

Strona znajduje się w archiwum.

WICEMISTRZOSTWO POLSKI W TRÓJBOJU SIŁOWYM DLA POLICJANTKI Z KROTOSZYNA.

II miejsce w Mistrzostwach Polski Juniorek i Juniorów w Trójboju Siłowym Klasycznym zdobyła st. post. Agnieszka Nowak - policjantka Zespołu Ruchu Drogowego KPP Krotoszyn.

Trójbój siłowy jest to jeden ze sportów siłowych, w którym bardzo duża rolę odgrywa siła mięśni. W grę wchodzi ogromne ciężary, które są nieosiągalne dla większości śmiertelników. Trzy boje na które składa się trójbój siłowy to: przysiad, wyciskanie sztangi na ławce poziomej i martwy ciąg. Zasady tego sportu są bardzo podobne do dwuboju olimpijskiego. Podczas każdego boju wykonuje się trzy podejścia, w których trzeba podnieść jak największy ciężar. Wyniki są sumowane, co daje wynik trójboju.

Zawody zostały zorganizowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu przy udziale Urzędu Miasta Sosnowca. Zmagania w Hali widowiskowo - sportowej trwały 3 dni. Starty rozpoczęły się w piątek 6 października od godz. 10.00 na dwóch pomostach, gdzie najpierw wystartowały zawodniczki z wszystkich kategorii wiekowych i wagowych, a o godzinie 13.00 rywalizowali mężczyźni w kategorii wagowej 74 kg z wszystkich grup wiekowych.

Policjantka z Krotoszyzna reprezentująca klub KOBRA Kościan w pierwszym z bojów - przysiad ze sztangą osiągnęła wynik 85 kg, w drugim - wyciskanie leżąc 60 kg, w martwym ciągu natomiast 110 kg. Te wysokie wyniki pozwoliły stanąć na II miejscu podium, a tym samym zdobyć tytuł Wicemistrzyni Polski Juniorek w Trójboju siłowym w kat. do 52 kg. Policjantka łącznie osiągnęła wynik 255 kg.

Tytuł ten Agnieszka zawdzięcza również swojemu chłopakowi Szczepanowi oraz trenerowi, którym jest Roman Szymkowiak - emerytowany żołnierz zawodowy, mistrz świata i trzykrotny mistrz Europy w trójboju siłowym. Trener kadry polskiej oraz członek zarządu Polskiego Związku Kulturyści, Fitness i Trójboju Siłowego.





Ocena: 3/5 (4)

[Tweetnij](#)