

**SPRAWOZDANIE**  
**POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW**  
**ROK 2023**



**SPIS TREŚCI**

- 1. ZARZĄD POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW**
- 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, AKCJE, ZGRUPOWANIA 2023**
- 4. STARTY MIĘDZYNARODOWE, AKCJE, ZGRUPOWANIA U15,U17, U20 W 2023**
- 5. STARTY KRAJOWE AKCJE, ZGRUPOWANIA U23, SENIOR W 2023**
- 6. STARTY MIĘDZYNARODOWE AKCJE, ZGRUPOWANIA U23, SENIOR W 2023**
- 7. OSSM 2023**
- 8. KOMISJA SĘDZIOWSKA 2023**



## **1. ZARZĄD PZPC NA KADENCJĘ 2016-2021 i NA KADENCJĘ 2021-2024**

Podczas **Walnego Zgromadzenia Sprawozdawczo-Wyborczego Delegatów PZPC**, które odbyło się w czwartek, 16 września 2021 roku wybrano nowe władze Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów, na kadencje 2021-2024: **Prezes PZPC Waldemar Gospodarek, wiceprezes PZPC ds. sportowych Antoni Kawałek, wiceprezes PZPC ds. sędziowskich Jacek Zawadzki, wiceprezes PZPC ds. organizacyjnych Zdzisław Żołąpa, skarbnik Zarządu PZPC Arkadiusz Ratajczak (Kujawsko-Pomorski OZPC), Przewodniczący Rady Zawodniczej PZPC Bartłomiej Adamus, członek Zarządu PZPC Przemysław Ciosek – (Wielkopolski OZPC), członek Zarządu PZPC Jacek Góralski, członek Zarządu PZPC Jerzy Jaśniak, członek zarządu PZPC Lech Labudda, członek Zarządu PZPC Bogusław Mokranowski (Śląski OZPC), Leszek Tarnawski (Lubelski OZPC), członek Zarządu PZPC Zygmunt Wasiela - Mazowiecki OZPC.**

### **2023 rok - wykaz posiedzeń Prezydium i Zarządu PZPC**

**18.01.2023** - posiedzenie Zarządu PZPC

**18.03.2023** - posiedzenie Zarządu PZPC

**03.06.2023** - posiedzenie Zarządu PZPC

**12.07.2023** - posiedzenie Zarządu PZPC

**29.08.2023** - posiedzenie Zarządu PZPC

**24.10.2023** - posiedzenie Zarządu PZPC

**28.12.2023** - posiedzenie Prezydium Zarządu PZPC



## **CZŁONKOWIE POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW**

**(stan na 31 grudnia 2022 - OZPC + kluby z licencjami)**

### **Dolnośląskie:**

Dolnośląski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Wrocław,

MAKS Tytan Oława,

KPC Górnik Polkowice,

KS Mjollnir Weightlifting Wrocław,

LKS Polwica Wierzbno,

UKS Talent Wrocław,

WKS Śląsk Wrocław,

### **Kujawsko-Pomorskie:**

Kujawsko-Pomorski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Bydgoszcz,

Zawisza Bydgoszcz - Podnoszenie Ciężarów,

MKS Start Grudziądz,

Klub Sportów Siłowych Husaria Lubraniec,

LKS Horyzont Mełno,

MGLKS Tarpan Mrocza,

MLKS Krajna Sępólno Kraj,

BTS Olimpia Brześć Kujawski,

MGLKS Grom Więcbork,



**Lubelskie:**

Lubelski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Lublin,

AZS-AWF Biała Podlaska,

LKS Znicz Biłgoraj,

LUKS Chełm,

MKS Unia Hrubieszów,

GCK Kobylany,

Olimpijczyk Łuków,

Gminny Uczniowski Ludowy Klub Sportowy Niemce,

GLKS Prom Iskra Piotrowice

KS Wisła Puławy,

MOK Terespol,

KS Agros Zamość,

**Lubuskie:**

Lubuski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Zielona Góra,

UKS PC Zielona Góra,



**Łódzkie:**

Łódzki Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Łódź,

LUKS Gryf Bujny

LKS Burza Burzenin,

LKS Dobryczyce,

LKS Omega Kleszczów,

LKS Kurnos Drugi,

KKS Włóknierz Konstantynów Łódzki,

Ludowy Klub Sportowy Opocznianka Opoczno,

UMLKS Radomsko,

LKS Gałkówek

**Małopolskie:**

Małopolski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Kraków,

KPC Hejnał Kęty,

LUKS Nowosądeczanin Powroźnik,

Barbell Barbakan Kraków,

**Mazowieckie:**

Mazowiecki Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Warszawa,

CLKS Mazovia Ciechanów,

KS Ciechan Ciechanów,

LSSS Start Maków Mazowiecki,

NOSiR Nowy Dwór Maz.,

UKS Atleta Ostrołęka,

UOLKA Ostrów Maz.,

OKS Start Otwock,

KSS Sparta Płońsk

Klub Uczelniany AZS Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej Pruszków,

MKS Narew Pułtusk,

Klub Sportowy Raszyn,

Ekos Sport Siedlce

Ludowy Miejsko-Powiatowy Klub Podnoszenia Ciężarów Sokołów Podlaski,

Lotnik Grochów Warszawa,

RKS Okęcie Warszawa,

SSA Legia 1926 Warszawa,

UKS Impuls-Explosion Warszawa,

KS Klimat Łapy /podlaskie/,

**Opolskie:**

Opolski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Opole,

Spot-Light Cisek,

KS Budowlani Opole,

UKS MOS Opole,

LZS Skorogoszcz,

**Podkarpackie:**

Podkarpacki Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Rzeszów,

UKS Tabor Rymanów Rymanów,

MSS Gryf Sanok,

Ludowy Klub Sportowy PZL-LECHIA Sędziszów Małopolski,

**Pomorskie:**

Pomorski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Gdańsk,

MKS Atleta Gdańsk,

GKS Wieżyca 2011 Stężyce

WKS Flota Gdynia,

LKS Nadwiślanin Kwidzyn,

MKS Rzemieślnik Malbork,

LKS Żuławy Nowy Dwór Gdański,

Apollo Wejherowo,

PMKS Rybak Władysławowo



**Śląskie:**

Śląski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Katowice,

AZS AJD Częstochowa,

Hutniczy Klub Sportowy "Szopienice" Katowice,

MOSiR Łaziska Górne,

GKS Andaluzja Piekary Śląskie,

CKS Slavia Ruda Śląska,

KSS Sztangiści Tarnowskie Góry

TS Czarni-Góral Żywiec,

**Świętokrzyskie:**

Świętokrzyski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów – Kielce,

LKS Gryf Kunów,



### **Warmińsko-Mazurskie:**

Warmińsko-Mazurski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów - Olsztyn

LUKS Meyer Elbląg

LUKS TKKF Kurzętnik

TS Nida Nidzica

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Zjednoczeni Olsztyn

### **Wielkopolskie:**

Wielkopolski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów - Poznań

Gnieźnieńskie Towarzystwo Atletyczne Chrobry Gniezno

Gołaniecki Klub Sportowy "Zamek" Gołańcz

KS Kobra Kościan

Ludowy Klub Sportowy Budowlani Kucera Nowy Tomyśl

KS Promień Opalenica

UKS Copal Trzcianka

Sztanga Bojanowo

### **Zachodnio-Pomorskie:**

Zachodnio-Pomorski Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów - Szczecin

AKS Białogard

AKS Koszalin

Atletyczny Klub Sportowy Myślibórz

AKS Promień Police



## STARTY KRAJOWE, AKCJE, ZGRUPOWANIA U15,U17, U20 W 2023

### Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów U20, Ciechanów 23-26.03.2023

W zawodach startowało 71 kobiet i 111 mężczyzn z 59 klubów i 16 województw

Najlepsze wyniki w klasyfikacjach uzyskali:

#### Kobiety:

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	Kat wag.	Rwanie [kg]	Podrzut [kg]	Dwubój [kg]	Pkt. Sinclaira
1	Dołęga Martyna	WLKS Nowe Iganie	71	97	119	216	264,90
2	Marach Monika	MKS Atleta Gdańsk	76	100	115	215	261,94
3	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	49	70	93	163	256,09
4	Połka Maria	KS Promień Opalenica	64	81	105	186	248,59
5	Myjak Małgorzata	LKS Budowlani – Kucera Nowy Tomyśl	55	75	92	167	241,84
6	Połka Zuzanna	KS Promień Opalenica	59	76	96	172	236,94
7	Ślipek Zuzanna	GKS Zamek Gołańcz	64	80	97	177	233,03
8	Karolak Maria	KKS Włókniarz Konstantynów Łódzki	81	85	110	195	230,77
9	Broncel Agnieszka	HKS Szopienice Katowice	45	54	72	126	211,09
10	Klimek Marta	WKKiSS Apollo Wejherowo	71	76	94	170	208,80

### Mężczyźni:

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	Kat wag.	Rwanie	Podrzut	Dwubój	Pkt. Sinclaira
1	Łazuga Konrad	KS Budowlani Opole	81	138	167	305	401,64
2	Jaworski Michał	CLKS Mazovia Ciechanów	89	142	170	312	389,07
3	Osuch Igor	KS Budowlani Opole	109	160	185	345	383,94
4	Barański Patryk	LKS Dobryczyce	96	146	172	318	383,34
5	Sieńko Dominik	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	81	128	166	294	375,43
6	Pietrzak Hubert	TS Nida Nidzica	67	115	145	260	373,23
7	Ziółkowski Szymon	CLKS Mazovia Ciechanów	+109	158	178	336	371,46
8	Majsy Dawid	LKS Dobryczyce Dobryczyce	73	119	144	263	357,55
9	Zawisza Mateusz	KS Wisła Puławy	81	124	149	273	354,12
10	Kocyło Bartosz	Górniki Polkowice	73	118	143	261	352,72

### Podczas zawodów ustanowiono 15 rekordów polski w kategoriach Junior, U23 i Elite:

1. U 20 kat. 71 Podrzut Dołęga Martyna (WLKS N. Iganie) – 119 kg,
1. U 20 kat. 71 2-bój Dołęga Martyna (WLKS N. Iganie) – 216 kg,
2. U 20 kat. 76 Rwanie Marach Monika (Atleta Gdańsk) – 96 kg,
3. U 20 kat. 76 Rwanie Marach Monika (Atleta Gdańsk) – 100 kg,
4. U 20 kat. 76 Podrzut Marach Monika (Atleta Gdańsk) - 111 kg,
5. U 20 kat. 76 Podrzut Marach Monika (Atleta Gdańsk) - 115 kg,
6. U 20 kat. 76 2-bój Marach Monika (Atleta Gdańsk) - 211 kg,
7. U 20 kat. 76 2-bój Marach Monika (Atleta Gdańsk) - 215 kg
8. U 23 kat. 71 Podrzut Dołęga Martyna (WLKS N. Iganie) - 119 kg
9. U 23 kat. 71 2-bój Dołęga Martyna (WLKS N. Iganie) - 216 kg
10. U 23 kat. 76 Rwanie Marach Monika (Atleta Gdańsk) - 96 kg
11. U 23 kat. 76 Rwanie Marach Monika (Atleta Gdańsk) - 100 kg
12. U 23 kat. 76 2-bój Marach Monika (Atleta Gdańsk) - 215 kg
13. Elite kat. 71 Podrzut Dołęga Martyna (WLKS N. Iganie) - 119 kg
14. Elite kat. 71 2-bój Dołęga Martyna (WLKS N. Iganie) - 216 kg

### Klasyfikacja klubowa - najlepsze wyniki:

- 1 CLKS Mazovia (Ciechanów) MAZ - 128,5 pkt.
- 2 LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl) WKP 102 pkt.
- 3 LKS Dobryczyce (Dobryczyce) LDZ – 50 pkt.
- 4 UKS Impuls (Warszawa) MAZ - 50 pkt.

### Klasyfikacja wojewódzka:

- 1 Mazowieckie MAZ - 331,5 pkt.
- 2 Lubelskie LUB - 181 pkt.
- 3 Wielkopolskie WKP – 180 pkt.
- 4 Łódzkie LDZ – 114 pkt.

### **Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży, 8-11.06.2023 Dębica**

W zawodach wystartowało 70 dziewcząt i 119 chłopców z 70 klubów z 16 województw. Wyższa frekwencja jak w latach ubiegłych i wysoki poziom sportowy jest dobrym prognostykiem dla naszego sportu i świadczy o dobrym, szerokim szkoleniu tej grupy wiekowej.

### **Podczas zawodów ustanowiono 6 Rekordów Polski:**

- U 17 kat. 81 Rwanie Kozera Katarzyna (UMLKS Radomsko) – 81 kg,
- U 17 kat. 81 Rwanie Kozera Katarzyna (UMLKS Radomsko) - 83 kg,
- U 17 kat. 81 Podrzut Kozera Katarzyna (UMLKS Radoms.) – 101 kg,
- U 17 kat. 81 81 2-bój Kozera Katarzyna (UMLKS Radoms.) – 181 kg,
- U 17 kat. 81 81 2-bój Kozera Katarzyna (UMLKS Radoms.) – 184 kg.

### **Najlepsze wyniki w klasyfikacjach uzyskali:**

#### **Juniorki:**

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	Kat wag.	Rwanie	Podrzut	Dwubój	Pkt. Sinclaira
1.	Choińska Julia	KS Klimat Łapy	<u>59</u>	77	88	165	226,02
2.	Kozera Katarzyna	UMLKS Radomsko	<u>81</u>	83	101	184	212,43
3.	Młynarczyk Andżelika	Olimpijczyk Łuków	<u>55</u>	64	80	144	209,08
4.	Szymańska Gabriela	LKS Polwica Wierzbno	<u>71</u>	71	85	156	202,65
5.	Najdowska Weronika	MGLKS Tarpan Mroczka	<u>64</u>	70	83	153	199,88
6.	Machniewska Julia	LMPKPC Sokołów Podlaski	<u>+81</u>	76	101	177	197,57
7.	Makulska Dominika	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	<u>64</u>	66	80	146	194,14
8	Dołżańska Zuzanna	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	<u>71</u>	66	80	146	189,49

9	Hawryło Lidia	MGLKS Tarpan Mroczka	<u>49</u>	51	63	114	186,86
10	Bomba Wiktoria	LUKS Nowosądeczanin Powroźnik	<u>59</u>	57	75	132	182,25

### Juniorzy:

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	Kat wag.	Rwanie	Podrzut	Dwubój	Pkt. Sinclaire
1.	Ziółkowski Marcin	CLKS Mazovia (Ciechanów)	102	141	155	296	350,07
2.	Lisiak Dawid	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	81	115	147	262	342,39
3.	Filipiak Kacper	KSS Husaria (Lubraniec)	73	108	133	241	336,93
4.	Staniak Fabian	AKS Promień (Police)	73	105	137	242	327,60
5.	Krupa Adrian	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	67	105	121	226	325,08
6.	Borkowski Błażej	Olimpijczyk (Łuków)	61	93	115	208	318,45
7.	Grzymała Szymon	KS Budowlani (Opole)	73	110	125	235	317,31
8.	Zamośny Karol	RKS Okęcie (Warszawa)	102	125	146	271	310,28
9.	Fryszak Maciej	MAKS Tytan (Oława)	73	96	126	222	302,60
10.	Jabkiewicz Oliver	GCK (Kobylany)		115	145	260	300,99

### Kluby :

1. LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl) WKP 49 – 122 pkty
2. LKS Znicz (Biłgoraj) LUB – 45 pkt
3. Olimpijczyk (Łuków) LUB - 43 pkt

### Województwa:

1. Lubelskie - 205 pkt.
2. Mazowieckie - 168 pkt.
3. Wielkopolskie - 125 pkt.



## Mistrzostwa Polski Młodzików U15, 20-22.10.2023 Biłgoraj

W zawodach wystartowało 67 dziewcząt i 80 chłopców z 45 klubów z 16 województw. Mniejsza frekwencja w porównaniu do lat ubiegłych spowodowana jest wprowadzeniem kwalifikacji. Wysoki poziom sportowy pokazuje dobrą pracę w klubach i jest dobrym prognozą dla naszego sportu na przyszłość, co pokazuje ustanowienie 7 Rekordów Polski. Najlepsze wyniki w klasyfikacjach uzyskali:

### Młodziczki:

#### Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	RWANIE	PODRZUT	DWUBÓJ	PKT.
1	BURDA Iga	2008	CLKS Mazovia (Ciechanów)	66,30	82	96	<b>178</b>	226,70
2	SZCZEPANIAK Julia	2008	MGLKS Tarpan (Mrocza)	56,40	73	87	<b>160</b>	225,64
3	KASIELSKA Wiktoria	2008	LKS Polwica (Wierzbno)	54,50	60	76	<b>136</b>	196,43
4	STURSIK Zuzanna	2008	CLKS Mazovia (Ciechanów)	59,50	62	78	<b>140</b>	190,51
5	ŁODZIŃSKA Amelia	2008	LKS Polwica (Wierzbno)	44,40	49	63	<b>112</b>	189,78
6	FRĘŚKO Kornelia	2009	KS Promień (Opalenica)	53,00	55	72	<b>127</b>	187,15

### Młodzicy:

#### Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclair'a

L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	RWANIE	PODRZUT	DWUBÓJ	PKT.
1	DĄBEK Florian	2008	LKS Polwica (Wierzbno)	75,50	117	145	262	346,09
2	BIADALSKI Tymoteusz	2008	LKS Polwica (Wierzbno)	82,20	113	138	251	316,02
3	ANDRZEJEWSKI Kamil	2008	KSS Husaria (Lubraniec)	62,30	95	110	205	306,92
4	LEŚNIEWSKI Oskar	2009	KSS Husaria (Lubraniec)	59,90	85	102	187	288,05
5	TORKOWSKI Dawid	2008	MKS Atleta (Gdańsk)	81,20	105	121	226	286,44

6	WÓJCIK Oskar	2009	GLKS POM -ISKRA (Piotrowice)	60,60	84	102	186	284,08
---	--------------	------	------------------------------	-------	----	-----	-----	--------

### KLASYFIKACJA KLUBOWA KOBIEC

M-ce	Nazwa klubu	Woj.	K
1	CLKS Mazovia (Ciechanów)	MAZ	37,5
2	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	WKP	33
3	KS Wisła (Puławy)	LUB	27
4	LKS Polwica (Wierzbno)	DSL	14
5	AKS (Myślubórz)	ZPM	13
6	GKS Zamek (Gołańcz)	WKP	12

### KLASYFIKACJA KLUBOWA MEŻCZYZN

M-ce	Nazwa klubu	Woj.	M
1	GCK (Kobylany)	LUB	25
2	LKS Znicz (Biłgoraj)	LUB	23
3	LKS Polwica (Wierzbno)	DSL	16
4	MKS Narew (Pułtusk)	MAZ	15
5	KSS Husaria (Lubraniec)	KPM	15
6	AKS (Myślubórz)	ZPM	14

### KLASYFIKACJA WOJEWÓDZKA

			K	M	Razem
1	Lubelskie	LUB	51	92	143
2	Mazowieckie	MAZ	68,5	30	98,5
3	Wielkopolskie	WKP	58,5	21	79,5
4	Dolnośląskie	DSL	18	35	53
5	Kujawsko-Pomorskie	KPM	17	31	48
6	Łódzkie	LDZ	19	17	36

Starty międzynarodowe

## **STARTY MIĘDZYNARODOWE, AKCJE, ZGRUPOWANIA U15,U17, U20 W 2023**

### **Mistrzostwa Świata U17, 25.03-05.04.2023, Durres (Albania)**

#### **Juniorki:**

Lp.	Nazwisko Imie	Klub	Kat. wag.	Rwane	Podrzut	2-bój	M-ce
1.	Młynarczyk Andżelika	Olimpijczyk Łuków	49 kg	63	77	140	10
2.	Szczepaniak Julia	MGLKS Tarpan Mrocza	55 kg	69	85	154	12
3.	Kozera Katarzyna	UMLKS Radomsko	+81 kg	86	106	192	7

Reprezentacja Polski kobiet liczyła 3 zawodniczki i zajęła 21 miejsce w klasyfikacji drużynowej damskiej na 43 startujące państwa

#### **Juniorzy:**

Lp.	Nazwisko Imie	Klub	Kat.wag.	Rwanie	Podrzut	2-bój	M-ce
1.	Krupa Adrian	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	73	108	128	236	10
2.	Lisiak Dawid	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	81	120	151	271	8
3.	Ziółkowski Marcin	CLKS Mazovia (Ciechanów)	102	136	166	302	3
4.	Zamośny Karol	RKS Okęcie Warszawa	102	127	154	281	9
5.	Otok Grzegorz	LKS Lechia Sędziszów Małopolski	+109	110	150	260	10
6.	Piotrowski Wojciech	LKS Żuławki Nowy Dwór Gdański	+109	131	150	281	8

Reprezentacja Polski na Mistrzostwa Świata U17 mężczyzn liczyła 6 zawodników. I zajęła 7 miejsce na 43 startujące państwa w klasyfikacji drużynowej.



Podczas zawodów ustanowiono 4 rekordy polski :

U 17 kat.+81 Rwanie - Kozera Katarzyna (UMLKS Radomsko) – 86 kg

U 17 kat.+81 Podrzut - Kozera Katarzyna (UMLKS Radomsko) – 106 kg

U 17 kat.+81 2-bój - Kozera Katarzyna (UMLKS Radomsko) - 189 kg

U 17 kat.+81 2-bój - Kozera Katarzyna (UMLKS Radomsko) - 192 kg

## **Mistrzostwa Europy U15 i U17, 01-10.07.2023 Kiszyniów (Mołdawia)**

Pierwszym ze startów docelowych w drugim półroczu były **mistrzostwa Europy U15 i U17 w Kiszyniowie (Mołdawia)**, gdzie zaplanowane było zdobycie czterech medali oraz 11 miejsc punktowanych w przedziale 4-8 w grupie młodzików do lat 15. Natomiast w grupie juniorów młodszych planowane było zajęcie 13 miejsc punktowanych w przedziale 4-8 Z Mołdawii nasi młodzicy wrócili z dwoma złotymi, jednym srebrnym i czterema brązowymi medalami oraz dziesięcioma miejscami punktowanymi. Natomiast w grupie junior młodszy zdobyliśmy dwa srebrne i trzy brązowe medale oraz zajęliśmy 12 miejsc punktowanych.

### **MŁODZICY U15**

<b>NAZWISKO IMIĘ</b>	<b>ROK UR.</b>	<b>KLUB</b>	<b>WAGA</b>	<b>RW.</b>	<b>POD.</b>	<b>DWUBÓJ</b>	<b>M-CE</b>
Burda Iga	2008	Mazovia Ciechanów	63,9	<u>78</u>	<u>94</u>	172	1
Dąbek Florian	2008	Polwica Wierzbno	73,0	<u>116</u>	<u>135</u>	251	1
Garbowski Igor	2008	Andaluzja Piekary Śląskie	97,1	<u>93</u>	<u>117</u>	210	2
Szczepaniak Julia	2008	Tarpan Mrocza	55,0	<u>70</u>	<u>86</u>	156	3
Karolak Barbara	2009	Włókniarz Konstantynów	84,6	<u>73</u>	<u>91</u>	164	3
Andrzejewski Kamil	2008	Husaria Lubraniec	59,8	<u>90</u>	<u>103</u>	193	3
Biadalski Tymoteusz	2008	Polwica Wierzbno	77,4	<u>104</u>	<u>128</u>	232	3
Góra Marianna	2008	Wisła Puławy	80,8	<u>69</u>	<u>83</u>	152	4
Cebernik Nikola	2008	Budowlani Nowy Tomyśl	90,0	<u>65</u>	<u>85</u>	150	5
Stawiński Błażej	2009	Budowlani Nowy Tomyśl	83,0	<u>90</u>	<u>111</u>	201	5
Habierska Oliwia	2009	Tarpan Mrocza	80,9	<u>65</u>	<u>73</u>	138	6
Kasprzuk Miłosz	2008	GCK Kobylany	82,1	<u>89</u>	<u>106</u>	195	6
Fręsko Kornelia	2009	Promień Opalenica	55,2	<u>58</u>	<u>77</u>	135	7
Stursiak Zuzanna	2008	Mazovia Ciechanów	62,1	<u>60</u>	<u>78</u>	138	7
Paterek Mateusz	2008	Krajna Sępólno Krajeńskie	66,4	<u>85</u>	<u>101</u>	186	7
Kasielska Wiktoria	2008	Polwica Wierzbno	54,8	<u>67</u>	<u>81</u>	148	8
Dudek Michał	2008	Żuławy Nowy Dwór Gdański	54,1	<u>80</u>	<u>93</u>	173	8
Tuszyński Wiktor	2008	GCK Kobylany	48,2	<u>59</u>	<u>75</u>	134	10
Lubasiński Dorian	2009	Talent Wrocław	54,9	<u>73</u>	<u>85</u>	158	12
Łodzińska Amelia	2008	Polwica Wierzbno	44,9	<u>0</u>	<u>67</u>	67	99

Reprezentacja młodzierek drużynowo zajęła drugie miejsce z dorobkiem 603 pkt, przegrywając tylko o 3 pkt z reprezentacją Rumunii. Sklasyfikowanych zostało 25 państw. Chłopcy natomiast zwyciężyli klasyfikację punktową z wynikiem 626 pkt. Sklasyfikowanych zostało 20 państw. Florian Dąbek został najlepszym zawodnikiem mistrzostw!

### JUNIORZY MŁODSI U17

NAZWISKO IMIĘ	ROK		WAGA	RW.	POD.	DWUBÓJ	M-CE
	UR.	KLUB					
Wałęsa Julia	2007	Talent Wrocław	39,7	<u>41</u>	<u>54</u>	95	2
Ziółkowski Marcin	2006	Mazovia Ciechanów	96,3	<u>142</u>	<u>172</u>	314	2
Hawryło Lidia	2006	Tarpan Mrocza	44,6	<u>53</u>	<u>65</u>	118	3
Choińska Julia	2007	Klimat Łapy	58,8	<u>79</u>	<u>91</u>	170	3
Kozera Katarzyna	2006	UMLKS Radomsko	80,7	<u>80</u>	<u>102</u>	182	3
Lisiak Dawid	2007	Budowlani Nowy Tomyśl	78,0	<u>124</u>	<u>157</u>	281	3
Machniewska Julia	2007	LMPKPC Sokołów Podlaski	87,0	<u>79</u>	<u>102</u>	181	4
Młynarczyk Andżelika	2007	Olimpijczyk Łuków	54,8	<u>66</u>	<u>82</u>	148	5
Staniak Fabian	2006	Promień Police	72,4	<u>105</u>	<u>131</u>	236	5
Piotrowski Wojciech	2006	Żuławy Nowy Dwór Gdański	124,3	<u>128</u>	<u>156</u>	284	5
Szymańska Gabriela	2007	Polwica Wierzbno	61,6	<u>70</u>	<u>85</u>	155	6
Filipiak Kacper	2007	Husaria Lubraniec	66,6	<u>107</u>	<u>125</u>	232	6
Najdowska Weronika	2006	Tarpan Mrocza	63,6	<u>71</u>	<u>83</u>	154	7
Styczyszyn Oliwia	2007	Promień Police	73,7	<u>66</u>	<u>85</u>	151	7
Tomaszewski Maciej	2007	Budowlani Nowy Tomyśl	55,0	<u>84</u>	<u>98</u>	182	7
Krupa Adrian	2007	Budowlani Nowy Tomyśl	66,3	<u>105</u>	<u>122</u>	227	7
Makulska Dominika	2007	Zawisza Bydgoszcz	65,5	<u>72</u>	<u>93</u>	165	8
Jabkiewicz Oliver	2007	GCK Kobylany	100,1	<u>120</u>	<u>140</u>	260	8
Góralski Szymon	2006	Polwica Wierzbno	89,4	<u>90</u>	<u>116</u>	206	10
Strzelczyk Jan	2007	AZS WSKFiT Pruszków	73,0	<u>102</u>	<u>115</u>	217	12

Reprezentacja dziewcząt do lat 17 drużynowo zwyciężyła z dorobkiem 632 pkt. Sklasyfikowanych zostało 27 państw. Nasi juniorzy natomiast zajęli czwartą lokatę w klasyfikacji punktowej z wynikiem 586 pkt. Sklasyfikowanych zostało 209 państw.



## Mistrzostwa Europy U20, 26.07-03.08.2023, Bukareszt.

Kolejnym startem docelowym w drugim półroczu były Mistrzostwa Europy U20 w Bukareszcie (Rumunia), gdzie zaplanowane było zdobycie trzech medali oraz 16 miejsc punktowanych w przedziale 4-8. Z Rumunii nasi reprezentanci wrócili z jednym złotym, jednym srebrnym i trzema brązowymi medalami oraz dwunastoma miejscami punktowanymi.

### JUNIORZY U20

NAZWISKO IMIĘ	ROK		WAGA	RW.	POD.	DWUBÓJ	M-CE
	UR.	KLUB					
Dołęga Martyna	2005	WLKS Siedlce	70,8	<u>95</u>	<u>121</u>	216	1
Drzazga Oliwia	2005	UMLKS Radomsko	48,6	<u>72</u>	<u>89</u>	161	2
Myjak Małgorzata	2004	Budowlani Nowy Tomyśl	54,3	<u>83</u>	<u>93</u>	176	3
Marach Monika	2004	Atleta Gdańsk	69,8	<u>98</u>	<u>115</u>	213	3
Pietrzak Hubert	2005	Nida Nidzica	67,0	<u>117</u>	<u>145</u>	262	3
Ślipek Zuzanna	2005	Zamek Gołańcz	63,6	<u>81</u>	<u>102</u>	183	4
Wiatrowicz Marcin	2003	Tarpan Mrocza	66,7	<u>121</u>	<u>140</u>	261	4
Talewicz Tomasz	2004	Meyer Elbląg	140,0	<u>150</u>	<u>187</u>	337	4
Połka Maria	2003	Promień Opalenica	58,9	<u>82</u>	<u>106</u>	188	5
Barański Patryk	2004	LKS Dobryczyce	88,9	<u>147</u>	<u>170</u>	317	5
Datoń Aleksy	2003	Nowosądeczanin Powroźnik	101,7	<u>143</u>	<u>169</u>	312	5
Osuch Igor	2003	Budowlani Opole	108,7	<u>159</u>	<u>187</u>	346	5
Łazuga Konrad	2003	Budowlani Opole	77,6	<u>139</u>	<u>166</u>	305	6
Skorupka Daniel	2003	Impuls Warszawa	100,7	<u>135</u>	<u>170</u>	305	6
Ziółkowski Szymon	2004	Mazovia Ciechanów	109,0	<u>152</u>	<u>170</u>	322	6
Jaworski Michał	2004	Mazovia Ciechanów	88,7	<u>139</u>	<u>172</u>	311	7
Kozera Katarzyna	2006	UMLKS Radomsko	81,7	<u>88</u>	<u>102</u>	190	8
Karolak Maria	2003	Włóknierz Konstantynów	72,4	<u>85</u>	<u>105</u>	190	9
Nowak Weronika	2004	niezrzeszona	81,3	<u>84</u>	<u>93</u>	177	10
Połka Zuzanna	2003	Promień Opalenica	58,0	<u>79</u>	<u>97</u>	176	11

Reprezentacja junierek drużynowo zwyciężyła z dorobkiem 624 pkt. Sklasyfikowanych zostało 29 państw. Juniorzy natomiast sklasyfikowani zostali na miejscu trzecim z wynikiem 627 pkt. Sklasyfikowanych zostało 28 państw.



## Turniej Nadziei Olimpijskich Państw Grupy Wyszehradzkiej, 22-24.09.2023 Raszyn

W Turnieju Nadziei Olimpijskich wzięły udział dwie reprezentacje, do lat 18 i 23. Obie drużyny zwyciężyły, a indywidualnie tylko w grupie U23 mężczyzn pierwsze miejsce zajął obcokrajowiec. W sumie nasi zawodnicy zajęli 3 pierwsze miejsca, 2 drugie, 4 trzecie. W zawodach wzięło udział 72 zawodniczek i zawodników z 4 krajów.

### KLASYFIKACJE INDYWIDUALNE:

#### Juniorki U18:

NAZWISKO IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	RW.	POD.	DWUBÓJ	PKT	M-CE
ŚLIPEK Zuzanna	2005	Zamek Gołańcz	61,7	<u>77</u>	<u>94</u>	171	227,38	1
CHOIŃSKA Julia	2007	Klimat Łapy	63,8	<u>78</u>	<u>94</u>	172	224,07	2
BURDA Iga	2008	Mazovia Ciechanów	66,2	<u>79</u>	<u>96</u>	175	223,07	3
KĘDZIERSKA Julita	2005	Husaria Lubraniec	99,7	<u>75</u>	<u>85</u>	160	170,60	17
SIERADZKA Eliza	2006	Husaria Lubraniec	52,7	<u>48</u>	<u>60</u>	108	159,81	19

#### Juniorzy U18:

NAZWISKO IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	RW.	POD.	DWUBÓJ	PKT	M-CE
LISIAK Dawid	2007	Budowlani Nowy Tomyśl	78,5	<u>120</u>	<u>155</u>	275	355,16	1
ZAWISZA Mateusz	2005	Wisła Puławy	77,5	<u>125</u>	<u>146</u>	271	352,57	3
PIETRZAK Hubert	2005	Nida Nidzica Budowlani Nowy	66,3	<u>110</u>	<u>135</u>	245	351,34	4
DZIAMSKI Kacper	2005	Tomyśl	92,2	<u>132</u>	<u>163</u>	295	350,63	5
GUGAŁA Marek	2005	Mazovia Ciechanów	135,3	<u>137</u>	<u>175</u>	312	324,83	11
GRACZYK Borys	2006	Zawisza Bydgoszcz	79,8	<u>105</u>	<u>125</u>	230	294,32	18

### Kobiety U23:

NAZWISKO IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	RW.	POD.	DWUBÓJ	PKT	M-CE
WOŁK Wiktoria	2001	Tarpan Mrocza	64,2	<u>93</u>	<u>110</u>	203	<b>263,46</b>	1
POŁKA Zuzanna	2003	Promień Opalenica	57,9	<u>77</u>	<u>98</u>	175	<b>242,45</b>	3
GIERCZUK Wiktoria	2002	AZS AWF Biała Podlaska	66,6	<u>81</u>	<u>95</u>	176	<b>223,57</b>	6
KLIMEK Marta	2004	Apollo Wejherowo	72,8	<u>76</u>	<u>99</u>	175	<b>211,84</b>	8
BRONCEL Agnieszka	2003	Andaluzja Piekary Śląskie	48,6	<u>60</u>	<u>73</u>	133	<b>209,30</b>	10

### Mężczyźni U23:

NAZWISKO IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	RW.	POD.	DWUBÓJ	PKT	M-CE
ŁAZUGA Konrad	2003	Budowlani Opole	75,4	<u>137</u>	<u>160</u>	297	<b>392,63</b>	2
JAWORSKI Michał	2004	Mazovia Ciechanów	87,7	<u>142</u>	<u>175</u>	317	<b>385,97</b>	3
OŁUBEK Oskar	2002	Omega Kleszczów	80,8	<u>132</u>	<u>166</u>	298	<b>378,72</b>	5
WIATROWICZ Marcin	2003	Tarpan Mrocza	69,2	<u>119</u>	<u>140</u>	259	<b>361,08</b>	9
PASIKOWSKI Olaf	2001	Budowlani Opole Włóknierz	144,8	<u>160</u>	<u>186</u>	346	<b>355,29</b>	10
MICHALAK Kamil	2004	Konstantynów	85,3	<u>118</u>	<u>156</u>	274	<b>338,33</b>	12





## Puchar Europejskiej Unii Podnoszenia Ciężarów, 13-14.10.2023 Ljubljana.

W Pucharze Europejskiej Unii Podnoszenia Ciężarów reprezentacja Polski zajęła drugie miejsce. Indywidualnie nasi zawodnicy zajęli 1 pierwsze miejsce, 1 drugie i 1 trzecie. W zawodach wzięło udział 43 zawodniczek i 36 zawodników z 13 krajów.

### KLASYFIKACJE INDYWIDUALNE:

NAZWISKO IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	RW.	POD.	DWUBÓJ	PKT	M-CE
KOZERA Katarzyna	2006	UMLKS Radomsko	83,2	<u>85</u>	<u>102</u>	187	<b>212,78</b>	2
ŚLIPEK Zuzanna	2005	Zamek Gołańcz	61,8	<u>77</u>	<u>94</u>	171	<b>227,27</b>	4
ZAWISZA Natalia	2008	Wisła Puławy	58,2	<u>58</u>	<u>73</u>	131	<b>180,87</b>	10
ZIÓŁKOWSKI Marcin	2006	Mazovia Ciechanów Budowlani Nowy	97,8	<u>135</u>	<u>176</u>	311	<b>360,11</b>	1
SIEŃKO Dominik	2004	Tomyśl	78,4	<u>124</u>	<u>156</u>	280	<b>361,88</b>	3
SZTOJKO Sebastian	2009	Unia Hrubieszów	56,1	<u>73</u>	<u>85</u>	158	<b>255,76</b>	6



### Mistrzostwa Świata U20, 15-23.11.2023 Guadalajara (Meksyk)

Ostatnim startem docelowym w drugim półroczu były Mistrzostwa Świata U20 w Guadalajarze (Meksyk), gdzie zaplanowane było zajęcie 15 miejsc punktowanych w przedziale 4-8. Z Meksyku nasi reprezentanci wrócili z jednym brązowym medalem oraz siedmioma miejscami punktowanymi.

#### JUNIORZY U20

NAZWISKO IMIĘ	ROK UR.	KLUB	WAGA	<u>RW.</u>	<u>POD.</u>	DWUBÓJ	M-CE
DOŁĘGA Martyna	2005		70,5	<u>93</u>	<u>111</u>	204	3
KAROLAK Maria	2003	Włókniarz Konstantynów	70,3	<u>89</u>	<u>110</u>	199	4
MYJAK Małgorzata	2004	Budowlani Nowy Tomyśl	54,7	<u>83</u>	<u>96</u>	179	4
OSUCH Igor	2003	Budowlani Opole	110,4	<u>158</u>	<u>192</u>	350	4
DRZAZGA Oliwia	2005	UMLKS Radomsko	49,0	<u>72</u>	<u>93</u>	165	5
TALEWICZ Tomasz	2004	Meyer Elbląg	138,55	<u>150</u>	<u>178</u>	328	6
ŁAZUGA Konrad	2003	Budowlani Opole	73,0	<u>137</u>	<u>162</u>	299	7
POŁKA Maria	2003	Promień Opalenica	59,0	<u>84</u>	<u>102</u>	186	8
JAWORSKI Michał	2004	Mazovia Ciechanów	87,6	<u>142</u>	<u>178</u>	320	12
WIATROWICZ Marcin	2003	Tarpan Mrocza	67,0	<u>120</u>	<u>140</u>	260	12
BARAŃSKI Patryk	2004	LKS Dobryzycze	88,9	<u>144</u>	<u>173</u>	317	13

Reprezentacja junierek drużynowo zajęła siódme miejsce z dorobkiem 315 pkt. Sklasyfikowanych zostało 32 państwa. Juniorzy natomiast sklasyfikowani zostali na miejscu szóstym z wynikiem 320 pkt. Sklasyfikowanych zostało 37 państw.

### Młodziczki U15:

1.	15.01 – 29.01.2023	COS Zakopane	11+2	14 dni
2.	11.06 – 05.07.2023 dni	COS Władysławowo	11+2	24
3.	25.10 – 04.11.2023 dni	Ciechanów	12+2	10
				<b>RAZEM: 48 dni</b>

### Młodzicy U15:

1.	30.04 – 11.05.2023	COS Zakopane	12+3	11 dni
2.	18.06 – 01.07.2023 dni	COS Giżycko	10+2	13
3.	19.11 – 30.11.2023 dni	Nowy Tomyśl	12+3	11
				<b>RAZEM: 35 dni</b>

### Juniorki U17:

1.	29.01 – 11.02.2023	COS Zakopane	12+3	14 dni
2.	05.03 – 24.03.2023 dni	COS Spała	9 + 3	19
3.	11.06 – 05.07.2023 dni	COS Władysławowo	12+2	24
4.	05.11 – 15.11.2023	COS Zakopane	12+3	10 dni
				<b>RAZEM: 67 dni</b>

### Juniorzy U17:

1.	12.02 – 25.02.2023	COS Zakopane	12+3	13 dni
2.	12.03 – 28.03.2023 dni	Mazovia Ciechanów	10+4	16
3.	30.04 – 13.05.2023 dni	Mazovia Ciechanów	10+3	13
4.	05.11 – 18.11.2023	COS Zakopane	11+2	13 dni
				<b>RAZEM: 55 dni</b>



**Juniorki U20:**

1.	17.01 – 28.01.2023	COS Zakopane	1+0	11 dni
2.	12.02 – 25.02.2023	COS Zakopane	11+3	13 dni
3.	12.03 – 23.03.2023 dni	COS Spała	1+0	11
4.	02.04 – 15.04.2023 dni	COS Spała	3+0	13
5.	17.06 – 01.07.2023 dni	COS Giżycko	3+0	14
6.	27.06 – 08.07.2023 dni	COS Giżycko	12+2	11
7.	09.07 – 29.07.2023 dni	COS Spała	8+1	20
8.	12.07 – 23.07.2023 dni	COS Władysławowo	10+2	11
9.	06.08 – 18.08.2023 dni	COS Władysławowo	2+0	12
10.	20.08 – 09.09.2023 dni	COS Spała	3+0	20
11.	19.10 – 25.10.2023 dni	Siedlce	6+3	6
12.	29.10 – 13.11.2023 dni	COS Spała	7+1	15
13.	26.11 – 06.12.2023 dni	COS Spała	1+1	10

**RAZEM: 167 dni****Juniorzy U20:**

1.	12.02 – 25.02.2023 dni	COS Władysławowo	14+2	13
2.	25.06 – 08.07.2023 dni	COS Władysławowo	12+3	13
3.	13.07 – 27.07.2023 dni	COS Spała	12+3	14
4.	27.08 – 09.09.2023 dni	COS Władysławowo	5+1	13
5.	29.10 – 13.11.2023	COS Spała	8+3	15

**RAZEM: 68 dni**

**Grupy łączone:**

1. 12.08 – 20.08.2023	Konya (Turcja)	4+2	8 dni
2. 22.09 – 24.09.2023 dni	Raszyn	22+12	2

**RAZEM:10 dni****Odbyło się 34 akcji szkoleniowych – 450 dni szkolenia****Badania lekarskie, diagnostyczne, wydolnościowe:**

Sport	Rodzaj badań	Termin	Miejsce	Liczba badanych
Podnoszenie ciężarów	Analityczne z krwi	24.02.2023	COS Cetniewo	4 os.
Podnoszenie ciężarów	Analiza Diagnostyczna równowagi strukturalnej	12-18.02.23	COS Cetniewo	14 os.
Podnoszenie Ciężarów	Badanie składu ciała	17-19.08.2023	Władysławowo	2

**Zgrupowania / konsultacje organizowane poza stałym miejscem szkolenia:**

Sport	Zgrupowanie / konsultacja	Liczba dni	Liczba szkolonych
Podnoszenie Ciężarów	krajowe	442	162
	zagraniczne	8	4



**Starty główne:**

Sport	Ranga imprezy	Termin	Miejsce	Liczba zajętych miejsc				
				I	II	III	IV-VIII	Dalsze
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Świata U17	25.03-05.04.2023	Durres (Albania)	0	0	1	3	5
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U15	01-10.07.2023	Kiszyniów (Mołdawia)	2	1	4	10	3
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U17	01-10.07.2023	Kiszyniów (Mołdawia)	0	2	4	12	2
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U20	26.07-03.08.2023	Bukareszt (Rumunia)	1	1	3	12	3
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Świata U20	15-23.11.2023	Guadalajara (Meksyk)	0	0	1	5	3

**Dokształcanie kadry trenersko-instruktorskiej:**

Nazwisko i imię	Rodzaj kursu	Organizator	Liczba uczestników
Grzegorz Borkowski	Szkolenie antydopingowe	POLADA	4 trenerów + 20 zawodników
Grzegorz Kępa	Równowaga kwasowo-zasadowa. Widmo zakwaszenia	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Grzegorz Borkowski	Antydoping	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Małgorzata Król	Zawodnicy i Klub w Social Mediach	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Mirostław Babiarz	Równowaga strukturalna w podnoszeniu ciężarów	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Jacek Zawadzki	Aktualizacja przepisów w podnoszeniu ciężarów	PZPC	40 trenerów i instruktorów



**Zawodnicy:**

**Liczba zawodników w okresie sprawozdawczym od 01.07.2023 do 30.11.2023**

Sport	w kadrach pzs					łącznie
	gr. szkolenia olimpijskiego	KNS	KN Mł.	KNJ	Inne	
Podnoszenie ciężarów	2		6	156		162

Liczba zawodników z określonymi zadaniami szkoleniowo-wynikowymi: 73

Liczba zawodników, którzy zrealizowali zadania szkoleniowo-wynikowe w okresie sprawozdawczym: 62

Liczba klubów sportowych, z których pochodzą zawodnicy: 57

Liczba województw, z których pochodzą zawodnicy: 14

**WNIOSKI:**

Reprezentanci Polski w porównaniu rokiem ubiegłym, zdobyli więcej medali na imprezach międzynarodowych mistrzowskich, co świadczy o ciągłej poprawie poziomu sportowego naszych zawodników



## STARTY KRAJOWE, AKCJE, ZGRUPOWANIA U23, SENIOR W 2023



W pierwszym półroczu imprezą docelową były **Mistrzostwa Europy Seniorów** w Erywaniu (Armenia). **Planowane było zdobycie jednego medalu oraz jak największej liczby miejsc punktowanych w przedziale IV-VIII. Z zawodów nasi zawodnicy wrócili bez medalu.**

Miejsca punktowane zajęli: **Oliwia Drzazga** (kat. 49 kg - VI m.), **Martyna Dołęga** (kat. 71 kg - VII m.), **Weronika Zielińska-Stubińska** (kat. 81 kg - VII m.) oraz **Marek Komorowski** (kat. 67 kg - VIII m.), **Daniel Goljasz** (kat. 102 kg - VI m.), **Marcin Izdebski** (kat. 109 kg - VIII m.) i **Arkadiusz Michalski** (kat. +109 kg - VI m.).

**Zakładane cele nie zostały w pełni zrealizowane.** Przyczyniły się z pewnością do tego urazy z jakimi zmagali się nasi reprezentanci, niektórzy nabawili się ich na starcie inni powracali po nich do pełni zdrowia, a start w ME był konieczny ze względu na wymogi kwalifikacyjne do **Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024**. Ponadto dwuboju nie zaliczyła ubiegłoroczna medalistka **Monika Marach**.

**Podsumowując zdobyliśmy siedem miejsc punktowanych i trzy miejsca w przedziale 9-16. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XII m. - 256 pkt wśród kobiet.** Sklasyfikowanych zostało 36 państw.

**Wśród mężczyzn zajęliśmy VI m. - 355 pkt.** Sklasyfikowanych zostało 35 państw. W drugim półroczu imprezą docelową były **Mistrzostwa Świata Seniorów** w Rijad (Arabia Saudyjska).

Planowane było zajęcie 4 miejsc punktowanych w przedziale IV-VIII i 7 miejsc w przedziale IX-XVI. Z zawodów nasi zawodnicy wrócili bez medalu. Miejsce punktowane zajęła: **Weronika Zielińska-Stubińska** (kat. 81 kg - VI m.). Miejsca w przedziale IX-XVI zajęli: **Wiktoria Wołk** (kat. 64 kg - XI m.), **Arsen Kasabijew** (kat. 102 kg - XV m.) oraz **Bartłomiej Adamus** (kat. 109 kg - XIII m.).

Pozostali sklasyfikowani zostali na dalszych lokatach: **Oliwia Drzazga** (kat. 49 kg - XXII m.), **Martyna Dołęga** (kat. 71 kg - XXVII m.), **Monika Marach** (kat. 71 kg - nkl), **Piotr Kudłaszyk** (kat. 73 kg - nkl), **Daniel Goljasz** (kat. 102 kg - XXI m.) oraz **Arkadiusz Michalski** (kat. +109 kg - nkl).

**Zakładane cele nie zostały w pełni zrealizowane.** Przyczyniły się z pewnością do tego urazy z jakimi zmagali się nasi reprezentanci, niektórzy nabawili się ich na starcie inni powracali po nich do pełni zdrowia, a start w MŚ był konieczny ze względu na wymogi kwalifikacyjne do **Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024**. **Podsumowując zdobyliśmy jedno miejsce punktowane i trzy miejsca w przedziale 9-16. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XXVII m. - 103 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 91 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy XXXII m. - 87 pkt. Sklasyfikowanych zostało 101 państw.**

Kolejną imprezą międzynarodową były **Młodzieżowe Mistrzostwa Europy do 23 lat w Bukareszcie (Rumunia)**. Planowane było zdobycie 5 medali oraz 5 miejsc punktowanych w przedziale IV-VIII. Z zawodów nasi zawodnicy wrócili z medalami, a zdobyli je: **Monika Szymanek** (kat. 55 kg - I m.), **Patryk Bęben** (kat. 81 kg - III m.), **Bartłomiej Adamus** (kat. 102 kg - III m.).

Miejsce punktowane zajęli: **Wiktoria Wołk** (kat. 64 kg - V m.), **Andżelika Kaczmarczyk** (kat. 71 kg - VI m.), **Agnieszka Zimroz** (kat. 87 kg - VIII m.), **Natalia Chołuj** (kat. +87 kg - VI m.), **Daniel Kołdecki** (kat. 96 kg - IV m.), **Patryk Sawulski** (kat. 96 kg - V m.), **Olaf Pasikowski** (kat. +109 kg - IV m.). **Zakładane cele zostały częściowo zrealizowane.** Zabrakło szczęścia, bo zrealizowanie celu było naprawdę blisko. **Podsumowując zdobyliśmy trzy medale oraz siedem miejsc punktowanych. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła VI m. - 319 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 29 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy V m. - 327 pkt. Sklasyfikowanych zostało 30 państw.**

## STARTY KRAJOWE, AKCJE, ZGRUPOWANIA 2023

### Mistrzostwa Polski Seniorów w Podnoszeniu Ciężarów 15-18.06.2023 Gdańsk

W zawodach wzięło udział 135 osób (61K +74 M) z 16 województw i 43 klubów.  
Najwyższe lokaty w poszczególnych klasyfikacjach uzyskiwali:

#### Najlepsi wg. Sinclaira Mężczyźni

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	Michalski Arkadiusz	KS Budowlani Opole	1990	112,00	170+216=386	424,06
2.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	2000	99,20	160+208=368	423,45
3.	Kasabijew Arsen	MGLKS Tarpan (Mrocza)	1987	103,10	163+210=373	422,51
4.	Goljasz Daniel	KS Wisła Puławy	1997	99,70	163+204=367	421,42
5.	Bęben Patryk	CLKS Mazovia Ciechanów	2000	81,00	140+175=315	399,78
6.	Kudłaszyk Piotr	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	1999	73,00	130+165=295	397,66
7.	Kołecki Daniel	KPC Górnik Polkowice	2001	95,00	151+188=339	397,47
8.	Łazuga Konrad	KS Budowlani Opole	2003	76,00	137+165=302	397,38
9.	Izdebski Marcin	KS Budowlani Opole	1999	112,20	165+195=360	395,25
10.	Kulik Paweł	KS Budowlani Opole	1996	95,40	150+187=337	394,38

#### Kobiety

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	Zielińska-Stubińska Weronika	KS AZS-AWF Biała Podlaska	97	79,90	106+130= 236	273,22
2.	Dołęga Martyna	WLKS Nowe Iganie	05	73,20	98+120=218	263,16
3.	Marach Monika	MKS Atleta Gdańsk	04	69,90	97+115=212	262,17
4.	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	05	48,50	68+96=164	258,50

5.	Szymanek Monika	LKS Dobryczyce	02	58,90	78+107=185	253,42
6.	Pońska Maria	KS Promień Opalenica	03	61,40	85+103=188	250,75
7.	Lykhobytska Oleksandra	KPC Górnik Polkowice	92	54,50	75+ 97=172	248,43
8.	Myjak Małgorzata	LKS Budowlani - Kucera Nowy Tomyśl	04	54,30	79+92=171	247,63
9.	Kaczmarczyk Andżelika	MAKS Tytan Oława	02	70,70	92+108=200	245,83
10.	Pońska Zuzanna	KS Promień Opalenica	03	58,50	79+98=177	243,55

#### Województwa:

1. Dolnośląskie – 415 pkt.
2. Lubelskie – 409 pkt.
3. Mazowieckie – 271 pkt.

#### Kluby:

1. KS Budowlani Opole – 203 pkt.
2. KPC Górnik Polkowice – 184 pkt.
3. KS Agros Zamość – 139 pkt.

#### Rekordy Polski poprawiane podczas MP

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	Kat. wiekowa	Kat. wagowa	Bój	Rekord
1.	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	U 20	49 kg	Podrzut	96
2.	Dołęga Martyna	WLKS N. Iganie	U 20	76	Podrzut	117
3.	Dołęga Martyna	WLKS N. Iganie	U 20	76	Podrzut	120
4.	Dołęga Martyna	WLKS N. Iganie	U 20	76	Dwubój	218
5.	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	Elite	49	Rwanie	96
6.	Wołk Wiktoria	MGLKS Tarpan Mroczka	Elite	64	Rwanie	94
7.	Zielińska-Stubińska Weronika	AZS-AWF Biała Podlaska	Senior	81	Rwanie	104
8.	Zielińska-Stubińska Weronika	AZS-AWF Biała Podlaska	Senior	81	Rwanie	106
9.	Zielińska-Stubińska Weronika	AZS-AWF Biała Podlaska	Senior	81	Podrzut	130
10.	Zielińska-Stubińska	AZS-AWF	Senior	81	Dwubój	231



	Weronika	Biała Podlaska				
11.	Zielińska-Stubińska Weronika	AZS-AWF Biała Podlaska	Senior	81	Dwubój	236
12	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	U23	49	Podrzut	96
13	Dołęga Martyna	WLKS N. Iganie	U23	76	Podrzut	117
14	Dołęga Martyna	WLKS N. Iganie	U23	76	Podrzut	120
15	Dołęga Martyna	WLKS N. Iganie	U23	76	Dwubój	218

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	Kat wiekowa	Kat wagowa	Bój	Rekord
1.	Żełem Tomasz	Górnik Polkowice	U 20	<b>55</b>	Rwanie	94
2.	Żełem Tomasz	Górnik Polkowice	U 20	<b>55</b>	Dwubój	202
3.	Żełem Tomasz	Górnik Polkowice	U 23	<b>55</b>	Rwanie	94
4.	Żełem Tomasz	Górnik Polkowice	U 23	<b>55</b>	Dwubój	202
5.	Żełem Tomasz	Górnik Polkowice	Senior	<b>55</b>	Rwanie	94
6.	Żełem Tomasz	Górnik Polkowice	Senior	<b>55</b>	Rwanie	202

Ilość rekordów świadczy o wysokim poziomie sportowym zawodów, które były również startem kontrolno-kwalifikacyjny do mistrzostw świata zaplanowanych na wrzesień 2023. Zawodnicy/czki uzyskali zadowalające na ten okres wyniki sportowe.



## Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Podnoszeniu Ciężarów U23, 15-18.06.2023 Gdańsk

W zawodach wzięło udział 110 zawodników/czek (50 K+ 60 M) 16 województw i 42 klubów  
Najwyższe lokaty w poszczególnych klasyfikacjach uzyskiwali:

### Kobiety:

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga/ kat.	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	Szymanek Monika	LKS Dobryczyce	2002	58,90 59 kg	78+107=185	253,42
2.	Kaczmarczyk Andżelika	MAKS Tytan Oława	2002	70 71kg	92+108=200	245,83
3.	Gierczuk Wiktoria	KS AZS-AWF Biała Podlaska	2002	69,70 71kg	82+100=182	225,42
4.	Zimroz Agnieszka	LKS Znicz Biłgoraj	2001	85,90 87kg	89+105=194	217,83
5.	Petka Natalia	UKS Talent Wrocław	2000	63,60 64 kg	75+85=160	208,83
6.	Michałek Karolina	UKS Talent Wrocław	2002	80,10 81kg	82+96=178	205,85
7.	Zajdel Łucja	LKS PZL-LECHIA Sędziszów Małopolski	2001	54,90 55 kg	65+78=143	205,48
8.	Pawlik Natalia	LKS Polwica Wierzbno	2000	66,50 71 kg	76+85=161	204,70
9.	Pazur Martyna	GKS Andaluzja Piekary Śląskie	2002	71,20 76 kg	74+92=166	203,28
10.	Idźkowska Izabela	KS Klimat Łapy	2000	72,90 76 kg	73+94=167	202,02

### Mężczyźni:

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	2000	99,20	160+208= 368	423,45
2.	Bęben Patryk	CLKS Mazovia Ciechanów	2000	81,00	140+175=315	399,78
3.	Kołecki Daniel	KPC Górnik Polkowice	2001	95,00	151+188=339	397,47

4.	Sawulski Patryk	KPC Górnik Polkowice	2001	96,20	151+175=326	380,10
5.	Ołubek Oskar	LKS Omega Kleszczów	2002	79,50	131+165=296	379,57
6.	Urban Kacper	KS Budowlani Opole	2001	71,30	126+151=277	378,89
7.	Kasielski Patryk	KS Budowlani Opole	2000	101,00	143+175=318	363,20
8.	Puchala Michał	MKS Unia Hrubieszów	2000	88,80	135+165=300	363,03
9.	Niedźwiecki Damian	KS AZS-AWF Biała Podlaska	2000	103,50	141+175=316	357,40
10.	Doleszczak Karol	WLKS Nowe Iganie	2000	72,20	115+ 146=261	354,23

Województwa:

1. Mazowieckie – 246 pkt.
2. Lubelskie – 235 pkt.
3. Dolnośląskie – 179 pkt.

Kluby:

1. WLKS Siedlce – 141 pkt.
2. LKS Dobryczyce – 80 pkt.
3. KU AZS AWF Biała Podlaska – 74 pkt.

Podczas zawodów ustanowiono 6 Rekordów Polski w kategorii młodzieżowca:

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	Kat. wiek.	Kat. wag.	Bój	Rekord
1.	Wołk Wiktoria	MGLKS Tarpan Mrocza	U23	64	Rwanie	94
2.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	U23	102	Podrzut	202
3.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	U23	102	Podrzut	208
4.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	U23	102	Dwubój	352
5.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	U23	102	Dwubój	362
6.	Adamus Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów	U23	102	Dwubój	368

Zawody były startem kontrolno-kwalifikacyjnym pokazujący poziom formy sportowej przed Mistrzostwami Europy U20 i U23, które odbędą się w Bukareszcie (Rumunia) na przełomie lipca i sierpnia. Zawodnicy/czki uzyskali zadowalające na ten okres wyniki sportowe.



## **Finale Drużynowych Mistrzostw Polski w Podnoszeniu Ciężarów, 30.09.2023 Polkowice**

W zawodach wzięło udział 24 osoby (9K + 15M). Najlepsze indywidualnie wyniki osiągnęli:

Mężczyźni:

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	Michalski Arkadiusz	KS Budowlani Opole / KPC Górnik Polkowice	1990	114,70	165+205=370	403,24
2.	Sawulski Patryk	KPC Górnik Polkowice	2001	94,9	145+185=330	387,10
3.	Bęben Patryk	CLKS Mazovia Ciechanów	2000	81,0	135+165=300	380,74

Kobiety:

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	Zielińska-Stubińska Weronika	KS AZS-AWF Biała Podlaska / KPC Górnik Polkowice	1997	79,2	100+130=230	267,33
2.	Myjak Małgorzata	LKS Budowlani-Kucera Nowy Tomyśl	2004	54,3	80+96=176	254,87

3.	Lykhobytska Oleksandra	KPC Górnik Polkowice	1992	54,0	74+92=166	241,34
----	---------------------------	-------------------------	------	------	-----------	--------

## Polski Cukier Indywidualny Puchar Polski 01-03.12.2023 Bydgoszcz

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

Mężczyźni:

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	MICHALSKI Arkadiusz	KS Budowlani (Opole)	1990	114,50	168+213=381	415,47
2.	KASABIJEW Arsen	MGLKS Tarpan (Mrocza)	1987	104,6	163+205=368	414,50
3.	GOLIASZ Daniel	KS Wisła (Puławy)	1997	97,15	155+195=350	406,34
4.	BĘBEN Patryk	CLKS Mazovia (Ciechanów)	2000	83,4	145+175=320	399,80
5.	KUDŁASZYK Piotr	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	1999	75,6	131+160=291	384,1
6.	URBAN Kacper	KS Budowlani (Opole)	2001	72,5	130+ 0	175,98

Kobiety:

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Pkt. Sin.
1.	ZIELIŃSKA STUBIŃSKA Weronika	KS AZS-AWF (Biała Podlaska)	1997	79,25	107+135=242	281,20
2.	WOŁK Wiktoria	MGLKS Tarpan (Mrocza)	2001	62,7	96+117=213	280,43
3.	SZYMANEK Monika	LKS (Dobryczyce)	2002	58,9	82+114=196	268,49
4.	MARACH Monika	MKS Atleta (Gdańsk)	2004	69,45	90+110=200	248,19

5.	DRZAZGA Oliwia	UMLKS (Radomsko)	2005	48,3	66+90=156	246,69
6.	DOŁĘGA Martyna		2005	71,55	80+100=180	219,86



### **STARTY MIĘDZYNARODOWE, AKCJE, ZGRUPOWANIA U23, SENIOR W 2023**

#### **Mistrzostwa Europy Seniorów, Erywań 15-23.04.2023.**

Reprezentacja Polski liczyła 6 zawodniczek i ośmiu zawodników. Niestety w tym roku nie udało się zdobyć żadnego medalu. W punktacji zespołowej Polska zajęła 12 miejsce na 35 startujących państw. Był to również turniej kwalifikacyjny do Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Drzazga Oliwia	UMLKS Radomsko	2005	49 kg	73+94=167	6
2.	Wołk Wiktoria	MGLKS Tarpan Mroczka	2001	64 kg	81+110=201	11
3.	Dołęga Martyna	WLKS Siedlce Iganie Nowe	2005	71 kg	97+117=214	7
4.	Marach Monika	MKS Atleta Gdańsk	2004	71 kg	Spaliła podrzut	NKL
5.	Zielińska-	KS AZS-AWF Biała	1997	81 kg	98+121=219	7

	Stubińska Weronika	Pod.				
6.	Zimroz Agnieszka	LKS Znicz Biłgoraj	2001	87 kg	Spaliła podrzut	NKL
7.	KOMOROWSKI Marek	MOS Opole	1999	67 kg	123+155=278	8
8.	KUDŁASZYK Piotr	LKS Budowlani - Kucera (Nowy Tomyśl)	1999	73 kg	142+183=325	9
9.	ADAMUS Bartłomiej	CWZS Zawisza - Podnoszenie Ciężarów Bydgoszcz	2000	96 kg	149+185=334	9
10.	GOLIASZ Daniel	KS Wisła Puławy	1997	102 kg	156+205=361	6
11.	KASABIJEW Arsen	MGLKS Tarpan Mrocza	1987	102 kg	---	NKL
12.	IZDEBSKI Marcin	KS Budowlani Opole	1999	109 kg	165+186=351	8
13.	SAMORAJ Jarosław	KS Budowlani Opole	1993	109 kg	---	NKL
14.	MICHALSKI Arkadiusz	KS Budowlani Opole	1990	+109 kg	170+217=387	6

### **Młodzieżowe Mistrzostwa Europy Seniorów, Bukareszt 25.07-03.08.2023.**

Reprezentacja Polski liczyła 5 zawodniczek i 5 zawodników. Zdobyliśmy trzy medale oraz siedem miejsc punktowanych. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła VI m. - 319 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 29 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy V m. - 327 pkt. Sklasyfikowanych zostało 30 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	Szymanek Monika	LKS Dobryszycze	2002	55,0	79+105=184	1
2.	Wołk Wiktoria	Tarpan Mrocza	2001	63,1	92+110=202	5
3.	Kaczmarczyk Andżelika	Tytan Oława	2002	71,0	91+111=202	6
4.	Zimroz Agnieszka	Znicz Biłgoraj	2001	86,5	83+100=183	8
5.	Chołuj Natalia	AKS Białogard	2001	101,6	83+105=188	6
6.	Bęben Patryk	Mazovia Ciechanów	2000	81,0	142+178=320	3
7.	Sawulski Patryk	Górnik Polkowice	2001	95,9	154+180=334	5
8.	Kołecki Daniel	Górnik Polkowice	2001	96,0	150+186=336	4

9.	Adamus Bartłomiej	Zawisza Bydgoszcz	2000	99,9	157+193=350	3
10.	Pasikowski Olaf	Budowlani Opole	2001	144,1	163+181=344	4

### **Mistrzostwa Świata Seniorów, Rijad (Arabia Saudyjska) 04.09-17.09.2023.**

Reprezentacja Polski liczyła 5 zawodniczek i 5 zawodników. Zdobyliśmy jedno miejsce punktowane. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XXVII m. - 103 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 91 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy XXXII m. - 87 pkt. Sklasyfikowanych zostało 101 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
1.	DRZAZGA Oliwia	UMLKS Radomsko	2005	49,0	72+93=165	22
2.	WOŁK Wiktoria	Tarpan Mrocza	2001	63,9	92+110=202	11
3.	DOŁĘGA Martyna	WLKS Nowe Iganie (do 31.07.2023)	2005	71,0	95+118=213	27
4.	MARACH Monika	Atleta Gdańsk	2004	69,1	0+0=0	nkl
5.	ZIELIŃSKA STUBIŃSKA Weronika	AZS AWF Biała Podlaska	1997	79,9	107+130=237	6
6.	KUDŁASZYK Piotr	Budowlani Nowy Tomyśl	1999	73,0	135+0=0	nkl
7.	KASABIJEW Arsen	Tarpan Mrocza	1987	101,5	169+210=379	15
8.	GOLJASZ Daniel	Wisła Puławy	1997	100,4	164+200=364	21
9.	ADAMUS Bartłomiej	Zawisza Bydgoszcz	2000	102,1	160+200=360	13
10.	MICHALSKI Arkadiusz	Budowlani Opole	1990	118,7	0+0=0	nkl

### **IWF Grand Prix, Doha (Katar) 04.12-14.12.2023**

Reprezentacja Polski liczyła 4 zawodniczki i 4 zawodników. Zdobyliśmy sześć miejsc punktowanych. W punktacji zespołowej reprezentacja zajęła XII m. - 191 pkt wśród kobiet. Sklasyfikowanych zostało 67 państw. Wśród mężczyzn zajęliśmy XII m. - 186 pkt. Sklasyfikowanych zostało 68 państw.

Lp.	Nazwisko imię	Klub	Rok	Waga	Wynik (kg)	Miejsce
-----	---------------	------	-----	------	------------	---------



1.	WOŁK Wiktoria	Tarpan Mrocza	2001	63,1	96+115=211	5
2.	MARACH Monika	Atleta Gdańsk	2004	69,7	93+105=198	27
3.	DOŁĘGA Martyna	WLKS Nowe Iganie (do 31.07.2023)	2005	71,9	85+105=190	5
4.	ZIELIŃSKA STUBIŃSKA Weronika	AZS AWF Biała Podlaska	1997	79,9	108+131=239	4
5.	KASABIJEW Arsen	Tarpan Mrocza	1987	104,0	165+207=372	4
6.	GOLJASZ Daniel	Wisła Puławy	1997	96,0	157+197=354	4
7.	ADAMUS Bartłomiej	Zawisza Bydgoszcz	2000	96,2	0+0=0	nkl
8.	MICHALSKI Arkadiusz	Budowlani Opole	1990	115,9	165+210=375	8



## ZGRUPOWANIA

### Seniorki i U23:

1.	17.01-29.01.2023	COS Zakopane	4+3	13 dni
2.	12.02-25.02.2023	COS Zakopane	4+3	14 dni
3.	12.03-25.03.2023	COS Spała	4+3	14 dni
4.	02.04-15.04.2023	COS Spała	3+4	14 dni
5.	17.06-01.07.2023	COS Giżycko	4+2	14 dni

6.	09.07-29.07.2023	COS Spała	5+5	20 dni
7.	06.08-20.08.2023	COS Cetniewo	2+4	14 dni
8.	20.08-09.09.2023	COS Spała	3+4	20 dni
9.	26.11-06.12.2023	COS Spała	2+3	10 dni

**RAZEM: 133 dni**

### **Seniorzy i U23:**

1.	08.01-17.01.2023	„Zawisza” Bydgoszcz	3+3	10 dni
2.	17.01-28.01.2023	COS Zakopane	6+2	12 dni
3.	05.02-12.02.2023	„Zawisza” Bydgoszcz	4+2	8 dni
4.	12.02-25.02.2023	COS Władysławowo	8+4	14 dni
5.	05.03-12.03.2023	„Zawisza” Bydgoszcz	4+2	8 dni
6.	12.03-25.03.2023	COS Spała	8+5	14 dni
7.	02.04-18.04.2023	COS Spała	8+7	17 dni
8.	02.07-16.07.2023	COS Cetniewo	8+6	14 dni
9.	16.07-29.07.2023	COS Spała	8+5	13 dni
10.	13.08-24.08.2023	COS Giżycko	6+7	11 dni
11.	27.08-11.09.2023	COS Spała	6+6	15 dni
12.	10.10-26.10.2023	„Zawisza” Bydgoszcz	5+4	16 dni
13.	02.11-18.11.2023	COS Giżycko	7+5	16 dni
14.	23.11-01.12.2023	COS Spała	7+5	8 dni
15.	03.12-23.12.2023	„Zawisza” Bydgoszcz	7+3	20 dni

**RAZEM: 196 dni**

### **Badania diagnostyczne, wydolnościowe:**

<b>Sport</b>	<b>Rodzaj badań</b>	<b>Termin</b>	<b>Miejsce</b>	<b>Liczba badanych</b>
Podnoszenie Ciężarów	Diagnostyczne z krwi	24.02.2023	COS Cetniewo	6
Podnoszenie Ciężarów	Diagnostyczne z krwi	17.03.2023	COS Spała	1
Podnoszenie Ciężarów	Analiza Diagnostyczna równowagi strukturalnej	12-18.02.23	COS Cetniewo	12
Podnoszenie Ciężarów	Analiza Diagnostyczna równowagi strukturalnej	12-17.03.2023	COS Spała	13
Podnoszenie Ciężarów	Analiza składu ciała	12-17.03.23	COS Spała	13

Podnoszenie Ciężarów	Badania laboratoryjne krwi i moczu	10.07.2023	Władysławowo	4
Podnoszenie Ciężarów	Badanie składu ciała	14/15/16.08.2023	Giżycko	6
Podnoszenie Ciężarów	Badanie składu ciała	17/18/19.08.2023	Władysławowo	6
Podnoszenie Ciężarów	Test równowagi strukturalnej	18.08.2023	Giżycko	6
Podnoszenie Ciężarów	Badanie składu ciała	28/29.09.2023	Spała	6
Podnoszenie Ciężarów	Badanie składu ciała	11/12/13.11.2023	Giżycko	7
Podnoszenie Ciężarów	Test równowagi strukturalnej	14.11.2023	Giżycko	7



### Starty główne (IO, MŚ, ME):

Sport	Ranga imprezy	Termin	Miejsce	Liczba zajętych miejsc				
				I	II	III	IV-VIII	Dalsze
Podnoszenie ciężarów	ME	15-23.04.2023	Erywań Armenia	0	0	0	7	3
Podnoszenie ciężarów	MME	25.07-03.08.2023	Bukareszt Rumunia	1	0	2	7	0
Podnoszenie ciężarów	MŚ	04-17.09.2023	Rijad Arabia Saudyjska	0	0	0	1	9

### Doszkalanie kadry trenersko-instruktorskiej:

Nazwa szkolenia	Organizator	Uczestnicy (imię i nazwisko)
Konferencję trenerów szkolenia olimpijskiego i paraolimpijskiego - Paryż 2024	Akademia Trenerska	Antoni Czerniak
Równowaga kwasowo-zasadowa. Widmo zakwaszenia	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Antydoping	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Zawodnicy i Klub w Social Mediach	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Równowaga strukturalna w podnoszeniu ciężarów	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Aktualizacja przepisów w podnoszeniu ciężarów	PZPC	40 trenerów i instruktorów
Równowaga kwasowo-zasadowa. Widmo zakwaszenia	PZPC	40 trenerów i instruktorów



### Liczba zawodników w okresie od 01.01.2023 do 31.12.2023

Sport	gr. szkolenia olimpijskiego	KNS	KN Mł.	KNJ	Inne	łącznie
Podnoszenie ciężarów	6	10	13	3		26

Grupy szkolenia olimpijskiego	Liczba zawodników
A1	
A2	2
B1	3
B2	1
C	
łącznie	6

Szkoleniowcy i osoby współpracujące

Liczba szkoleniowców i osób współpracujących w okresie sprawozdawczym od 01.01.2023 do 31.12.2023

Szkoleniowcy i osoby współpracujące	Liczba szkoleniowców i osób współpracujących
-------------------------------------	--

<b>Trener Główny</b>	<b>2</b>
<b>Trener Asystent</b>	<b>2</b>
<b>Trener współpracujący</b>	<b>14</b>
<b>Lekarz</b>	<b>2</b>
<b>Terapeuta</b>	<b>5</b>
<b>Psycholog</b>	
<b>Dietetyk</b>	<b>1</b>
<b>Inni (technik, serwisant, itp.)</b>	<b>3</b>
<b>Sparingpartner</b>	
<b>łącznie</b>	<b>29</b>

Liczba członków kadry narodowej pobierających stypendium sportowe w okresie sprawozdawczym od 01.01.2023 do 31.12.2023 - 9 osób.



## **SZKOLENIE – OSSM 2023**

### **ZAWODNICZKI I ZAWODNICY SZKOLENI W OSSM 01.01.2023-31.12.2023**

#### **OSSM DOBRYSZYCE**

1. Barański Patryk (2004) - OSSM Dobryszyce
2. Broncel Agnieszka (2003) - OSSM Dobryszyce
3. Burza Krystian (2005) - OSSM Dobryszyce
4. Choińska Julia (2007) - OSSM Dobryszyce
5. Karolak Maria (2003) - OSSM Dobryszyce
6. Michałak Kamil (2004) - OSSM Dobryszyce
7. Szymanek Monika (2002) - OSSM Dobryszyce
8. Ołubek Oskar (2002) - OSSM Dobryszyce

#### **OSSM CIECHANÓW**

9. Burda Iga (2008) - OSSM Ciechanów
10. Burski Bartosz (2005) - OSSM Ciechanów
11. Gugąła Marek (2005) - OSSM Ciechanów
12. Jaworski Michał (2004) - OSSM Ciechanów
13. Machniewska Julia (2007) - OSSM Ciechanów
14. Ziółkowski Marcin (2006) - OSSM Ciechanów
15. Ziółkowski Szymon (2004) - OSSM Ciechanów
16. Pietrzak Hubert (2005) - OSSM Ciechanów

## **OSSM BIŁGORAJ**

17. Bździuch Stanisław (2006) - OSSM Biłgoraj
18. Chołuj Natalia (2001) - OSSM Biłgoraj
19. Kaczor Tymoteusz (2010) - OSSM Biłgoraj
20. Otok Grzegorz (2006) - OSSM Biłgoraj
21. Pałubska Nikola (2006) - OSSM Biłgoraj
22. Ziętek Kacper (2006) - OSSM Biłgoraj
23. Zimroz Agnieszka (2001) - OSSM Biłgoraj
24. Narewska Martyna (2003) - OSSM Biłgoraj
25. Syty Bartosz (2008) - OSSM Biłgoraj

## **OSSM NOWY TOMYŚL**

26. Dołęńska Zuzanna (2007) - OSSM Nowy Tomyśl
27. Dziamski Kacper (2005) - OSSM Nowy Tomyśl
28. Krupa Adrian (2007) - OSSM Nowy Tomyśl
29. Lisiak Dawid (2007) - OSSM Nowy Tomyśl
30. Tomaszewski Maciej (2007) - OSSM Nowy Tomyśl
31. Myjak Małgorzata (2004) - OSSM Nowy Tomyśl
32. Sieńko Dominik (2004) - OSSM Nowy Tomyśl

## **OSSM BYDGOSZCZ**

33. Filipiak Kacper (2007) - OSSM Bydgoszcz
34. Graczyk Borys (2006) - OSSM Bydgoszcz
35. Kędzierska Julita (2005) - OSSM Bydgoszcz
36. Makulska Dominika (2007) - OSSM Bydgoszcz
37. Pietrzak Hubert (2005) - OSSM Bydgoszcz
38. Zdziebło Mikołaj (2009) - OSSM Bydgoszcz
39. Sieradzka Eliza (2006) - OSSM Bydgoszcz



## **OSSM OPOLE**

40. Grzymała Sebastian (2010) - OSSM Opole

41. Grzymała Szymon (2007) - OSSM Opole

42. Jeromin Piotr (2005) - OSSM Opole

43. Łazuga Konrad (2003) - OSSM Opole

44. Osuch Igor (2003) - OSSM Opole

45. Pasikowski Olaf (2001) - OSSM Opole

46. Urban Kacper (2001) - OSSM Opole

## **OSSM MROCZA**

47. Hawryło Lidia (2006) - OSSM Mrocza

47. Kaczmarczyk Andżelika (2002) - OSSM Mrocza

47. Marach Monika (2004) - OSSM Mrocza

50. Wiatrowicz Marcin (2003) - OSSM Mrocza

51. Wołk Wiktoria (2001) - OSSM Mrocza

52. Szczepaniak Julia (2008) - OSSM Mrocza



## **OSSM Biłgoraj**

**Starty krajowe; 9 medali (5 zł; 1 sr; 3 br)**

### **Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat, Gdańsk, 15-18.06.2023.**

CHOŁUJ Natalia	kat. +87 kg	187 kg	złoto
----------------	-------------	--------	-------

ZIMROZ Agnieszka	kat. 87 kg	194 kg	złoto
------------------	------------	--------	-------

### **Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów, Gdańsk, 15-18.06.2023**

CHOŁUJ Natalia	kat. +87 kg	187 kg	srebro
----------------	-------------	--------	--------

ZIMROZ Agnieszka	kat. 87 kg	194 kg	złoto
------------------	------------	--------	-------

### **Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat, Ciechanów, 24-26.03.2023**

NAREWSKA Martyna	kat. +87 kg	201 kg	złoto
------------------	-------------	--------	-------

### **Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS do 17 lat – Ciechanów, 20-21.05.2023 r.**

OTOK Grzegorz	kat. 102 kg	245 kg	złoto
---------------	-------------	--------	-------

ZIĘTEK Kacper	kat. 89 kg	236 kg	4 m.
---------------	------------	--------	------

### **Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży, Dębica, 08-11.06.2023**

OTOK Grzegorz	kat. 102 kg	250 kg	brąz
---------------	-------------	--------	------

ZIĘTEK Kacper	kat. 96 kg	240 kg	brąz
---------------	------------	--------	------

### **Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do 15 lat, Biłgoraj, 20-22.10.2023**

KACZOR Tymoteusz	kat. 61 kg	177 kg	brąz
------------------	------------	--------	------

SYTY Bartosz	kat. 73 kg	176 kg	6 m.
--------------	------------	--------	------

## **OSSM Bydgoszcz**

Starty krajowe; 0 medali (0 zł; 0 sr; 0b r;)

### **Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do 15 lat, Biłgoraj, 20-22.10.2023**

ZDZIEBŁO Mikołaj	kat. 55 kg	154 kg	4 m.
------------------	------------	--------	------

## OSSM Ciechanów

### Starty krajowe; 10 medali (7 zł; 2 sr; 1 br;)

#### Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów, Gdańsk, 15-18.06.2023

GUGAŁA Marek	kat. +109 kg	300 kg	5 m.
JAWORSKI Michał	kat. 89 kg	315 kg	złoto
PIETRZAK Hubert	kat. 67 kg	254 kg	złoto
ZIÓŁKOWSKI Szymon	kat. 109 kg	337 kg	srebro

#### Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat, Ciechanów, 24-26.03.2023

BURSKI Bartosz	kat. 73 kg	243 kg	6 m.
GUGAŁA Marek	kat. +109 kg	305 kg	brąz
JAWORSKI Michał	kat. 89 kg	312 kg	złoto
PIETRZAK Hubert	kat. 67 kg	260 kg	złoto
ZIÓŁKOWSKI Szymon	kat. +109 kg	336 kg	srebro

#### Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS do 17 lat, Ciechanów, 20-21.05.2023

ZIÓŁKOWSKI Marcin	kat. 102 kg	290 kg	złoto
-------------------	-------------	--------	-------

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży – Dębica, 08-11.06.2023 r.

ZIÓŁKOWSKI Marcin	kat. 94 kg	296 kg	złoto
-------------------	------------	--------	-------

#### Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do 15 lat, Biłgoraj, 20-22.10.2023

BURDA Iga	kat. 71 kg	178 kg	złoto
-----------	------------	--------	-------

## OSSM Dobryczyce

### Starty krajowe; 12 medali (5 zł; 5 sr; 2 br;)

Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat – Gdańsk, 15-18.06.2023 r.

OŁUBEK Oskar	kat. 81 kg	296 kg	srebro
SZYMANEK Monika	kat. 59 kg	185 kg	złoto

### Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów, Gdańsk, 15-18.06.2023

BARAŃSKI Patryk	kat. 89 kg	314 kg	srebro
BRONCEL Agnieszka	kat. 49 kg	132 kg	srebro
BURZA Krystian	kat. 73 kg	spalił podrzut nkl	
KAROLAK Maria	kat. 76 kg	196 kg	srebro
MICHALAK Kamil	kat. 89 kg	287 kg	8 m.
OŁUBEK Oskar	kat. 81 kg	296 kg	4 m.
SZYMANEK Monika	kat. 59 kg	185 kg	złoto

### Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat, Ciechanów, 24-26.03.2023

BARAŃSKI Patryk	kat. 94 kg	318 kg	złoto
BRONCEL Agnieszka	kat. 45 kg	126 kg	złoto
BURZA Krystian	kat. 73 kg	249 kg	brąz
KAROLAK Maria	kat. 81 kg	195 kg	złoto
MICHALAK Kamil	kat. 89 kg	282 kg	srebro

### Polski Cukier Indywidualny Puchar Polski Kobiet i Mężczyzn, Bydgoszcz, 01-03.12.2023

SZYMANEK Monika	kat. 59 kg	196 kg	brąz
-----------------	------------	--------	------



## OSSM Mrocza

Starty krajowe; 9 medali (5zł; 4sr; 0br;)

### Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat, Gdańsk, 15-18.06.2023

KACZMARCZYK Andżelika	kat. 71 kg	200 kg	złoto
WOŁK Wiktoria	kat. 64 kg	spaliła podrzut nkl	

### Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów, Gdańsk, 15-18.06.2023

KACZMARCZYK Andżelika	kat. 71 kg	200 kg	srebro
MARACH Monika	kat. 71 kg	212 kg	złoto
WIATROWICZ Marcin	kat. 67 kg	252 kg	srebro
WOŁK Wiktoria	kat. 64 kg	spaliła podrzut nkl	

### Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat, Ciechanów, 24-26.03.2023

MARACH Monika	kat. 76 kg	215 kg	złoto
WIATROWICZ Marcin	kat. 67 kg	245 kg	srebro

### Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS do 15 lat, Ciechanów, 20-21.05.2023

SZCZEPANIAK Julia	kat. 55 kg	148 kg	złoto
-------------------	------------	--------	-------

### Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do 15 lat, Biłgoraj, 20-22.10.2023

SZCZEPANIAK Julia	kat. 59 kg	160 kg	złoto
-------------------	------------	--------	-------

### Polski Cukier Indywidualny Puchar Polski Kobiet i Mężczyzn, Bydgoszcz, 01-03.12.2023

WOŁK Wiktoria	kat. 64 kg	213 kg	srebro
MARACH Monika	kat. 71 kg	200 kg	4 m.



## OSSM Nowy Tomyśl

### Starty krajowe; 10 medali (5zł; 5sr; 0br;)

#### Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów – Gdańsk, 15-18.06.2023

DZIAMSKI Kacper	kat. 89 kg	272 kg	12 m.
MYJAK Małgorzata	kat. 55 kg	171 kg	srebro
SIENKO Dominik	kat. 81 kg	spalił rwanie	nkl

#### Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat – Ciechanów, 24-26.03.2023

DZIAMSKI Kacper	kat. 96 kg	287 kg	srebro
MYJAK Małgorzata	kat. 55 kg	167 kg	złoto
SIENKO Dominik	kat. 81 kg	294 kg	srebro

#### Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS do 17 lat, Ciechanów, 20-21.05.2023

DOŁŻAŃSKA Zuzanna	kat. 71 kg	158 kg	srebro
TOMASZEWSKI Maciej	kat. 55 kg	176 kg	złoto

#### Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży, Dębica, 08-11.06.2023

DOŁŻAŃSKA Zuzanna	kat. 71 kg	146 kg	srebro
KRUPA Adrian	kat. 67 kg	226 kg	złoto
LISIAK Dawid	kat. 81 kg	262 kg	złoto
TOMASZEWSKI Maciej	kat. 55 kg	179 kg	złoto



## OSSM Opole

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

#### Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat, Gdańsk, 15-18.06.2023

PASIKOWSKI Olaf	kat. +109 kg	341 kg	złoto
URBAN Kacper	kat. 73 kg	277 kg	złoto

#### Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów, Gdańsk, 15-18.06.2023

OSUCH Igor	kat. 109 kg	325 kg	4 m.
PASIKOWSKI Olaf	kat. +109 kg	341 kg	brąz
URBAN Kacper	kat. 73 kg	277 kg	srebro

#### Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do 20 lat, Ciechanów, 24-26.03.2023

JEROMIN Piotr	kat. 67 kg	236 kg	5 m.
---------------	------------	--------	------

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży – Dębica, 08-11.06.2023 r.

GRZYMAŁA Szymon	kat. 73 kg	235 kg	brąz
-----------------	------------	--------	------

#### Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików do 15 lat, Biłgoraj, 20-22.10.2023

GRZYMAŁA Sebastian	kat. 67 kg	187 kg	srebro
--------------------	------------	--------	--------

## Zestawienie medalowe w 2023

### Mistrzostwa Polski

1. OSSM Biłgoraj	9 medali (5zł; 1sr; 3br;)
2. OSSM Bydgoszcz	0 medali (0zł; 0sr; 0br;)
3. OSSM Ciechanów	10 medali (7zł; 2sr; 1br;)
4. OSSM Dobryczyce	12 medali (5zł; 5sr; 2br;)
5. OSSM Mrocza	9 medali (5zł; 4sr; 0br;)
6. OSSM Nowy Tomyśl	10 medali (5zł; 5sr; 0br;)
7. OSSM Opole	6 medali (2zł; 2sr; 2br;)

## OSSM Biłgoraj

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

Mistrzostwa Europy Seniorów, Erywań , 15-23.04.2023 r.

ZIMROZ Agnieszka	kat. 87 kg	spaliła podrzut	nkl
------------------	------------	-----------------	-----

Mistrzostwa Świata U17, Durres, 25.03-05.04.2023 r.

OTOK Grzegorz	kat. +102 kg	260 kg	10 m.
---------------	--------------	--------	-------

Mistrzostwa Europy do lat 23, Bukareszt , 26.07-03.08.2023 r.

ZIMROZ Agnieszka	kat. 87 kg	183 kg	8 m.
------------------	------------	--------	------

CHOŁUJ Natalia	kat. +87 kg	188 kg	6 m.
----------------	-------------	--------	------

## OSSM Ciechanów

### Starty międzynarodowe; 4 medale (1zł; 1sr; 2br;)

**Mistrzostwa Świata U17, Durres, 25.03-05.04.2023**

ZIÓŁKOWSKI Marcin	kat. 102 kg	302 kg	brąz
-------------------	-------------	--------	------

**Mistrzostwa Europy do lat 15, Kiszyniów, 01-10.07.2023**

BURDA Iga	kat. 64 kg	172 kg	złoto
-----------	------------	--------	-------

Mistrzostwa Europy do lat 17, Kiszyniów, 01-10.07.2023 r.

ZIÓŁKOWSKI Marcin	kat. 102 kg	314 kg	srebro
-------------------	-------------	--------	--------

**Mistrzostwa Europy do lat 20, Bukareszt, 26.07-03.08.2023**

PIETRZAK Hubert	kat. 67 kg	262 kg	brąz
-----------------	------------	--------	------

ZIÓŁKOWSKI Szymon	kat. 109 kg	322 kg	6 m.
-------------------	-------------	--------	------

JAWORSKI Michał	kat. 89 kg	311 kg	7 m.
-----------------	------------	--------	------

**Mistrzostwa Świata do lat 20, Guadalajara, 15.11-23.11.2023**

JAWORSKI Michał	kat. 89 kg	320 kg	12 m.
-----------------	------------	--------	-------



## OSSM Dobryczyce

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

#### Mistrzostwa Europy do lat 20, Bukareszt, 26.07-03.08.2023

BARAŃSKI Patryk	kat. 89 kg	317 kg	5 m.
KAROLAK Maria	kat. 76 kg	190 kg	9 m.

#### Mistrzostwa Europy do lat 23, Bukareszt, 26.07-03.08.2023

SZYMANEK Monika	kat. 55 kg	184 kg	złoto
-----------------	------------	--------	-------

#### Mistrzostwa Świata do lat 20, Guadalajara, 15.11-23.11.2023

KAROLAK Maria	kat. 71 kg	199 kg	4 m.
BARAŃSKI Patryk	kat. 89 kg	317 kg	13 m.

## OSSM Mroczka

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

#### Mistrzostwa Europy Seniorów, Erywań, 15-23.04.2023

WOŁK Wiktoria	kat. 64 kg	201 kg	11 m.
MARACH Monika	kat. 71 kg	spaliła podrzut	nkl

#### Mistrzostwa Świata U17, Durres, 25.03-05.04.2023

SZCZEPANIAK Julia	kat. 55 kg	154 kg	12 m.
-------------------	------------	--------	-------

#### Mistrzostwa Europy do lat 15, Kiszyniów, 01-10.07.2023

SZCZEPANIAK Julia	kat. 55 kg	156 kg	brąz
-------------------	------------	--------	------

#### Mistrzostwa Europy do lat 20, Bukareszt, 26.07-03.08.2023

MARACH Monika	kat. 71 kg	213 kg	brąz
WIATROWICZ Marcin	kat. 67 kg	261 kg	4 m.

#### Mistrzostwa Europy do lat 23, Bukareszt, 26.07-03.08.2023

WOŁK Wiktoria	kat. 64 kg	202 kg	5 m.
KACZMARCZYK Andżelika	kat. 71 kg	202 kg	6 m.

#### Mistrzostwa Świata Seniorów, Rijad, 04-17.09.2023

WOŁK Wiktoria	kat. 64 kg	202 kg	11 m.
MARACH Monika	kat. 71 kg	nkl	nkl



### **Mistrzostwa Świata do lat 20, Guadalajara, 15.11-23.11.2023**

WIATROWICZ Marcin kat. 67 kg                      260 kg                      12 m.

IWF Grand Prix, Doha, 04-14.12.2023 r.

WOŁK Wiktoria                      kat. 64 kg                      211 kg                      5 m.

MARACH Monika                      kat. 71 kg                      198 kg                      27 m.

### **OSSM Nowy Tomyśl**

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

#### **Mistrzostwa Świata U17, Durres, 25.03-05.04.2023**

LISIAK Dawid                      kat. 81 kg                      271 kg                      8 m.

KRUPA Adrian                      kat. 73 kg                      236 kg                      10 m.

#### **Mistrzostwa Europy do lat 17, Kiszyniów, 01-10.07.2023**

LISIAK Dawid                      kat. 81 kg                      281 kg                      brąz

TOMASZEWSKI Maciej                      kat. 55 kg                      182 kg                      7 m.

KRUPA Adrian                      kat. 67 kg                      227 kg                      7 m.

#### **Mistrzostwa Europy do lat 20, Bukareszt, 26.07-03.08.2023**

MYJAK Małgorzata                      kat. 55 kg                      176 kg                      brąz

#### **Mistrzostwa Świata do lat 20, Guadalajara, 15.11-23.11.2023**

MYJAK Małgorzata                      kat. 55 kg                      179 kg                      4 m.

### **OSSM Opole**

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

#### **Mistrzostwa Europy do lat 20 – Bukareszt, 26.07-03.08.2023**

OSUCH Igor                      kat. 109 kg                      346 kg                      5 m.



**Mistrzostwa Europy do lat 23, Bukareszt , 26.07-03.08.2023**

PASIKOWSKI Olaf	kat. +109 kg	344 kg	4 m.
-----------------	--------------	--------	------

**Mistrzostwa Świata do lat 20, Guadalajara, 15.11-23.11.2023**

OSUCH Igor	kat. +109 kg	350 kg	4 m.
------------	--------------	--------	------

ŁAZUGA Konrad	kat. 73 kg	299 kg	7 m.
---------------	------------	--------	------

W ME i MŚ Polskę reprezentowało 23 sportowców szkolonych w OSSM (10 zawodniczek i 13 zawodników), którzy zdobyli łącznie 9 medali, 2 złote (Iga Burda na ME U15 i Monika Szymanek na ME U23), 1 srebrny (Marcin Ziółkowski na ME U17) i 6 brązowych (Hubert Pietrzak, Monika Marach, Małgorzata Myjak na ME U20, Julia Szczepaniak na ME U15, Dawid Lisiak na ME U17 oraz Marcin Ziółkowski na MŚ U17).



### **Badania lekarskie, diagnostyczne, wydolnościowe:**

Podnoszenie Ciężarów Badanie składu ciała 17-19.08.2023 Władysławowo 1  
Podnoszenie Ciężarów Badanie składu ciała 28/29.09.2023, Spała 2  
Podnoszenie Ciężarów Badanie składu ciała 11/12/13.11.2023 Giżycko 2  
Podnoszenie Ciężarów Test równowagi strukturalnej, 14.11.2023, Giżycko.



### **Dokształcanie kadry trenersko-instruktorskiej:**

**Grzegorz Borkowski „Szkolenie antydopingowe POLADA”**

4 trenerów + 20 zawodników

**Grzegorz Kępa „Równowaga kwasowo-zasadowa. Widmo zakwaszenia”**

40 trenerów i instruktorów

**Grzegorz Borkowski „Antydoping PZPC”**

40 trenerów i instruktorów.

**Małgorzata Król „Zawodnicy i Klub w Social Mediach PZPC,,**

40 trenerów i instruktorów.

**Mirosław Babiarz „Równowaga strukturalna w podnoszeniu ciężarów”**

40 trenerów i instruktorów.

**Jacek Zawadzki „Aktualizacja przepisów w podnoszeniu ciężarów”**

40 trenerów i instruktorów.



### **KOMISJA SĘDZIOWSKA 2023**

W dniu 8 lipca 2021 w Biłgoraju odbyła się **Ogólnopolska Kursokonferencja Sędziowska**. Głównym celem konferencji były wybory: Przewodniczącego oraz Członków Komisji Sędziowskiej na lata 2021-2024. Zebrani delegaci na Przewodniczącego wybrali Jacka Zawadzkiego, a do Komisji Sędziowskiej weszli:

**1. Cichowska Emilia, 2. Góralski Jacek, 3. Jarczyński Kazimierz, 4. Labudda Lech, 5. Lebedowicz Henryk, 6. Litwin Piotr, 7. Niemiec Tadeusz, 8. Ostrowski Zbigniew, 9. Podsiadły Jan, 10. Wilk Andrzej.**

Prowadzenie ewidencji sędziów uprawnionych do sędziowania imprez centralnych. (na podstawie zgłoszeń z okręgów oraz na podstawie informacji o wpłatach otrzymywanych z PZPC). Ogółem z okręgów wpłynęły zgłoszenia 95 sędziów, a centralną licencję PZPC ostatecznie opłaciło 69 sędziów, jest to o 2 mniej niż w roku 2022.



## Typowanie sędziów na imprezy międzynarodowe - na arenie międzynarodowej

### Polskę w roku 2023 reprezentowali:

Mistrzostwa Świata U20 w Guadalajara – **Zdzisław Żołopa**,

Mistrzostwa Świata U17 w Durres – **Lech Labudda**,

Grand Prix IWF w Doha - **Lech Labudda**

Mistrzostwa Europy Seniorów w Erewaniu – **Lech Labudda i Marieta Gotfryd**,

Mistrzostwa Europy U20&23 w Bukareszt – **Ewelina Cichowska i Zdzisław Żołopa**,

Mistrzostwa Europy U15&U17 w Kiszyniów – **Kamilla Sidor-Tomaszek i Jacek Góralski**.

Turniej Unii Europejskiej – **Piotr Litwin**

Razem na pomostach MŚ i ME polscy sędziowie sędziowali w 10 imprezach.

**TNO CEFTA** w Raszynie – 17 sędziów z Polski.

### Typowanie sędziów na centralne zawody krajowe.

Ogółem dokonano **224 obsad** na zawody krajowe w **25** różnych terminach. Niestety, pomimo przyjętej przez Komisję zasady, że każdy sędzia wytypowany przez okręg z opłaconą licencją powinien sędziować co najmniej jeden raz w roku, 4 sędziów nie otrzymało powołania ani raz w ciągu roku.

### Najczęściej byli typowani sędziowie z okręgów:

- mazowieckiego – **68 obsad** – jest to **30,36%** ogólnej liczby powołań,
- lubelskiego – **45 obsad** – **20,09 %**,
- dolnośląskie – **25 obsad** – **11,16 %**,
- opolskie – **18 obsad** – **7,14%**,
- pomorskie **16 obsad** – **5,79 %**,
- łódzkiego - **14 obsad** – **6,25 %**,
- kujawsko-pomorskiego **13 obsad** – **5,8 %**,
- śląskiego – **10 obsad** – **4,46 %**.

- podkarpackie – 8 obsad – 3,57%
- wielkopolskie – 7 obsad – 3,13%
- warmińsko-mazurskie 6 obsad – 2,68%
- zachodnio-pomorskie – 3 obsad – 1,34%



### **Rozpatrywanie wniosków o awanse sędziowskie na stopnie międzynarodowe:**

- stopień sędziego międzynarodowego II kat. uzyskali:

Ewelina OBRYCKA, Jerzy SEKUŁA

- stopień sędziego międzynarodowego I kat. uzyskali: Emilia CICHOWSKA, Jacek GÓRALSKI

Wszystkie nominacje sędziowie otrzymali z IWF.

5. Komisja Sędziowska ustaliła jednolite kryteria awansowania na kolejne stopnie sędziowskie:

#### **Wymagany staż oraz ilość sędziowań wynosi:**

- sędzia okręgowy II klasy – 1 rok i 5 sędziowań,
- sędzia okręgowy I klasy – 2 lata i 15 sędziowań,
- sędzia państwowy II klasy – 3 lata i 35 sędziowań,
- sędzia państwowy I klasy - 5 lat i 55 sędziowań,
- sędzia międzynarodowy II kat. – 7 lat i 75 sędziowań,
- sędzia międzynarodowy I kat. – 11 lat i 100 sędziowań.



**DZIĘKUJEMY!**