

RELACJA Z MISTRZOSTW EUROPY W TRÓJBOJU SIŁOWYM

, PILZNO, CZECHY, 3-8.08.2021

W dniach 3-8 sierpnia 2021 roku odbyły się Mistrzostwa Europy Juniorów i Seniorów w Trójboju Siłowym. Były to drugie sprzętowe zawody w 2021 roku po przerwie spowodowanej pandemią Covid-19. Zawody odbyły się w Czeskim Pilźnie. Mimo dalej panujących obostrzeń frekwencja oraz konkurencja na zawodach była na bardzo wysokim poziomie. W tych zawodach wzięło udział aż 29 reprezentantów Polski w tym w kategorii kobiet 5 junierek młodszych, 5 junierek oraz 2 seniorki. W kategorii mężczyzn było to: 4 juniorów młodszych, 8 juniorów oraz 5 seniorów. Na pomście spotkało się ponad 167 najsilniejszych reprezentantów Europejskiej trójbojowej wspólnoty. Eliminacje do tych zawodów zostały przeprowadzone w grudniu 2020 roku w Puławach.

Nasz kraj reprezentowali zawodnicy takich klubów jak:







- KS Tęcza-Społem Kielce
- Stowarzyszenie Masakra Ełk
- TKKF Herkules Warszawa
- KSSSiKW Wiking Starachowice
- LKS Grom Przasnysz
- Stowarzyszenie Centrum Formy Dąbrowa Górnicza
- KS Kobra Kościan
- KS Team Wrocław
- Stowarzyszenie Sportatut Krobia
- VIP GYM Grajewo
- UKS Pover Kuźnik Chorzów
- LKS Nadwiślanin Kwidzyn

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA KOBIEC

Zacznijmy podsumowanie naszych osiągnięć od „piękniejszej” strony trójboju, czyli od kategorii kobiet:

Nasze reprezentantki uzyskały:

Drugie miejsce drużynowe w kategorii junierek młodszych:

Team Points			
Rank	Team	Points	
1.	 Ukraine	60 [12+12+12+12+12]	365.93 IPF GL
2.	 Poland	44 [12+9+8+8+7]	308.71 IPF GL
3.	 Estonia	12 [12]	72.18 IPF GL
4.	 Slovakia	9 [9]	64.41 IPF GL
5.	 Czechia	8 [8]	69.08 IPF GL
-	 Romania	0	0.00 IPF GL

Drugie miejsce drużynowe w kategorii junierek:

Team Points

Rank	Team	Points
1.	Ukraine	57 [12+12+12+12+9] 379.27 IPF GL
2.	Poland	54 [12+12+12+9+9] 386.35 IPF GL
3.	Norway	24 [12+12] 176.32 IPF GL

Ósme miejsce drużynowe w seniorkach pomimo tylko dwóch startujących zawodniczek:

Team Points

Rank	Team	Points
1.	Ukraine	57 [12+12+12+12+9] 515.41 IPF GL
2.	Norway	50 [12+12+9+9+8] 478.78 IPF GL
3.	Germany	40 [12+9+7+6+6] 459.18 IPF GL
4.	Denmark	38 [8+8+8+7+7] 442.86 IPF GL
5.	Netherlands	27 [12+8+7] 278.94 IPF GL
6.	France	15 [8+7] 184.51 IPF GL
7.	Austria	12 [7+5] 171.46 IPF GL
8.	Poland	11 [9+2] 169.30 IPF GL
9.	Slovakia	8 [8] 91.87 IPF GL
10.	Estonia	4 [4] 87.51 IPF GL
-	Iceland	0 0.00 IPF GL

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA MĘŻCZYZN

Nasi zawodnicy uzyskali następujące wyniki drużynowe:

Drugie miejsce w kategorii juniorów młodszych:

Team Points

Rank	Team	Points
1.	Ukraine	60 [12+12+12+12+12] 385.84 IPF GL
2.	Poland	39 [12+9+9+9] 248.19 IPF GL
3.	Slovakia	25 [9+9+7] 185.67 IPF GL
4.	Romania	21 [12+9] 125.75 IPF GL
5.	Czechia	16 [8+8] 119.85 IPF GL
6.	Estonia	8 [8] 61.23 IPF GL

Pierwsze miejsce w kategorii juniorów:

Team Points

Rank	Team	Points
1.	Poland	54 [12+12+12+9+9] 416.16 IPF GL
2.	Czechia	42 [12+12+9+9] 329.26 IPF GL
3.	Romania	29 [12+9+8] 211.77 IPF GL
4.	Ukraine	28 [12+8+8] 223.81 IPF GL
5.	Slovakia	20 [12+8] 156.10 IPF GL
6.	Norway	12 [12] 84.97 IPF GL
7.	Belgium	9 [9] 80.53 IPF GL
8.	Austria	8 [8] 78.91 IPF GL
9.	Denmark	7 [7] 75.42 IPF GL
10.	Luxembourg	7 [7] 67.48 IPF GL
11.	Estonia	7 [7] 63.40 IPF GL

Drugie miejsce w kategorii seniorów:

Team Points			
Rank	Team		Points
1.	Ukraine	60 [12+12+12+12+12]	533.74 IPF GL
2.	Poland	44 [12+9+9+8+6]	434.33 IPF GL
3.	Germany	34 [8+8+7+6+5]	458.03 IPF GL
4.	France	30 [12+9+9]	306.24 IPF GL
5.	Denmark	25 [8+7+6+4]	367.82 IPF GL
6.	Romania	18 [8+7+3]	238.65 IPF GL
7.	Netherlands	16 [12+4]	168.56 IPF GL
8.	Iceland	13 [8+5]	183.55 IPF GL
9.	Austria	13 [7+6]	189.80 IPF GL
10.	Czechia	12 [9+3]	163.07 IPF GL
11.	Slovakia	8 [8]	91.47 IPF GL
12.	Bulgaria	7 [7]	91.29 IPF GL
13.	Norway	5 [5]	87.01 IPF GL
-	Estonia	0	0.00 IPF GL

Jeżeli znamy już drużynowe wyniki w poszczególnych kategoriach wiekowych, przejdźmy do podsumowania klasyfikacji generalnej OPEN zawodniczek i zawodników.

Zacznijmy od krótkiego wyjaśnienia- klasyfikacja OPEN jest wyliczana na podstawie uzyskanych kilogramów z całego trójboju. Następnie jest przeliczana na specjalne punkty IPF GL. Kalkulatory tej formuły są ogólnodostępne dla wszystkich zainteresowanych na stronie <https://www.ipfpointscalculator.com> wpisujemy tam swój wynik uzyskany w trzech bojach oraz wagę. Wybieramy formułę zawodów: sprzętowe bądź klasyczne. W tej formule mamy też przelicznik dedykowany tylko dla zawodników specjalizujących się w samym wyciskaniu. W zależności od tego, ile kilogramów uda nam się wycisnąć- taki wynik punktowy otrzymamy.

Przykładowo zawodnik ważący 83kg, podnoszący w trójboju 700kg otrzyma 80.83 pkt IPF GL

80.83

472.56 Dots

Total

Bodyweight

Kilos Pounds

Men Women

Raw Single-ply

3-Lift Bench

Jeżeli wiemy już jak wygląda przeliczanie punktów przejdźmy do podsumowania klasyfikacji OPEN naszych utalentowanych reprezentantów. Nieco bardziej dociekliwych matematyków, którzy chcą

koniecznie wiedzieć jak są wyliczane punkty IPF GL zapraszamy do przejrzenia przepisów w polskiej wersji językowej, które są dostępne zarówno na stronie PZKFITS jak i IPF.

KLASYFIKACJA OPEN ZAWODNICZEK

W klasyfikacji junierek młodszych w pierwszej dziesiątce znalazły się dwie zawodniczki, jedna na podium oraz jedna tuż za nią. Brawa dla Wiktorii oraz Adrianny za waleczność!

Best Lifters by IPF GL Points

Rank	Name	Born	Team	W.Class	Rank	B.Weight	Result	IPF GL Cf.	IPF GL
1.	Kolesnyk Anita	2003	Ukraine	-63kg	1	60.61	425.0	0.1846	78.47
2.	Bordiuh Veronika	2003	Ukraine	-57kg	1	56.77	407.5	0.1922	78.31
3.	Sieczka Wiktorja	2003	Poland	-76kg	1	72.46	455.0	0.1678	76.34
4.	Borowczyk Adrianna	2003	Poland	-57kg	2	56.14	380.0	0.1935	73.55
5.	Artyomova Anastasia	2006	Ukraine	-69kg	1	68.29	420.0	0.1728	72.58
6.	Yavorska Valeriia	2003	Ukraine	-52kg	1	51.88	355.0	0.2040	72.41
7.	Eliise Mikomagi	2003	Estonia	-84kg	1	76.03	440.0	0.1641	72.18
8.	Polianska Mariia	2003	Ukraine	-52kg	2	49.69	335.0	0.2103	70.45
9.	Turkova Denisa	2003	Czechia	-52kg	3	50.54	332.5	0.2078	69.08
10.	Astapova Anastasiia	2003	Ukraine	-76kg	2	74.41	402.5	0.1657	66.69

W klasyfikacji junierek trzy zawodniczki, z czego dwie na ścisłym podium! Niesamowita Zuzanna Kula oraz równie silna Agata Sitko. Nasze kadrowiczki zdominowały tę kategorię wiekową. Reprezentantka Norwegii miała ponad 7 punktów straty w stosunku do naszych Pań. Klasyfikację najsilniejszych zawodniczek zamknęła Karolina Kołata. Znaleźć się w pierwszej dziesiątce najlepszych zawodniczek w jakiegokolwiek kategorii wiekowej to wielki sukces!

Best Lifters by IPF GL Points

Rank	Name	Born	Team	W.Class	Rank	B.Weight	Result	IPF GL Cf.	IPF GL
1.	Kula Zuzanna	1999	Poland	-47kg	1	46.93	455.5	0.2194	99.92
2.	Sitko Agata	1999	Poland	-76kg	1	74.57	590.0	0.1655	97.65
3.	Slettnes Juliane	2001	Norway	-69kg	1	68.11	523.0	0.1731	90.51
4.	Antoniuk Anastasiia	2002	Ukraine	-69kg	2	65.75	512.5	0.1763	90.36
5.	Tjelta Marthe	1999	Norway	-63kg	1	61.21	467.5	0.1836	85.81
6.	Slobodian Anita	2001	Ukraine	-63kg	2	62.64	455.0	0.1811	82.41
7.	Dekermendzhy Hanna	1999	Ukraine	-57kg	1	56.53	407.5	0.1927	78.52
8.	Pinionzh Kateryna	1998	Ukraine	-69kg	3	68.86	455.0	0.1721	78.30
9.	Borshchevska Alona	1999	Ukraine	-84kg	1	78.72	477.5	0.1615	77.14
10.	Kołata Karolina	1999	Poland	84+kg	1	91.36	502.5	0.1524	76.60

W klasyfikacji senierek w pierwszej dziesiątce open znalazła się jedna zawodniczka. Klasyfikacja seniorów jest bardzo wymagająca więc zajęcie siódmego miejsca to wspaniały rezultat. Serdeczne gratulację dla Pauliny!

Best Lifters by IPF GL Points

Rank	Name	Born	Team	W.Class	Rank	B.Weight	Result	IPF GL Cf.	IPF GL
1.	Soloviowa Larysa	1978	Ukraine	-63kg	1	62.96	610.0	0.1806	110.17
2.	Melnyk Tetyana	1985	Ukraine	-76kg	1	75.09	661.5	0.1650	109.14
3.	Krueger Sonja-Stefanie	1999	Germany	-69kg	1	68.58	610.5	0.1724	105.27
4.	Marchenko Antonina	1989	Ukraine	-69kg	2	68.97	585.5	0.1719	100.67
5.	Soerlie Heranger Anna	1992	Norway	-84kg	1	83.06	630.0	0.1580	99.52
6.	Haugen Mikkelsen Hilde	1991	Norway	-57kg	1	56.92	517.5	0.1918	99.28
7.	Szymanel Paulina	1995	Poland	-52kg	2	50.14	475.0	0.2089	99.24
8.	Derevyanko Anastasiya	1987	Ukraine	-52kg	1	51.10	480.0	0.2061	98.95
9.	Rusanenko Daria	2001	Ukraine	-76kg	2	75.99	602.5	0.1641	98.86
10.	Strik Ielja	1973	Netherlands	84+kg	1	88.92	630.0	0.1539	96.96

KLASYFIKACJA OPEN ZAWODNIKÓW

W klasyfikacji juniorów młodszych znalazło się 2 naszych zawodników. Wielkie podziękowania dla Gabriela i Jakuba za wylanie z siebie siódmych potów oraz znakomity rezultat na arenie międzynarodowej!

Best Lifters by IPF GL Points

Rank	Name	Born	Team	W.Class	Rank	B.Weight	Result	IPF GL Cf.	IPF GL
1.	Kuchma Illia	2004	Ukraine	-93kg	1	90.05	737.5	0.1103	81.36
2.	Sytnik Illia	2005	Ukraine	-74kg	1	71.40	617.5	0.1269	78.35
3.	Zaiets Anatolii	2003	Ukraine	-105kg	1	95.07	710.0	0.1072	76.13
4.	Muntian Valentyn	2003	Ukraine	-83kg	1	79.91	642.5	0.1181	75.89
5.	Sivakov Dmytro	2003	Ukraine	-74kg	2	71.52	585.0	0.1267	74.14
6.	Lisenko Oleksii	2003	Ukraine	-120kg	1	109.92	740.0	0.1002	74.12
7.	Rys Gabriel	2004	Poland	-83kg	2	81.94	590.0	0.1164	68.65
8.	Bonkowski Jakub	2004	Poland	-53kg	1	52.40	425.0	0.1603	68.12
9.	Molnar Samuel	2003	Slovakia	-93kg	2	89.75	605.0	0.1105	66.86
10.	Iacobescu Andrei	2003	Romania	-66kg	1	62.78	470.0	0.1389	65.28

W klasyfikacji juniorów znalazło się aż 5 naszych zawodników. Niesamowity występ Mateusza z Kielc oraz Damiana z Kościana zdeklasował rywali. Tuż za podium znalazł się Mariusz pochodzący z Ełku oraz Hubert ze Starachowic. Klasyfikację najlepszych juniorów zamknął nasz najłżejszy zawodnik Radosław zdobywając 79.51 pkt IPF GL! Ogromne gratulację dla zawodników!

Best Lifters by IPF GL Points

Rank	Name	Born	Team	W.Class	Rank	B.Weight	Result	IPF GL Cf.	IPF GL
1.	Szymkiewicz Mateusz	2001	Poland	-105kg	1	105.00	865.0	0.1022	88.41
2.	Sip Ondrej	2002	Czechia	-93kg	1	92.36	792.5	0.1088	86.26
3.	Szczepanski Damian	1998	Poland	-93kg	2	92.23	790.0	0.1089	86.05
4.	Prokop Martin	1999	Czechia	-120kg	2	115.07	870.0	0.0983	85.49
5.	Moen Ludvik	2002	Norway	-83kg	1	81.88	730.0	0.1164	84.97
6.	Holinei Dmytro	2001	Ukraine	-120kg	1	118.68	872.5	0.0971	84.68
7.	Tworowski Mariusz	1998	Poland	-120kg	3	106.32	830.0	0.1016	84.36
8.	Konczak Hubert	1998	Poland	-74kg	1	73.32	670.0	0.1247	83.53
9.	Ostyn Gregory	2001	Belgium	-74kg	2	73.60	647.5	0.1244	80.53
10.	Debicki Radoslaw	2001	Poland	-66kg	1	65.83	592.5	0.1342	79.51

W klasyfikacji seniorów znalazła się aktualna duma Polskiego Trójboju Sprzętowego- Mariusz Grotkowski. Mariusz znalazł się na 8 pozycji tuż za swoim rywalem El Belghiti Hassanem. Warto wspomnieć, że formuła IPF GL niestety promuje zawodników z wyższych kategorii wagowych. Mimo to Mariusz zawsze znajduje się w Europejskiej jak i Światowej czołówce trójbojowej.

Best Lifters by IPF GL Points

Rank	Name	Born	Team	W.Class	Rank	B.Weight	Result	IPF GL Cf.	IPF GL
1.	Musienko Kostiantyn	1997	Ukraine	-93kg	1	92.58	1051.0	0.1087	114.25
2.	Rysiyev Volodymyr	1982	Ukraine	-93kg	2	92.08	1039.0	0.1090	113.27
3.	Rubets Oleksandr	1996	Ukraine	-120kg	1	105.33	1037.5	0.1021	105.89
4.	Chorny Vladyslav	1997	Ukraine	-83kg	1	79.77	892.5	0.1182	105.52
5.	Kovalov Danylo	1996	Ukraine	-105kg	1	104.21	1020.0	0.1026	104.62
6.	Nielsen Nicki Lentz	1992	Denmark	-93kg	3	92.65	960.0	0.1087	104.31
7.	El Belghiti Hassan	1975	France	-66kg	1	65.74	772.5	0.1343	103.76
8.	Grotkowski Mariusz	1989	Poland	-66kg	2	65.68	770.0	0.1344	103.50
9.	Shevchenko Andrii	1995	Ukraine	120+kg	1	142.50	1135.0	0.0912	103.46
10.	Naniew Andriy	1984	Ukraine	-83kg	2	82.60	892.5	0.1158	103.36

KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA

Po krótkim wstępie przejdźmy do tego, na co wszyscy czekaliśmy z niecierpliwością, czyli podsumowania indywidualnych występów naszych kadrowiczów. Klasyfikację indywidualną zaczniemy od najmłodszych zawodniczek.

Na pierwszy ogień wychodzi reprezentantka klubu **VIP GYM Grajewo**, czyli **Wiktoria Cichocka**. Występ w Pilźnie był jej pierwszym startem na arenie międzynarodowej mimo tego udało jej się uplasować na 4 pozycji. Pokaz siły tej zawodniczki był dla nas bardzo emocjonujący, ponieważ przysiad zaliczyła dopiero w trzecim podejściu (**122,5kg**), ale mimo tego nie straciła kilogramów w całym trójboju, ponieważ był to jej największy zadysponowany ciężar. W drugim podejściu wyciskania ustanowiła **NOWY REKORD POLSKI- 75kg!!** Przypomnę, że zawodniczka ważyła zaledwie **50.84kg**. Dało to Wiktorii **brązowy medal w wyciskaniu**. W martwym ciągu zawodniczka dźwignęła aż **110kg**, na kolejny zadysponowała **122,5kg**, lecz tego dnia ciężar był za ciężki, mimo tego Wiktoria do każdego boju wychodziła z uśmiechem na twarzy. Ogromne gratulację dla Wiktorii za determinację i wolę walki! Życzymy kolejnych sukcesów na arenie międzynarodowej, ponieważ w kraju nie ma sobie równych w swojej kategorii wiekowej i wagowej.



Drugą naszą zawodniczką, która wyszła na pomost w Pilźnie była reprezentantka klubu Sportatut Krobia, **Adrianna Borowczyk**. Ada zadebiutowała na arenie międzynarodowej w 2019 roku w trójboju siłowym klasycznym. Od tamtych zawodów poprawiła swój trójbój o ponad **75kg!!** Nasza świetna zawodniczka zdobyła **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W przysiadzie zaliczyła aż **155kg** w drugim podejściu, ważąc jedynie **56.14kg**. Zbliżyła się tym wynikiem prawie do trzykrotności swojej masy ciała, co jest niesamowitym wynikiem dla tak młodej zawodniczki! Ada w wyciskaniu zaliczyła **75kg** a w martwym ciągu **150kg**, dało jej to **ZŁOTY MEDAL W MARTWYM CIĄGU**. Ogromne podziękowania za ten wyczyn oraz powodzenia na przyszłość!!



Kolejna zawodniczka **VIP GYM Grajewo**, startowała w tej samej kategorii, co poprzednia kadrowiczka. Mówimy teraz o **Emilii Gryczan**. Emilia tym startem zadebiutowała na arenie międzynarodowej zdobywając **BRAZOWY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. Mało, który zawodnik może się pochwalić tak udanym początkiem podboju areny międzynarodowej!! Emilia zaliczyła aż 8 podejść z 9 możliwych, bezbłędnie wykonując wyciskanie oraz martwy ciąg. W przysiadzie udało jej się zaliczyć **107,5kg**, w wyciskaniu **60kg** a w martwym ciągu **125kg**. Warto dodać, że Emilia była **najmłodszą zawodniczką na całych zawodach!** Gratulujemy i dziękujemy za start.



Przechodząc do kategorii **76kg**, **ZŁOTYM MEDALEM MISTRZOSTW EUROPY** wita nas reprezentantka klubu **KSSSiKW Wiking Starachowice**. **Wiktoria Sieczka**, Wiktoria również zadebiutowała na arenie międzynarodowej w 2021 roku. Piękny debiut nie tylko dla kraju, ale też i na pewno dla rodziny oraz trenera. W naszej utalentowanej zawodniczce widać ogromny potencjał, swoim wynikiem w trójboju **455kg** zdeklasowała rywalki. Rywalka z Ukrainy miała aż **52,5kg** straty. Wiktoria zaskoczyła nas kolosalnym przysiadem **195kg** i to w pierwszym podejściu! Przypomnę, że zawodniczka miała niespełna 18 lat. W wyciskaniu zaliczyła **100kg** a w martwym ciągu dźwignęła **160kg**.



Ostatnią zawodniczką z zestawienia najmłodszych siłaczek jest **Julia Dziwosz**, również reprezentująca barwy **KSSSiKW Wiking Starachowice**. Zawodniczka prawdopodobnie doznała na rozgrzewce kontuzji, patrząc na dwa ostatnie przysiady, które odpuściła. Pomimo przeciwskażeń udało jej się z wynikiem **230kg**, uplasować na **3 miejscu podium** w swojej kategorii. Za zdobycie **BRAZOWEGO MEDALU MISTRZOSTW EUROPY** serdecznie dziękujemy oraz życzymy kolejnych sukcesów.



Przechodząc do wyższej kategorii wiekowej zaczniemy podsumowania od **Zuzanny Kuli**. Zawodniczka podczas tego startu reprezentowała jeszcze klub **CF Dąbrowa Górnicza**. Nie bojąc się stwierdzenia Zuzę, możemy określić, jako najlepszą zawodniczkę Polskiego Trójboju Siłowego. Zuzanna podczas każdego startu krajowego jak i międzynarodowego zajmuje czołową pozycję w klasyfikacji indywidualnej jak i generalnej. Śmiało możemy nazwać ją tytanem pracy! Tym razem nie było inaczej. Zuzia wygrała klasyfikację OPEN z wynikiem **99.92 PKT IPF GL!!!** W pierwszym podejściu przysiadu pobiła **rekord świata junierek** w kategorii do 47kg. W trzecim podejściu pobiła **rekord Europy senierek**, który wyniósł aż **185kg!!** Wynik ten jest **prawie czterokrotnością masy ciała** tej młodej walecznej dziewczyny!! W trzecim podejściu wyciskania zaliczyła ciężar **110,5kg**, czym poprawiła kolejny **rekord świata junierek!** W martwym ciągu podniosła **160kg**, co dało jej trzeci **rekord świata w całym trójboju!!** Serdecznie dziękujemy oraz nie możemy się doczekać kolejnych niesamowitych wyczynów.



W kategorii do **76kg** mieliśmy dwie nasze zawodniczki, zaczniemy od **Agaty Sitko**. Agatka, na co dzień reprezentuje barwy klubu **UKS Pover Kuźnik Chorzów**. Jako debiutantka areny międzynarodowej zdobyła **ZŁOTY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. Zaliczając w przysiadzie **210kg**, **110kg** w wyciskaniu oraz w jej koronnym boju- martwym ciągu aż **215kg!!** Czym dwukrotnie pobiła **rekord świata junierek!!** Ogromne gratulację tak pięknego debiutu!!



Drugą zawodniczką w kategorii do **76kg**, jest **Paulina Rybak**, reprezentująca, na co dzień klub **KS Kobra Kościan**. Paulina również zadebiutowała na arenie międzynarodowej zdobywając **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY!** W trójboju uzyskała **315kg**. W przysiadzie zaliczając **150kg**, w wyciskaniu **100kg** a w martwym ciągu **65kg**- prawdopodobnie również doznając wcześniej kontuzji. Mimo tego bez problemu zaliczyła zawody i zdobyła zasłużony medal!! Dziękujemy i życzymy powodzenia.



Przejdźmy teraz do naszych zawodniczek z kategorii 84kg+, zaczniemy od zdobywczynie **ZŁOTEGO MEDALU MISTRZOSTW EUROPY**, **Karoliny Kołaty**. Karolina zaliczyła w przysiadzie powalające **195kg**, w wyciskaniu **137,5kg** oraz w martwym ciągu **170kg**. Dało jej to **502,5kg** w trójboju. Wielka gratulację dla zawodniczki. Dziękujemy za zaszczytny złoty medal!!



Ostatnią zawodniczą w tej kategorii wiekowej jest **Izabella Januszewska**, Iza reprezentuje klub **LKS Nadwiślanin Kwidzyn**. Izabella również zadebiutowała na tych zawodach, pomimo startu bez sprzętu wspomagającego zrobiła świetny wynik oraz zdobyła **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W przysiadzie zaliczyła wszystkie trzy podejścia i wstała z ciężarem aż **145kg!** W wyciskaniu również zaliczyła 3 podejścia oraz wycisnęła **80kg**, w martwym ciągu zaliczyła **145kg**, co dało jej całościowy wynik **370kg**. Serdecznie gratulujemy i dziękujemy za dołożenie cegiełki w rozwoju Polskiego Trójboju Siłowego.



Na deser zostawiliśmy sobie podsumowanie naszych senierek. **Paulina Szymanel** w środowisku trójbojowym nazywana „Mrówką” moim zdaniem słusznie, ponieważ mimo swojej niepozornej postury jest w stanie dźwignąć ogromne kilogramy. Paulina startowała w kategorii do **52kg**, gdzie zdobyła **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**, W trójboju uzyskała **475kg**, wstając w przysiadzie **182,5kg**, wyciskając **117,5kg** oraz wciągając **175kg**. Niesamowite wyniki siłowe jak na tak drobną zawodniczkę. W wyciskaniu zdobyła **mały złoty medal!** Zawodniczka z Danii miała do naszej Pauliny aż **20kg** straty, co w takiej niskiej kategorii wagowej, jest ogromną przewagą! Dziękujemy i gratulujemy kolejnego sukcesu!



Na sam koniec zostawiliśmy wisienkę na torcie. Nasza zasłużona weteranka **Izabela Chatlińska** zajęła 9 miejsce w swojej kategorii. Warto zwrócić uwagę, że mimo tego, że już jest weteranką, w

dalszym ciągu startowała w seniorkach, gdzie poziom jest naprawdę wysoki. Iza zaliczyła w przysiadzie **170kg!** W wyciskaniu **90kg** a w martwym ciągu **160kg!** Dziękujemy i życzymy dalszych sukcesów.



Podsumowania naszych zawodników zaczniemy od naszych najmłodszych zawodników. Pierwszym z nich był **Jakub Bońkowski**, który, na co dzień startuje w barwach klubu **LKS Grom Przasnysz**. Kuba startował w kategorii do **53kg**, deklasując swojego rywala o **30kg**, wynik **425kg** dał mu **ZŁOTY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. Nasz młody zawodnik wykonał przysiad z ciężarem **162,5kg**, wycisnął **67,5kg** oraz w jego koronnym boju podniósł aż **195kg**. Jakub jest bardzo zdeterminowanym zawodnikiem, z zawodów na zawody, poprawia swoje wyniki siłowe oraz pobija rekordy Polski. Dziękujemy za piękny pokaz siły oraz życzymy dużo wytrwałości w dążeniu do wymarzonego celu!!



Kolejnym zawodnikiem, który podbił Europejską scenę jest **Szymon Kwiecień**. Zawodnik, na co dzień reprezentuje klub **KSSSiKW Wiking Starachowice**. Był to debiutancki start Szymka na arenie międzynarodowej. Do Starachowic zawodnik przywiózł **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W kategorii do **59kg**, zawodnik zrobił **387,5kg** w trójboju. W przysiadzie wstał ze sztangą ważącą **142,5kg**, wycisnął **95kg** oraz w martwym ciągu wciągnął **150kg**, ten ciężar dał mu **mały złoty medal!** Warto wspomnieć, że zawodnik zdobył ten medal bez użycia sprzętu wspomagającego. Gratulujemy Szymonowi wspaniałego debiutu i życzymy wielu sukcesów!



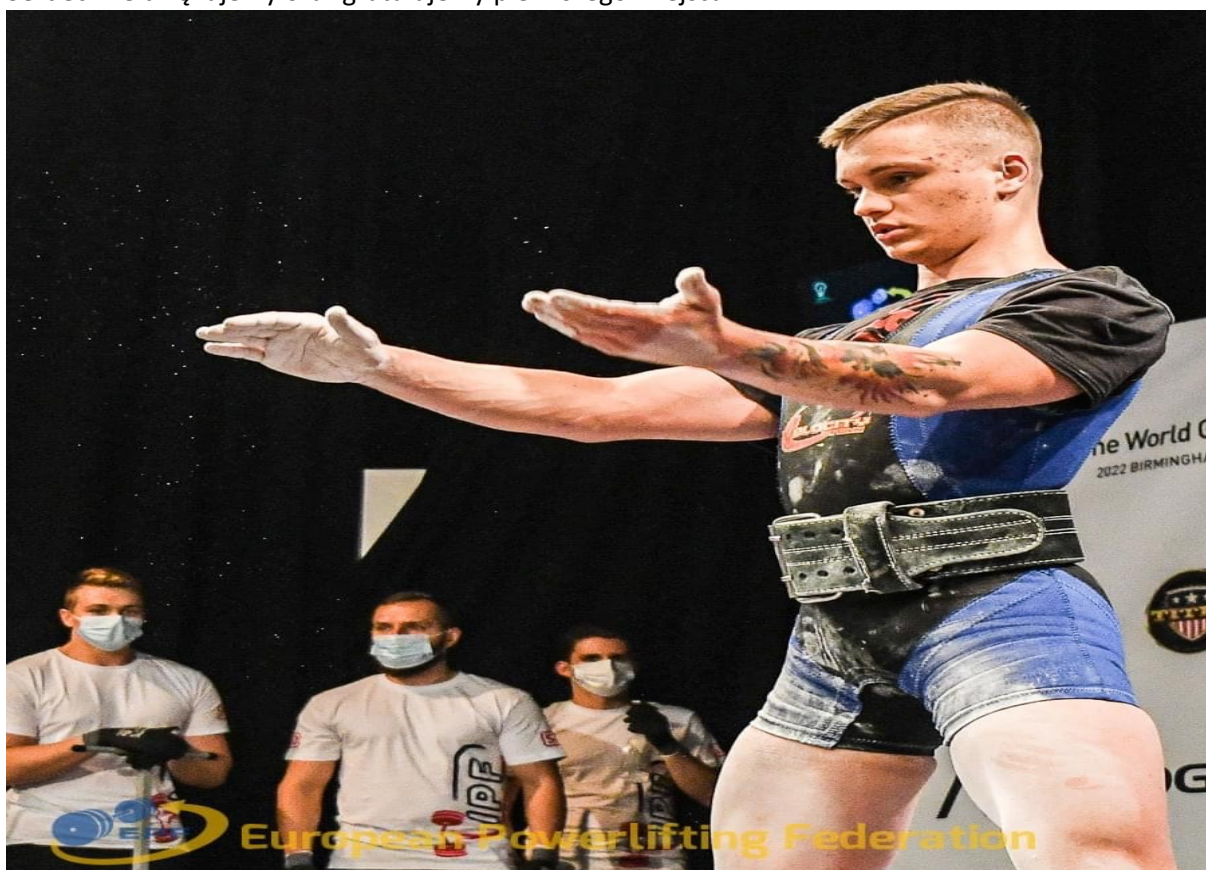
Rzucem na taśmę, a może poprawniej mówiąc na „bandaż”... Przechodzimy do kategorii do **83kg**, tutaj spotykamy się z **Gabrielem Rysiem**, na co dzień startującym w klubie **KSSSiKW Wiking Starachowice**. W tym przypadku również mamy do czynienia z kolejnym wspaniałym debiutem. Gabriel podniósł w trójboju **590kg**, co dało mu **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W przysiadzie wstał ze sztangą ważącą **225kg**, wycisnął **150kg** oraz wciągnął **215kg**, deklasując tym swojego Czeskiego rywala o ponad **135kg!!!** Ogromne brawa dla Gabriela!!



Na zakończenie zmagania naszych najmłodszych Panów, przyszło nam podsumować start **Kacpra Karwackiego**. Zawodnik również startuje w barwach klubu **KSSSiKW Wiking Starachowice**. Zdobył dla naszego kraju **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**, podnosząc w trójboju **530kg!** W przysiadzie podniósł **200kg**, w wyciskaniu **125kg**, a w martwym ciągu **205kg**. Warto wspomnieć, że Kacper, startował w najmniej wspomagającym kostiumie Inzer Champion oraz w klasycznej Katanie do wyciskania, mimo mało wspomagającego sprzętu osiągnął rewelacyjny rezultat. Dziękujemy!



Przechodzimy teraz do naszej najliczniejszej grupy zawodników, czyli **juniorów do lat 23**. Stawkę medalową otwiera **Radosław Dębicki**, reprezentujący klub **Centrum Formy Dąbrowa Górnicza**. Radek ma już duże doświadczenie startowe mimo swojego młodego wieku, nie raz już stawał na podium poza granicą naszego kraju. Pierwsze jego występy międzynarodowe mogliśmy już podziwiać w **2018 roku**. Radosław, nie zawiódł nas i zdobył **ZŁOTY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**, deklasując swoich rywali. W trójboju zrobił **592,5kg**, w przysiadzie **220kg**, w wyciskaniu **145kg** oraz w martwym ciągu **227,5kg**. Drugiemu zawodnikowi brakowało aż **75kg**, aby wyrównać jego wynik!! Serdecznie dziękujemy oraz gratulujemy pierwszego miejsca.



Drugim naszym zawodnikiem był **Sławomir Szymura**, również startujący w kategorii do **66kg**, Sławomir, na co dzień reprezentuje barwy klubu **KS Tęcza Społem Kielce**. Były to jego pierwsze zawody międzynarodowe, mimo tego przywiózł do kraju **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W przysiadzie podniósł **190kg**, w wyciskaniu **132,5kg** a w martwym ciągu **195kg**. W trójboju dało to sumę **517,5kg**. Serdecznie gratulujemy wyniku oraz życzymy powodzenia w przyszłości.



Długo nie czekając przechodzimy do startu jednego z najsilniejszych młodych reprezentantów klubu **KSSiKW Wiking Starachowice**, czyli **Huberta Kończaka**. Hubert debiutował na arenie międzynarodowej w **2016 roku** podczas Mistrzostw Świata Juniorów, które odbyły się w Szczyrku! Hubert jest również sędzią klasy państwowej. Jest mocno związany z trójbojem sprzętowym i bez problemu deklasował swoich rywali podczas imprez sportowych. Teraz nie było inaczej... Zawodnik z wynikiem **670kg!** Wygrał swoją kategorię i zdobył **ZŁOTY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W przysiadzie zaliczył **250kg**, w wyciskaniu **170kg** oraz w martwym ciągu **250kg**. Gratulujemy wyniku i życzymy powodzenia w kategorii seniorów



Daniel Michalak, reprezentujący klub **KS Kobra Kościan**, zadebiutował na arenie międzynarodowej w pięknym stylu zdobywając **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W Trójboju uzyskał **680kg!** W przysiadzie wstał ze sztangą ważącą **270kg**, wycisnął **160kg** oraz w martwym ciągu pokonał ciężar ważący **250kg**. Daniel cechuje się fachowością oraz spokojem ducha- to był klucz do sukcesu. Dziękujemy za medal oraz życzymy powodzenia w przyszłych podbojach.



Kolejnym siłaczem z **KS Kobry Kościan** jest **Damian Szczepański**. Zawodnik zdobył **SREBRNY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY** Dominując swojego rywala o ponad **115kg!!** Po wynikach widać że koronnym bojem Damiana jest wyciskanie leżąc którym zdominował swoją kategorię zdobywając **mały złoty medal**. **240kg** wycisnięte w 3 podejściu dawało mu **42,5kg** przewagi!!! W przysiadzie zaliczył **290kg!** A w martwym ciągu **260kg**. Ogromne gratulację dla zawodnika za determinację! Życzymy powodzenia w dalszych zmaganiach.



Przyszedł czas na podsumowanie startu jednego z najbardziej utalentowanych zawodników kieleckiego klubu **KS Tęcza Społem**, mowa tu oczywiście o **Mateuszu Szymkiewiczu**. Z rozmów z jego partnerami treningowymi wiadomo nam że Mateusz jest bardzo sympatyczny i zawsze uśmiechnięty, dodatkowo cechuje się wysoką dyscypliną treningową i zawsze wyciągnie pomocną dłoń do klubowiczów. W trójboju międzynarodowym zadebiutował w **2019 roku**. Na tych zawodach, total w wysokości **865kg** dał mu **ZŁOTY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**, co spowodowało kolejny przejaw dominacji naszego zawodnika nad resztą startujących. Zawodnikowi z Czech zabrakło aż **117,5kg** aby dorównać naszemu siłaczowi. Mateusz w swoim najsilniejszym boju wstał ze sztangą ważącą **350kg!!!** W wyciskaniu wycisnął **235kg** a w martwym akcentując wysoką przewagę nad pozostałymi uczestnikami podniósł **280kg!** Warto przypomnieć że dało mu to również **ZŁOTY MEDAL w klasyfikacji generalnej OPEN juniorów do lat 23!** Dziękujemy!



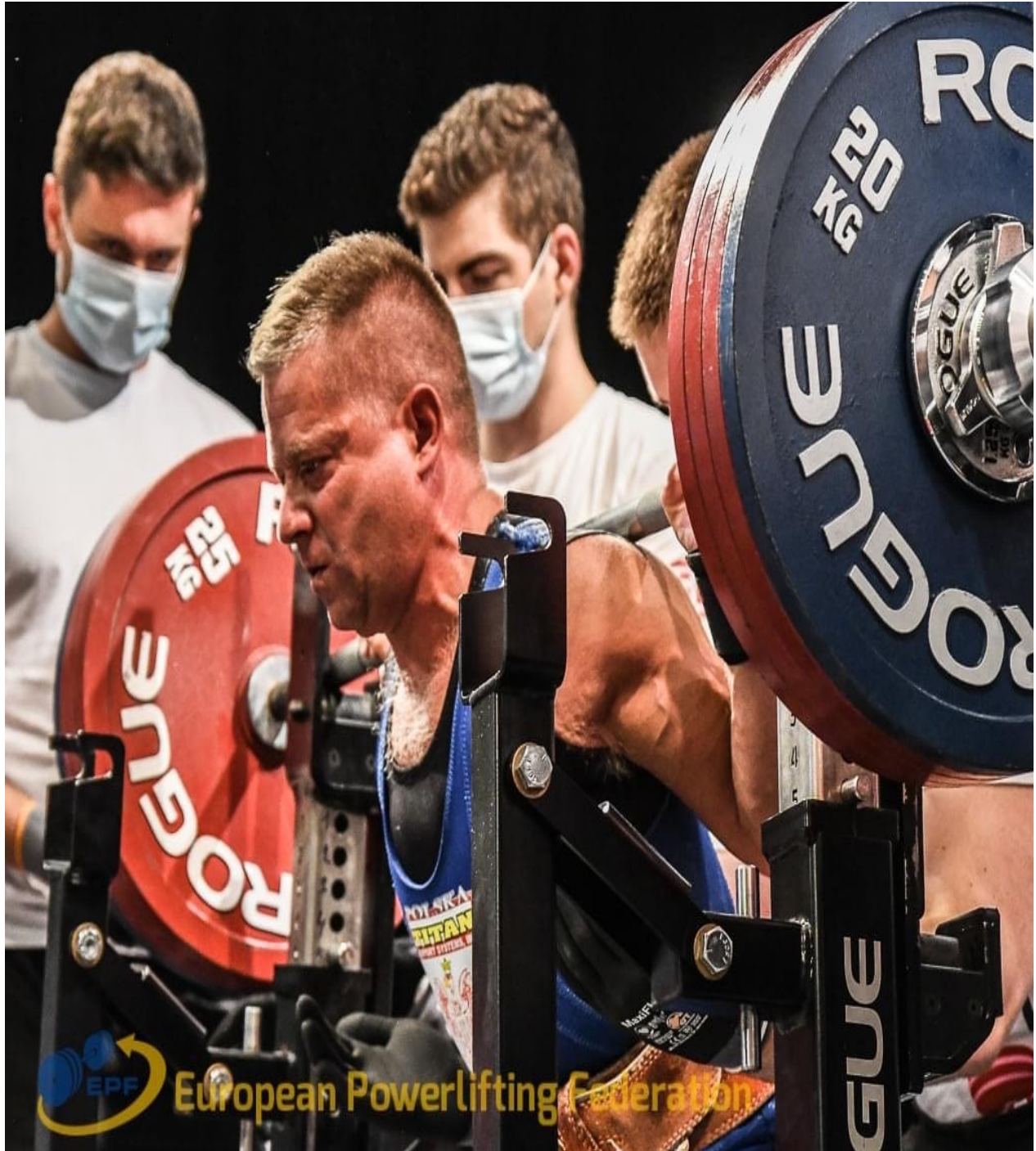
Nie zwalniając tempa przechodzimy do kategorii **120kg**, gdzie czeka na nas podsumowanie startu **Mariusza Tworowskiego**, na co dzień reprezentuje on **Stowarzyszenie Masakra Elk**, podopieczny Dominika Golaka zadebiutował na arenie międzynarodowej w **2016 roku!** Mariusz na tych zawodach uplasował się na 3 pozycji, wygrywając **BRAZOWY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W przysiadzie wstał **345kg!!** W wyciskaniu **225kg** oraz w martwym ciągu **260kg**. Najlepszą cechą Mariusza jest jego wewnętrzny spokój, który zawsze pomaga mu podczas startu. Dziękujemy za medal oraz życzymy powodzenia w seniorach.



Stawkę juniorów zamyka **Jakub Krakowian** zawodnik reprezentujący **KS Team Wrocław**. Kuba startował w kategorii 120kg+ wnosząc na wagę jedynie 120.64kg, nie przeszkodziło mu to w zdobyciu **SREBRNEGO MEDALU MISTRZOSTW EUROPY**. Warto wspomnieć że zawodnik, startował w niepełnym sprzęcie, mimo tego ograł rywala o **40kg!** W przysiadzie wykonując **295kg**, wyciskając **235kg** oraz wciągając **270kg**. Niezmiernie gratulujemy determinacji oraz życzymy wielu sukcesów w przyszłości.



Powoli zmierzamy do końca podsumowania startów naszych siłaczy.... Lecz spokojnie przed nami, podsumowanie startów naszych seniorów! Stawkę otwiera **Paweł Ośmiałowski**. O Pawle można by było pisać w nieskończoność, swój debiut na arenie międzynarodowej miał **16** lat temu, czyli w **2006** roku!!! Paweł wiekowo może startować już w kategorii weteranów, lecz patrząc na jego niesamowite wyniki, widzimy, że siłowo i mentalnie dalej jest seniorem! Z tych zawodów przywozi **ZŁOTY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY**. W trójboju podniósł **580kg**. W przysiadzie **225kg**, w wyciskaniu **147,5kg** oraz w martwym ciągu **207,5kg**. Bardzo dziękujemy oraz życzymy powodzenia w dalszych zmaganiach!



Drugim z kolei zawodnikiem z kategorii do **59kg**, był **Dominik Golak**, trener **Stowarzyszenia Masakra Etk**. Nasz kadrowicz zadebiutował na arenie międzynarodowej w **2005 roku!!** Posiada ogromne doświadczenie startowe oraz ogromną wiedzę trenerską. Do Polski wrócił ze **SREBRNYM MEDALEM MISTRZOSTW EUROPY**. W przysiadzie zaliczając **185kg**, w wyciskaniu **120kg** oraz w martwym ciągu **207,5kg**, co dało mu łącznie **512,5kg** w totalu! Dziękujemy oraz życzymy powodzenia.



Przed nami zawodnik, którego nie trzeba nikomu przedstawiać. **Mariusz Grotkowski** jest aktualnie jednym z **najsilniejszych polskich seniorów!** Mariusz specjalizuje się w trójboju sprzętowym. W dalszym ciągu jest **rekordzistą Europy w wyciskaniu leżąc z wynikiem- 221kg!!** Start naszego zawodnika był pełny emocji. Śledziliśmy go z zaciśniętymi kciukami... Zawodnik, wstał ze sztangą ważącą **290kg**, wycisnął **210kg** oraz wciągnął **270kg**. Wynik w trójboju wyniósł **770kg** i uplasował go na pozycji **SREBRNEGO MEDALISTY MISTRZOSTW EUROPY**. Mariusz startuje w barwach klubu **KSSSiKW Wiking Starachowice**. Dziękujemy za piękny pokaz siły oraz za emocje i medal.



W tej samej kategorii wagowej, mieliśmy kolejnego naszego reprezentanta **Kamila Iwasiówa**, zawodnik trenuje pod okiem Mirosława Łukasiuka w klubie **TKKF Herkules Warszawa**. Jeden z „Ortów Mirka” zdobył **BRAZOWY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY** z wynikiem **600kg**. Kamil zaliczył **220kg** w przysiadzie, **165kg** w wyciskaniu oraz **215kg** w martwym ciągu. Serdecznie gratulujemy wyniku oraz życzymy kolejnych sukcesów w przyszłości.



Podsumowanie kończymy na **Konradzie Bronickim**, który również reprezentuje Warszawską kuźnię talentów- **TKKF Herkules Warszawa**. Konrad zajął **5 miejsce** w swojej kategorii wagowej. Mimo to wrócił do Polski ze **srebrnym medalem za przysiad- 392,5kg!!!** W wyciskaniu zaliczył **245kg** a w martwym ciągu **300kg!!** W trójboju dało mu to **937,5kg**. Wielka gratulację dla Konrada!!!



KILKA SŁÓW NA KONIEC...

Doszlismy do końca podsumowania Mistrzostw Europy w Trójboju Siłowym. W tym miejscu chciałbym jeszcze raz podziękować wszystkim zawodnikom, wszystkim trenerom za dołożenie cegiełki w rozwoju Trójboju Siłowego w Polsce oraz za granicą. Trenerowi Kadry oraz Wiceprezesowi za poświęcony czas oraz pomoc zawodnikom przy starcie.

Na zakończenie w klasyfikacji indywidualnej nasi zawodnicy zdobyli:

9 złotych medali

12 srebrnych medali

5 brązowych medali

Autorem tekstu jest Maciej Zastawny- AZS POLITECHNIKA WARSZAWSKA

Zdjęcia pochodzą ze oficjalnej strony Facebook EPF- EUROPEAN POWERLFTING FEDERATION.

ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM

Maciej Zastawny