



Newsletter **Polskiego Związku Gimnastycznego**

3/2025

Najlepsze wyniki ostatnich tygodni

- Trzy finały Polek na Mistrzostwach Świata w gimnastyce artystycznej
- 7. miejsce „Zbiorówki” w wieloboju układów zespołowych na MŚ
- 16. miejsce Liliany Lewińskiej w wieloboju solistek na MŚ
- 8. miejsce Michała Skiby i Darii Nowak w zawodach Pucharu Świata w akrobatyce sportowej
- Brązowy medal Tomasza Le-Khaca na koniu z łękami w Olimpijskim Europejskim Festiwalu Młodzieży w gimnastyce sportowej mężczyzn

Największe sukcesy organizacyjne

- Umowa o współpracy PZG z Portugalską Federacją Gimnastyczną
- Uchwalenie Strategii Rozwoju sportu kwalifikowanego GSM
- Udział w 4th Long Educational Weekend w Tallinnie w ramach programu mentoringowego European Gymnastics
- Bezpłatne szkolenia z prowadzenia zajęć Parkour / Cheerleading



Przed nami S-WWZD PZG

11 października w Warszawie odbędzie się Sprawozdawczo-Wyborcze Walne Zgromadzenie Delegatów PZG. Podczas Zgromadzenia delegaci członków zwyczajnych PZG podsumują czteroletnią kadencję Zarządu PZG oraz wybiorą nowego Prezesa, Członków Zarządu PZG oraz Członków Komisji Statutowych.

Lista kandydatów do Władz PZG jest zamknięta, gdyż liczba zgłoszeń odpowiada liczbie miejsc przewidzianych w organach władz. Podczas S-WWZD PZG kandydatami będą te osoby, których zgłoszenia zostały złożone w terminie i są poprawne formalnie.

[Więcej informacji i lista kandydatów do władz na stronie PZG](#)



Nowe uchwały Zarządu PZG

W ostatnich miesiącach Zarząd Polskiego Związku Gimnastycznego przyjął 15 uchwał. Jedną z największych nowości jest uchwalenie Strategii rozwoju sekcji GSM dla sportu kwalifikowanego. Wszystkie uchwały znajdą Państwo w dedykowanej zakładce na stronie PZG.

[Uchwały Zarządu PZG](#)

Współpraca PZG z Portugalską Federacją Gimnastyczną!

We wtorek 12 sierpnia w biurze PZG Prezes Polskiego Związku Gimnastycznego Leszek Blanik, Sekretarz Generalny PZG Maciej Szafran oraz Prezydent Portugalskiej Federacji Gimnastycznej Luis Arrais podpisali umowę o współpracy obu organizacji. To bezprecedensowa współpraca międzynarodowa w historii Polskiej Gimnastyki.

[Więcej na stronie PZG](#)



Mentoring EG w zakresie GfA

Polski Związek Gimnastyczny gościł ekspertów oddelegowanych przez European Gymnastics: Alberto Nunes i Paolo Barata w ramach realizowanego w tym roku projektu mentoringowego EG w zakresie Gymnastics for All (GfA).

[Więcej na stronie PZG](#)

World Gym For Life Challenge – Lizbona 2025

Na bezpośrednie zaproszenie prezydenta Portugalskiej Federacji Gimnastycznej – Pana Luisa Arraisa delegacja władz PZG w osobach Wiceprezes PZG ds. Akrobatyki Sportowej i Innych Sportów Gimnastycznych – Pani Bogusławy Śrutwy oraz Sekretarza Generalnego PZG – Pana Macieja Szafrana wzięła udział w największym tegorocznym wydarzeniu z zakresu Gymnastics For All (GfA) pt. 5th World Gym For Life Challenge 2025, czyli coraz bardziej popularnej w świecie (również w Polsce) gimnastyki dla wszystkich.

[Więcej na stronie PZG](#)

Współpraca PZG z Portugalią





Kolejne odcinki „Strefy Gimnastycznej”

Na platformach streamingowych pojawiły się cztery nowe odcinki podcastu „Strefa Gimnastyczna”.

W jednym z odcinków „Strefy Gimnastycznej” pojawiło się potwierdzenie wartości gimnastyki dla najmłodszych. W materiale nagrany podczas OOM w Orzyszu wystąpili Włodzimierz Pazik (Instytut Sportu – PIB), Członek Zarządu PZG ds. GSM Andrzej Kochanowicz oraz Wiceprezes PZG ds. GSK Małgorzata Solarz-Kulbicka.

Gościem kolejnego odcinka była Marta Śrutwa – wielokrotna Mistrzyni Polski w akrobatyce sportowej, a obecnie koordynatorka sekcji gimnastyki sportowej kobiet. W rozmowie z prowadzącym opowiada o początkach swojej kariery, trudnościach i radościach związanych ze sportem wyczynowym.

Aleksandra Szutenberg (Polsat Sport) była gościem jednego z odcinków podcastu. W roli gościa zwróciła uwagę na wielki wpływ gimnastyki na całe jej życie prywatne i zawodowe.

Przeszłość i przyszłość – to dewiza odcinka, w którym gościem był dr Krzysztof Wilusz, wielokrotny medalista mistrzostw świata i Europy, a dziś prodziekan AWF w Katowicach, koordynator w PZG i trener, opowiada o 40 latach swojej kariery w sportach gimnastycznych.

[Zapraszamy do odsłuchania ostatnich odcinków](#)



Gimnastyka dla Wszystkich z TAURONEM

W środę 24 września Hala Orbita we Wrocławiu zamieniła się w wielką arenę aktywności fizycznej i dobrej energii. Wszystko za sprawą wyjątkowego wydarzenia „Gimnastyka dla Wszystkich z TAURONEM”, które zgromadziło niemal trzysta dzieci i młodzieży z Dolnego Śląska.

Uczestnicy mogli spróbować swoich sił we wszystkich sportach gimnastycznych – od ćwiczeń rozciągających i wzmacniających, po zajęcia z elementami akrobatyki, gimnastyki sportowej, gimnastyki artystycznej i trampoliny. Całość wydarzenia była prowadzona w duchu zabawy i skierowana w szczególności dla młodych osób, niemających styczności ze sportami gimnastycznymi na co dzień.

Gościem specjalnym GDWzT Wrocław była Liliana Lewińska. Wrocławianka jest aktualną wicemistrzynią Europy senierek w gimnastyce artystycznej. W 2023 roku wygrała Mistrzostwa Świata Juniorek w tej dyscyplinie. Uczestnicy mogli porozmawiać z gwiazdą sportów gimnastycznych, a Liliana zaprezentowała swoje umiejętności podczas efektownego pokazu.

[Więcej na stronie PZG](#)

Gimnastyka dla Wszystkich z TAURONEM



Polki wystąpiły w finałach MŚ w GA

Reprezentantki Polski wystąpiły w trzech finałach podczas Mistrzostw Świata w gimnastyce artystycznej. Najlepszy wynik osiągnęła Liliana Lewińska, zajmując szóstą lokatę w układzie z maczugami.

Polska „zbiorówka” zajęła 7. miejsce w finale układu z pięcioma wstążkami oraz uplasowała się na 8. miejscu w finale układu z trzema piłkami i dwiema obręczami. Skład Polek na MŚ to: Maria Aszklar, Madoka Przybylska, Magdalena Szewczuk, Vesna Pietrzak, Melody Wąsiewicz-Hanc, Julia Wojciechowska, a trenerką jest Inga Buczyńska.

Liliana Lewińska uplasowała się na 6. miejscu w finale układu z maczugami. Liliana wyrównała osiągnięcia Elizy Białkowskiej i Joanny Bodak z przełomu lat 80. i 90. XX wieku, które również plasowały się na szóstej lokacie w finale MŚ. Trenerką Liliany jest Krystyna Leśkiewicz-Lewińska.

W wieloboju „zbiorówka” zajęła 7. miejsce, Liliana Lewińska 16. miejsce, a reprezentacja Polski w klasyfikacji drużynowej uplasowała się na 10. pozycji. Gratulacje!

[Więcej na stronie PZG](#)

Polki wystąpiły w finałach MŚ w GA





Brązowy medal Tomka Le Khaca w EYOFie!

Reprezentant Polski Tomasz Le Khac wywalczył brązowy medal w Olimpijskim Festiwalu Młodzieży Europy (EYOF) 2025. Le Khac zajął trzecie miejsce w rywalizacji na koniu z łękami!

Tomasz Le Khac jest zawodnikiem CWZS Zawisza KG Bydgoszcz. Trenerem kadry narodowej GSM jest Pavlo Natreba, a trenerem klubowym Sławomir Różański.

To pierwszy medal dla polskiego gimnastyka w zawodach EYOF. Sześć lat temu w Baku Kacper Garnczarek wywalczył ósme miejsce w finale na drążku.

W Osijeku wystąpiły również reprezentantki Polski. W wieloboju najlepiej spisała się Sofiya Razumouskaya, która zajęła 65. miejsce, a drużynowo Polki były 28.

[Więcej na stronie PZG](#)

Brązowy medal Tomka Le Khaca w EYOFie!



Michał Skiba i Daria Nowak na 8. miejscu w PŚ!



W Rzeszowie odbyły się zawody Pucharu Świata w akrobatyce sportowej. Na ósmym miejscu w finale zmagania zakończyła dwójka mieszana Michał Skiba i Daria Nowak (KA Stal Rzeszów).

Polskę na zawodach w Rzeszowie reprezentowały dwie dwójki mieszane. Do finału zakwalifikowali się Michał Skiba i Daria Nowak, którzy uplasowali się ostatecznie na ósmym miejscu z wynikiem 26.110 pkt.

Do finału mogła zakwalifikować się tylko jedna drużyna z każdego kraju, dlatego rywalizacja o miejsce w finale była bardzo zacięta. Dwójka Michał Szustak, Agata Makowska w eliminacjach zanotowała wynik o 0.110 pkt niższy od finalistów.

[Więcej na stronie PZG](#)

Michał Skiba i Daria Nowak na 8. miejscu w PŚ!





Cztery medale Polek w PŚ GA w Cluj Napoca!

Polskie gimnastyczki artystyczne wywalczyły cztery medale podczas zawodów Pucharu Świata w Cluj Napoca. Trzy srebrne medale zdobyły Maria Aszklar, Madoka Przybylska, Magdalena Szewczuk, Melody Wąsiewicz Hanc, Julia Wojciechowska i Vesna Pietrzak, czyli reprezentacja Polski w układach zespołowych. Na trzecim miejscu finał układu z obręczą zakończyła Liliana Lewińska.

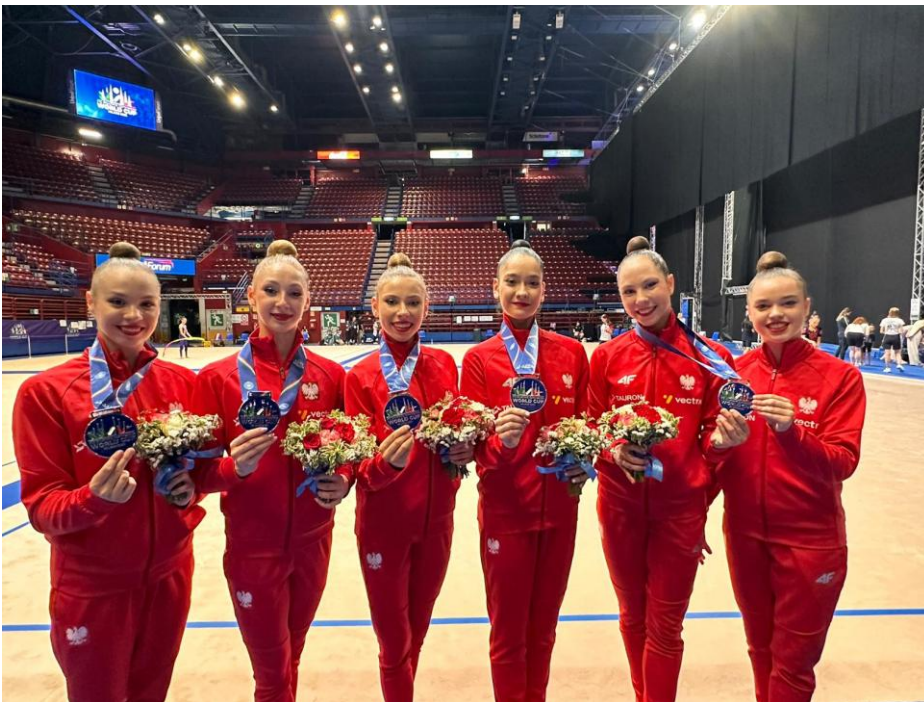
[Więcej na stronie PZG](#)

Srebrny medal Polek na zawodach PŚ w Mediolanie!

Reprezentacja Polski w układach zespołowych wywalczyła srebrny medal w zawodach Pucharu Świata w gimnastyce artystycznej. Polki były drugie w finale układu z pięcioma wstążkami.

[Więcej na stronie PZG](#)

Medale Polek w Pucharach Świata!



Medale Polek w Pucharach Świata!





Medal Liliany Lewińskiej na zawodach GP Brno

Liliana Lewińska zdobyła brązowy medal w układzie ze wstążką podczas zawodów Grand Prix w czeskim Brnie. Zarówno Liliana, jak i Emilia Heichel wystąpiły we wszystkich finałach. W wieloboju Lewińska była czwarta, a Heichel siódma.

[Więcej na stronie PZG](#)

Kacper Garnczarek wystąpił na Uniwersjadzie

Reprezentant Polski Kacper Garnczarek zajął 32. miejsce w klasyfikacji wielobojowej podczas XXXII Letniej Uniwersjady w Zagłębiu Ruhry.

Kacper Garnczarek nie zdołał awansować do finału na przyrządach. Najlepiej spisał się na drążku, zajmując 23. miejsce oraz na ćwiczeniach wolnych, na których był 24.

[Więcej na stronie PZG](#)



Za nami 15. edycja Warsa i Sawy w AKRO

W Warszawie odbyła się 15. edycja międzynarodowego turnieju Warsa i Sawy w akrobatyce sportowej. W młodszych kategoriach była to 5. edycja Memoriału Gizeli i Konrada Zielińskich.

Wydarzenie odbyło się w dniach 19-21 września w Arenie Ursynów. W ceremonii otwarcia wzięło udział wielu znamienitych gości. Z ramienia PZG byli to Sekretarz Generalny Maciej Szafran, Członkini Zarządu Agnieszka Rauk-Kubacka oraz Wiceprezes ds. akrobatyki sportowej Bogusława Śrutwa, która wraz z władzami miasta wręczała również nagrody dla najlepszych zespołów.

[Wyniki na stronie PZG](#)

Za nami 15. edycja Warsa i Sawy w AKRO





Polki wystąpiły w World Challenge Cup w GSK

We Francji odbyły się zawody FIG World Challenge Cup w gimnastyce sportowej kobiet. Na Arenie Gimnastycznej w Paryżu, gdzie odbywały się IO w ubiegłym roku, Polskę reprezentowały dwie młode i perspektywiczne zawodniczki – Nadia Majchrzak i Natalia Pudełko. W równoważni Nadia Majchrzak była 20.

[Więcej na stronie PZG](#)

W węgierskim Szombathely wystąpiły dwie Polki i trzech Polaków. W rywalizacji gimnastyczek sportowych wystąpiły Marta Pihan-Kulesza (18. miejsce w równoważni) oraz Dominika Kąkol (15. miejsce w skoku).

Wśród mężczyzn zaprezentowali się Franciszek Korbiel (22. miejsce w koniu z łękami), Szymon Chruściel (21. miejsce w skoku) oraz Michał Bober (33. miejsce w ćwiczeniach wolnych).

[Więcej na stronie PZG](#)

Polki wystąpiły w World Challenge Cup w GSK



MP w układach zespołowych GA za nami

W Rumi odbyły się zawody Pucharu Polski Juniorek oraz Mistrzostwa Polski w układach zespołowych. Złote medale w klasie II i klasie III wywalczyły drużyny z PTG Sokoła Kraków, a w klasie młodzieżowej najlepsze były reprezentantki Boomerang Rumia.

W klasie II zwyciężyły zawodniczki PTG Sokoła Kraków, wyprzedzając reprezentację Gdyni i reprezentację Warszawy. W klasie III najlepsze były również gimnastyczki z PTG Sokoła Kraków, pokonując ALB Warszawa oraz reprezentację Gdyni. W klasie młodzieżowej triumfowały reprezentantki gospodarzy, czyli Boomerang Rumia. Na kolejnych miejscach uplasowały się PTG Sokół Kraków oraz reprezentacja Gdyni.

Podczas wydarzenia odbył się także Puchar Polski Juniorek. W wieloboju triumfowała Kseniya Zhzyhyh (ALB Warszawa), która pokonała Marię Shybanovą (KSGA Legion Warszawa) oraz Laurę Lewińską (UKS Kopernik Wrocław). Wielobój ukończyło aż 75 zawodniczek! W poszczególnych układach trzykrotnie najlepsza była zwyciężczyni wieloboju – Kseniya Zhzyhyh. Wygrała rywalizację w układach z piłką, wstążką i maczugami. W układzie z obręczą triumfowała Laura Lewińska.

[Więcej na stronie PZG](#)

MP w układach zespołowych GA za nami



MISTRZOSTWA POLSKI
W UKŁADACH ZESPOŁOWYCH 2025



RUMIA





Międzynarodowy turniej TRA w Coimbrze

Filip Procner zdobył trzecie miejsce w kat. wiekowej 15-16 lat podczas turnieju międzynarodowego Coimbra Gym Fest. Weronika Antoszczyk, Nadia Płonka oraz Oktawian Żydek i Dawid Popiel podczas zawodów Pucharu Świata uzyskali normy punktowe na World Age Group Competition w kat. wiekowej 17-21 lat.

[Więcej na stronie PZG](#)

Poznaliśmy MP wśród juniorów i młodzieżowców

W Katowicach odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorów i Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w skokach na trampolinie, ścieżce i podwójnej mini trampolinie.

W klasyfikacji klubowej Mistrzostw Polski Juniorów zwyciężyły KS AZS AWF Poznań (TRA), UMKS-PMOS Chrzanów (PMT) oraz KS WTG Poznań (TUM), natomiast w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w trampolinie wygrali przedstawiciele UKS As Zielona Góra.

[Wyniki i medaliści MP na stronie PZG](#)



Międzynarodowy turniej TRA w Warnie

W bułgarskiej Warnie odbył się Międzynarodowy Turniej w skokach na trampolinie. W skokach synchronicznych juniorzy Jakub Lato i Filip Procner uplasowali się na 3. miejscu, zdobywając brązowy medal, natomiast w kat. 17-21 Dawid Popiel i Oktawian Żydek stanęli o stopień wyżej, zdobywając srebrny medal. Wcześniej w kwalifikacjach Weronika Antoszczyk wypełniła minimum na Mistrzostwa Europy Seniorek, a Filip Procner na Mistrzostwa Europy Juniorów.

[Więcej na stronie PZG](#)

Polskie podia na Slovak Trampoline Open!

Reprezentantki Polski zajęły całe podium podczas rywalizacji w skokach na podwójnej mini trampolinie w kategorii 13-16 oraz 11-12. Świetne medalowe rezultaty osiągnęli również młodzi adepci PMT w kat. 9-10. Lena Podczaszy, Nadia Płonka, Karina Kurowska, Zofia Tracz wywalczyły zarazem minima na Mistrzostwa Europy Juniorek.

[Więcej na stronie PZG](#)

Polskie podia na Slovak Trampoline Open



Warsztaty ze sportu powszechnego

W Krakowie i Warszawie odbyły się praktyczne warsztaty doszkalające w ramach programu Fit Dzieciaki. Organizatorem był Dział Sportu Powszechnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Zajęcia w Krakowie pt. „Podstawy prowadzenia zajęć – Parkour” poprowadził Dawid Kierkowski – trener z wieloletnim, międzynarodowym doświadczeniem. Wyselekcjonowana grupa kilkunastu osób z siedmiu klubów miała okazję zdobyć niezbędne umiejętności do nauczania dzieci w wieku 7-10 lat podstaw parkouru.

Tydzień później w Warszawie odbyły się zajęcia z „Podstaw prowadzenia zajęć – Cheerleading”. Szkolenie prowadziła Agnieszka Rychlicka, trenerka grupy cheerleaderek z Gdyni.

To pierwsze dwa z czterech szkoleń zaplanowanych w 2025 roku. W listopadzie zaplanowano szkolenie z prowadzenia zajęć w gimnastyce korekcyjnej oraz konferencję instruktorów, trenerów i animatorów sportu powszechnego. Oba wydarzenia odbędą się w formie online.

[Więcej na stronie PZG](#)

Warsztaty ze sportu powszechnego





Szkolenie akrobatyczne w Zielonej Górze

W dniach 27-28 września odbyło się szkolenie akrobatyki sportowej w Zielonej Górze prowadzone przez trenerkę koordynator akrobatyki sportowej panią Barbarę Skoczylas Boydens.

W szkoleniu brało udział ponad 50 instruktorów i trenerów. Szkolenie było zorganizowane przez zarząd sekcji Akrobatyki Sportowej i finansowane ze środków własnych sekcji.

Szkolenie choreograficzne z Martą Śrutwą

W dniach 14-15 listopada odbędzie się Mała Olimpiada w gimnastyce sportowej kobiet w Szczecinie. W trakcie wydarzenia będzie można wziąć udział w szkoleniu choreograficznym. Szkolenie i warsztaty ekspresji w choreografii zostaną prowadzone przez koordynatorkę sekcji GSK – Martę Śrutwą – wielokrotną Mistrzynię Polski Seniorów w akrobatyce sportowej.

[Więcej na stronie PZG](#)



**Dziękujemy za
subskrybowanie
Polskiej Gimnastyki!**



PZG
POLSKI ZWIĄZEK
GIMNASTYCZNY

Polski Związek Gimnastyczny

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl

