KWS = KONDYCJA + WYTRZYMAŁOŚĆ + SIŁA

W dniach 5 i 6 kwietnia 2016 roku w Zespole Szkół Elektrycznych nr 1 przy ul. Kamieńskiego 49 w Krakowie odbyła się czwarta edycja młodzieżowych zawodów sportowych KWS Krakowski Wielobój Siłowy. Nazwę KWS należy odczytywać również jako (K) kondycja + (W) wytrzymałość + (S) siła. Pomysłodawcą i twórcą projektu jest Hubert Pietrus; nauczyciel wychowania fizycznego w ZSE1, trener personalny i pasjonat sportów ekstremalnych. Idea powstania zawodów zrodziła się w 2012 roku i od tamtej pory wydarzenie cieszą się rosnącym zainteresowaniem. Zawody rozgrywane są przez dwa dni. W pierwszym dniu startują zawodnicy ze szkół gimnazjalnych a w drugim ze szkół ponadgimnazjalnych. Zawodnicy rywalizują ze sobą w trzech strefach gry. Zespół startujący w KWS zbudowany jest z trzech zawodników. Każdy z nich musi wykazać się dużą determinacją i wolą walki. Zawodnicy muszą posiadać przygotowanie kondycyjno-wytrzymałościowo-siłowe. Te parametry nie jest łatwo wytrenować i nie zawsze idą z sobą w parze.

W pierwszym dniu zawodów wystartowało pięć szkół gimnazjalnych. Pierwsze miejsce wywalczyła reprezentacja Gimnazjum nr 29 im. Jana Pawła II. Najlepszym zawodnikiem turnieju (MVP) został Mikołaj Kapka z Gimnazjum nr 22.

W drugim dniu zawodów wystartowało trzynaście reprezentacji szkół ponadgimnazjalnych. Pierwsze miejsce po raz trzeci z rzędu zdobyła reprezentacja Zespołu Szkół Elektrycznych nr 1. Taka sytuacja nie jest bynajmniej ”drukarskim” wytworem sędziów. Tradycja sportów siłowych w ZSE1 jest zakorzeniona od kilkunastu lat a młodzież ma możliwość trenować pod okiem trenera Huberta Pietrusa w założonej przez niego Sekcji Sportów Siłowych na bazie indywidualnych planów treningowych. Najlepszym zawodnikiem drugiego dnia zawodów (MVP) został Grzegorz Kozioł z Liceum Ogólnokształcącego w Wieliczce; im. Jana Matejki.

Zawody KWS 4 poprowadził Robert Nemś. Jest to czynnie działający zawodnik i trener sportów siłowych z Czarnego Dunajca. Mistrz Europy i zdobywca wielu rekordów w konkurencjach strongman. Towarzyszył mu podopieczny Robert Rapacz, również zdobywca mistrzowskich tytułów. Zawody sędziowali koledzy nauczyciele wychowania fizycznego z ZSE1 oraz zaproszeni: Rafał Szopa, znany krakowski kickboxer z klubu FightTeam oraz Kamil Gąsiorowski, trener personalny. Gościem zawodów był Mateusz Kostecki. Mateusz jest Absolwent ZSE1, obecnie zawodnikiem boxerskim klubu WKS Desant i kandydatem do kadry na Igrzyska Olimpijskie w Rio.

Przez dwa dni zawody dostarczyły startującym i widowni mnóstwo pozytywnych emocji. Zawodnicy zostawili na sali gimnastycznej ZSE1 pot, krew i łzy. Nie było łatwo, ale nie odnotowaliśmy żadnych poważnych kontuzji. Nad uczestnikami turnieju przez cały czas czuwał ratownik medyczny.

Mamy nadzieje, że KWS od przyszłego roku szkolnego zostanie na stałe włączony do Krakowskiej Olimpiady Młodzieży, ale już w ramach imprez punktowanych.

Wszystkim uczestnikom KWS\_4 gratulujemy podjęcia wyzwania i okazania wielkiego serducha do walki !!!

Już dzisiaj serdecznie zapraszamy na kolejną edycję zawodów, która na pewno odbędzie się w 2017 roku !

Zapraszamy do odwiedzenia fanpage KWS na facebook !

W okno wyszukiwarki proszę wpisać ”kws krakowski wielobój siłowy” i zalajkować ;)