

Ośrodek Szkoleń Specjalistycznych SG im. gen. bryg. Wilhelma Orlika-Rückemanna

<https://www.oss.strazgraniczna.pl/oss/aktualnosci/3007,Mistrzostwa-Osrodka-Szkolen-Specjalistycznych-w-wyciskaniu-sztangi.html>
30.06.2025, 13:02

Strona znajduje się w archiwum.

Mistrzostwa Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w wyciskaniu sztangi

26.04.2012

W dniu 24 kwietnia 2012 r. w siłowni Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych Straży Granicznej w Lubaniu odbyły się Mistrzostwa Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w wyciskaniu sztangi dla słuchaczy szkolenia podstawowego i podoficerskiego. Zawody zorganizowała kadra Pododdziałów Szkolnych. Mistrzostwa zostały rozegrane w kategoriach kobiet i mężczyzn. W kategorii mężczyzn obowiązywał system liczenia punktów według formuły Wilksa, czyli pod uwagę brano masę zawodników i wyciśnięty ciężar maksymalny. Natomiast kobiety rywalizowały w wyciskaniu sztangi, która ważyła połowę ciężaru masy ciała, na ilość powtórzeń. Rywalizacja była bardzo zacięta, a o zajęciu kolejnych miejsc decydowały małe punkty.

W dniu 24 kwietnia 2012 r. w siłowni Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych Straży Granicznej w Lubaniu odbyły się Mistrzostwa Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w wyciskaniu sztangi dla słuchaczy szkolenia podstawowego i podoficerskiego. Zawody zorganizowała kadra Pododdziałów Szkolnych. Mistrzostwa zostały rozegrane w kategoriach kobiet i mężczyzn. W kategorii mężczyzn obowiązywał system liczenia punktów według formuły Wilksa, czyli pod uwagę brano masę zawodników i wyciśnięty ciężar maksymalny. Natomiast kobiety rywalizowały w wyciskaniu sztangi, która ważyła połowę ciężaru masy ciała, na ilość powtórzeń. Rywalizacja była bardzo zacięta, a o zajęciu kolejnych miejsc decydowały małe punkty. Atmosferę w trakcie zawodów podgrzewał również doping widzów, na której zasiedli koledzy i koleżanki z plutonów. Dzisiaj, tj. 26.04.2012 r. na apelu porannym nagrody i dyplomy dla zwycięzców wręczył Komendant OSS SG wz płk SG Marek WASZCZUK. Zwycięzcom gratulujemy!!!

KATEGORIA KOBIET:

1. miejsce szer. SG Monika BADZIAK (17 powtórzeń) - Nadodrzański OSG

2. miejsce szer. SG Alicja SEGIŃ (16 powtórzeń) - Bieszczadzki OSG
3. miejsce szer. SG Katarzyna POPOWICZ (13 powtórzeń) - Bieszczadzki OSG

KATEGORIA MĘŻCZYZN:

1. miejsce szer. SG Maciej SZLAG (90,909 pkt - 130 kg) - Bieszczadzki OSG
2. miejsce szer. SG Grzegorz NAZARKO (84,3 pkt -125 kg) - Bieszczadzki OSG
3. miejsce szer. SG Mirosław KANIA (77,185 pkt - 117 kg) - Śląski OSG

Tekst: kpt. SG Łukasz Karliński

