.11.2025 r.**

- ŚLIPEK Zuzanna	kat. 63 kg	189 kg	11 m.
------------------	------------	--------	-------

OSSM Ciechanów

Starty krajowe; 9 medali (4zł; 2sr; 3br;)

- **Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat – Nowy Tomyśl, 04-06.04.2025 r.**

- GUGAŁA Marek	kat. +109 kg	355 kg	złoto
- MACHNIEWSKA Julia	kat. 87 kg	200 kg	złoto
- ZIÓŁKOWSKI Marcin	kat. 109 kg	345 kg	złoto

- **Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat – Kleszczów, 23-25.05.2025 r.**

- JAWORSKI Michał	kat. 89 kg	306 kg	brąz
-------------------	------------	--------	-------------

- **Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Sobótka, 20-22.06.2025 r.**

- BURDA Iga	kat. 77 kg	198 kg	brąz
- GUGAŁA Marek	kat. +110 kg	352 kg	srebro
- ZIÓŁKOWSKI Marcin	kat. 110 kg	350 kg	brąz

- **Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Podnoszeniu Ciężarów, 04-06.07.2025 Nowy Tomyśl**

- BURDA Iga	kat. 71 kg	193 kg	złoto
- STURSIK Zuzanna	kat. 64 kg	155 kg	srebro

Starty międzynarodowe; 2 medale (0zł; 2sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Świata Juniorek i Juniorów Młodszych do lat 17 – Lima (Peru), 30.04-05.05.2025 r.**

- BURDA Iga	kat. 71 kg	205 kg	5 m.
-------------	------------	--------	------

- **Mistrzostwa Świata Juniorek i Juniorów do lat 20 – Lima (Peru),
30.04-05.05.2025 r.**
 - MACHNIEWSKA Julia kat. 81 kg 202 kg 16 m.
 - ZIÓŁKOWSKI Marcin kat. 109 kg 365 kg 4 m.
 - GUGAŁA Marek kat. +109 kg 364 kg 4 m.
- **Mistrzostwa Europy do lat 17 w Podnoszeniu Ciężarów,
23-30.07.2025 Madryt (Hiszpania)**
 - BURDA Iga kat. 69 kg 196 kg **srebro**
- **Mistrzostwa Europy Juniorek i Juniorów do lat 20 – Durres (Albania),
28.10-04.11.2025 r.**
 - ZIÓŁKOWSKI Marcin kat. 110 kg 372 kg **srebro**
 - GUGAŁA Marek kat. +110 kg 355 kg 7 m.

OSSM Dobryczyce

Starty krajowe; 8 medali (6zł; 0sr; 2br;)

- **Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat – Nowy Tomyśl,
04-06.04.2025 r.**
 - BURZA Krystian kat. 81 kg 257 kg **brąz**
 - CHOIŃSKA Julia kat. 71 kg 193 kg **złoto**
- **Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat – Kleszczów, 23-25.05.2025 r.**
 - BARAŃSKI Patryk kat. 96 kg 313 kg **złoto**
 - MICHALAK Kamil kat. 89 kg 314 kg **złoto**
 - OŁUBEK Oskar kat. 89 kg 313 kg **złoto**
 - SZYMANEK Monika kat. 64 kg 169 kg **złoto**
- **Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Sobótka, 20-22.06.2025 r.**
 - CHOIŃSKA Julia kat. 63 kg 188 kg **brąz**
 - MICHALAK Kamil kat. 94 kg 305 kg 4 m.
 - OŁUBEK Oskar kat. 88 kg 308 kg **złoto**

Starty międzynarodowe; 0 medali (0zł; 0sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Europy Seniorek i Seniorów – Kiszyniów (Mołdawia),
13-21.04.2025 r.**
 - BARAŃSKI Patryk kat. 89 kg 323 kg 9 m.

- Mistrzostwa Świata Juniorek i Juniorów do lat 20 – Lima (Peru), 30.04-05.05.2025 r.**

- CHOIŃSKA Julia	kat. 71 kg	197 kg	16 m.
------------------	------------	--------	-------
- Mistrzostwa Europy Juniorek i Juniorów do lat 20 – Durres (Albania), 28.10-04.11.2025 r.**

- CHOIŃSKA Julia	kat. 69 kg	194 kg	12 m.
------------------	------------	--------	-------
- Młodzieżowe Mistrzostwa Europy do lat 23 – Durres (Albania), 28.10-04.11.2025 r.**

- SZYMANEK Monika	kat. 63 kg	181 kg	9 m.
- OŁUBEK Oskar	kat. 88 kg	320 kg	4 m.
- MICHALAK Kamil	kat. 94 kg	sp.rwanie	nkl

OSSM Mroczka

Starty krajowe; 4 medale (4zł; 0sr; 0br;)

- Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat – Nowy Tomyśl, 04-06.04.2025 r.**

- PIETRZAK Hubert	kat. 67 kg	261 kg	złoto
-------------------	------------	--------	--------------
- Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Sobótka, 20-22.06.2025 r.**

- PIETRZAK Hubert	kat. 65 kg	254 kg	złoto
- SZCZEPANIAK Julia	kat. 58 kg	169 kg	4 m.
- Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Podnoszeniu Ciężarów, 04-06.07.2025 Nowy Tomyśl**

- SZCZEPANIAK Julia	kat. 59 kg	162 kg	złoto
- ANDRZEJEWSKI Kamil	kat. 67 kg	265 kg	złoto

Starty międzynarodowe; 0 medali (0zł; 0sr; 0br;)

- Mistrzostwa Świata Juniorek i Juniorów Młodszych do lat 17 – Lima (Peru), 30.04-05.05.2025 r.**

- SZCZEPANIAK Julia	kat. 55 kg	174 kg	7 m.
- ANDRZEJEWSKI Kamil	kat. 67 kg	261 kg	5 m.
- Mistrzostwa Europy do lat 17 w Podnoszeniu Ciężarów, 23-30.07.2025 Madryt (Hiszpania)**

- SZCZEPANIAK Julia	kat. 58 kg	160 kg	9 m.
- ANDRZEJEWSKI Kamil	kat. 65 kg	262 kg	4 m.

- **Mistrzostwa Europy Juniorek i Juniorów do lat 20 – Durres (Albania), 28.10-04.11.2025 r.**
- PIETRZAK Hubert kat. 65 kg 259 kg 8 m.

OSSM Nowy Tomyśl
Starty krajowe; 9 medali (9zł; 0sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat – Nowy Tomyśl, 04-06.04.2025 r.**
- DZIAMSKI Kacper kat. 102 kg 328 kg **złoto**
- KRUPA Adrian kat. 73 kg 280 kg **złoto**
- LISIAK Dawid kat. 81 kg 294 kg **złoto**
- TOMASZEWSKI Maciej kat. 61 kg 233 kg **złoto**
- **Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat – Kleszczów, 23-25.05.2025 r.**
- BUKARZ Roksana kat. 59 kg 177 kg **złoto**
- SIEŃKO Dominik kat. 81 kg 263 kg **złoto**
- **Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Sobótka, 20-22.06.2025 r.**
- BUKARZ Roksana kat. 58 kg 180 kg **złoto**
- DZIAMSKI Kacper kat. 110 kg 312 kg 4 m.
- TOMASZEWSKI Maciej kat. 60 kg 229 kg **złoto**
- **Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do lat 15 w Podnoszeniu Ciężarów, 23-26.10.2025 Sokołów Podlaski**
- KAWA Wojciech kat. 55 kg 175 kg **złoto**

Starty międzynarodowe; 0 medali (0zł; 0sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Świata Juniorek i Juniorów do lat 20 – Lima (Peru), 30.04-05.05.2025 r.**
- LISIAK Dawid kat. 81 kg 309 kg 10 m.
- DZIAMSKI Kacper kat. 102 kg 324 kg 6 m.
- **Mistrzostwa Europy Juniorek i Juniorów do lat 20 – Durres (Albania), 28.10-04.11.2025 r.**
- TOMASZEWSKI Maciej kat. 60 kg 230 kg 8 m.
- KRUPA Adrian kat. 71 kg sp.podrzut nkl
- **Młodzieżowe Mistrzostwa Europy do lat 23 – Durres (Albania), 28.10-04.11.2025 r.**
- BUKARZ Roksana kat. 58 kg 185 kg 4 m.

OSSM Opole

Starty krajowe; 6 medali (2zł; 2sr; 2br;)

- **Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat – Nowy Tomyśl, 04-06.04.2025 r.**

- GRZYMAŁA Szymon	kat. 89 kg	303 kg	złoto
- TRYBULEWICZ Kamil	kat. 96 kg	271 kg	brąz
- OSUCH Borys	kat. +109 kg	332 kg	srebro
- **Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Ciechanów, 27-30.06.2025 r.**

- GRZYMAŁA Szymon	kat. 88 kg	307 kg	złoto
- GRZYMAŁA Sebastian	kat. 79 kg	280 kg	brąz
- ŁAZUGA Bartosz	kat. 71 kg	231 kg	8 m.
- OSUCH Borys	kat. +110 kg	sp. podrzut	nkl
- **Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Podnoszeniu Ciężarów, 04-06.07.2025 Nowy Tomyśl**

- ŁAZUGA Bartosz	kat. 73 kg	232 kg	4 m.
------------------	------------	--------	------
- **Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do lat 15 w Podnoszeniu Ciężarów, 23-26.10.2025 Sokołów Podlaski**

- GRZYMAŁA Sebastian	kat. 81 kg	278 kg	złoto
----------------------	------------	--------	--------------

Starty międzynarodowe; 1 medal (0zł; 1sr; 0br;)

- **Mistrzostwa Europy do lat 15 w Podnoszeniu Ciężarów, 23-30.07.2025 Madryt (Hiszpania)**

- GRZYMAŁA Sebastian	kat. 79 kg	268 kg	srebro
----------------------	------------	--------	---------------
- **Mistrzostwa Europy Juniorek i Juniorów do lat 20 – Durres (Albania), 28.10-04.11.2025 r.**

- LISIAK Dawid	kat. 79 kg	318 kg	6 m.
- GRZYMAŁA Szymon	kat. 88 kg	315 kg	6 m.

Zestawienie medalowe 2025 r - Mistrzostwa Polski

Starty krajowe; 42 medale (28 zł; 6 sr; 8 br)

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. OSSM Biłgoraj | 2 medale (2zł; 0sr; 0br;) |
| 2. OSSM Bydgoszcz | 4 medale (1zł; 2sr; 1br;) |
| 3. OSSM Ciechanów | 9 medali (4zł; 2sr; 3br;) |
| 4. OSSM Dobryczyce | 8 medali (6zł; 0sr; 2br;) |
| 5. OSSM Mroczka | 4 medale (4zł; 0sr; 0br;) |
| 6. OSSM Nowy Tomyśl | 9 medali (9zł; 0sr; 0br;) |
| 7. OSSM Opole | 6 medali (2zł; 2sr; 2br;) |

Zestawienie medalowe 2025 r -

Starty międzynarodowe; 3 medali (0 zł; 3 sr; 0 br)

1. OSSM Biłgoraj	0 medali (0zł; 0sr; 0br;)
2. OSSM Bydgoszcz	0 medali (0zł; 0sr; 0br;)
3. OSSM Ciechanów	2 medale (0zł; 2sr; 0br;)
4. OSSM Dobryczyce	0 medali (0zł; 0sr; 0br;)
5. OSSM Mroczka	0 medali (0zł; 0sr; 0br;)
6. OSSM Nowy Tomyśl	0 medali (0zł; 0sr; 0br;)
7. OSSM Opole	1 medal (0zł; 1sr; 0br;)

6. KONKLUZJA

Rok 2025 w polskich ciężarach – między jubileuszem a walką o przyszłość.

Rok 2025 był dla polskiego podnoszenia ciężarów okresem szczególnym. Z jednej strony był to czas sportowych emocji, sukcesów zawodniczek i zawodników młodego pokolenia oraz obchodów stulecia Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. Z drugiej – rok trudnych decyzji organizacyjnych, wyzwań finansowych oraz niełatwej walki o odbudowę pozycji biało-czerwonej sztangi na arenie międzynarodowej. Od połowy grudnia 2024 roku polskimi ciężarami kierował nowo wybrany Zarząd PZPC, który rozpoczął pracę podczas pierwszego posiedzenia 3 stycznia 2025 roku. Po wymagających latach 2021–2024 najważniejszym zadaniem było zachowanie ciągłości funkcjonowania związku i procesu szkoleniowego. Cel ten został osiągnięty.

Pierwszym najważniejszym sprawdzianem sezonu były Mistrzostwa Europy Seniorów w Kiszyniowie. Polska reprezentacja liczyła 15 zawodników – sześć kobiet i dziewięciu mężczyzn. Największy sukces odniosła Weronika Zielińska, zdobywając brązowy medal w kategorii do 81 kg. Ponadto miejsca punktowane wywalczyli: Oliwia Drzazga – 8. miejsce (49 kg), Piotr Kudłaszyk – 6. miejsce (73 kg), Kacper Urban – 7. miejsce (73 kg), Bartłomiej Adamus – 6. miejsce (96 kg). Łącznie Polacy zdobyli jeden medal, cztery miejsca punktowane oraz sześć lokat w przedziale 9–16. W klasyfikacji drużynowej kobiety zajęły 12. miejsce spośród 37 państw, natomiast mężczyźni uplasowali się na 8. pozycji w gronie 36 reprezentacji. Zakładany cel medalowy został zrealizowany, choć liczba miejsc punktowanych okazała się niższa od oczekiwań. Wpływ na to miały przede wszystkim problemy zdrowotne reprezentantów. Znacznie trudniej było podczas Mistrzostw Świata Seniorów w Forde w Norwegii. Polskę reprezentował jedynie Patryk Sawulski, który zakończył rywalizację na 13. miejscu. Ograniczona liczba startujących była konsekwencją przesunięcia terminu młodzieżowych mistrzostw Europy U23. Wobec faktu, że wielu czołowych seniorów stanowią jednocześnie zawodnicy kategorii młodzieżowej, priorytetem stały się przygotowania do startu w Durres. Ale nadzieję dała młodzież! To właśnie reprezentacje młodzieżowe były największą siłą polskich ciężarów w 2025 roku. Podczas Mistrzostw Europy U23 w Durres polska kadra zdobyła jeden medal oraz wywalczyła dziesięć miejsc punktowanych. Szczególnie imponująco zaprezentowały się kobiety, które zwyciężyły w klasyfikacji drużynowej, zdobywając 475 punktów i zajmując pierwsze miejsce w Europie.

Wartościowe rezultaty osiągnęli juniorzy i juniorki podczas mistrzostw świata oraz Europy. W Mistrzostwach Świata U17 i U20 – Lima (Peru), nie udało się zrealizować wszystkich założeń medalowych, jednak nasi młodzi reprezentanci pokazali ogromny potencjał. W kategorii U17 Polacy zajęli pięć miejsc w przedziale 4–8, natomiast zawodnicy U20 wywalczyli sześć takich lokat. Dodatkowo Marek Gugąła zdobył brązowy medal w podrzucie. W Mistrzostwach Europy U15 i U17 – Madryt (Hiszpania) polska młodzież sięgnęła po trzy medale: Sebastian Grzymała – srebro U15, Iga Burda –



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów Polish Weightlifting Federation

srebro U17, Dorota Gnoza – brąz U17. Reprezentacja U17 dziewcząt zajęła 3. miejsce drużynowo, a chłopcy uplasowali się na 4. pozycji. W Mistrzostwach Europy U20 – Durres (Albania) prawdziwymi bohaterami zostali: Martyna Dołęga, która zdobyła złoty medal w kategorii do 69 kg, Marcin Ziółkowski, wywalczając srebro w kategorii do 110 kg. Łącznie młodzieżowe reprezentacje Polski zdobyły w najważniejszych imprezach sezonu pięć medali oraz 23 miejsca w czołowej ósemce, potwierdzając wysoką jakość szkolenia.

To o startach międzynarodowych, a jak wyglądało w roku 2025 szkolenie w OSSM? Zawodnicy OSSM stanowili około 80 procent składów reprezentacji narodowych we wszystkich młodzieżowych kategoriach wiekowych. To oni zdobywali większość medali, zajmowali najwyższe lokaty oraz dominowali podczas mistrzostw Polski. Rosnąca liczba wychowanków OSSM trafiających do kadr narodowych pozwala z optymizmem patrzeć na przyszłość polskich ciężarów. Jednocześnie podkreślono konieczność rozwijania systemu badań diagnostycznych i monitorowania obciążeń treningowych młodych zawodników.

Rok 2025 miał również wymiar historyczny. 13 grudnia 2025 roku w Klubie Dowództwa Garnizonu Warszawa odbyła się uroczysta Gala 100-lecia Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. W wydarzeniu uczestniczyło ponad 250 gości, wśród nich przedstawiciele władz państwowych, sportowych oraz międzynarodowych federacji. Obecni byli między innymi prezydent Międzynarodowej Federacji Podnoszenia Ciężarów Mohammed Jaloud, prezydent Europejskiej Federacji Astrit Hasani oraz prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz. Podczas gali wręczono statuetki „Herosi Sztangi”, honorując mistrzów olimpijskich, medalistów mistrzostw świata i Europy, wybitnych trenerów oraz instytucje wspierające rozwój dyscypliny. Była to wyjątkowa okazja do przypomnienia dorobku pokoleń polskich ciężarowców i oddania hołdu ludziom, którzy przez sto lat budowali pozycję tej dyscypliny. Dzięki wsparciu Europejskiej federacji Podnoszenia Ciężarów (EWF) nasz związek wydał okolicznościową pozycję książkową, traktującą o wszystkich wynikach MP Seniorek i Seniorów w minionym 100-leciu. Jej autorem jest Zbigniew Gorlewski.

Rok 2025 pokazał, że polskie podnoszenie ciężarów znajduje się na etapie przejściowym. Sukcesy młodzieży dowodzą, że potencjał sportowy istnieje i warto go rozwijać. Jednocześnie konieczne jest skuteczne przeprowadzenie procesu przechodzenia najzdolniejszych zawodników do kategorii seniorskiej. Nie brakowało również problemów organizacyjnych, w tym utraty sponsora strategicznego, co uwidocznilo potrzebę budowania stabilnych fundamentów finansowych związku. Przed polskimi ciężarami stoi kolejny ważny cel – Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles. Czasu pozostało niewiele, ale historia tej dyscypliny wielokrotnie pokazywała, że determinacja, konsekwencja i wspólna praca potrafią przynosić efekty.

Rok jubileuszowy nie był więc wyłącznie okazją do wspomnień. Stał się także przypomnieniem, że przyszłość polskiej sztangi zależy od działań podejmowanych dziś. Jeśli uda się wykorzystać potencjał młodego pokolenia i zapewnić odpowiednie warunki rozwoju, biało-czerwone barwy mogą ponownie zaistnieć na olimpijskich pomostach. Drugich obchodów 100-lecia polskich ciężarów już nie będzie. Pozostaje zrobić wszystko, aby kolejne rozdziały tej historii były równie piękne jak te, które przez sto lat tworzyli zawodniczki, zawodnicy, trenerzy, sędziowie, działacze oraz najzwyczajni kibice naszej dyscypliny.

Marek Kaczmarczyk