

FASHION  
PROMENADE  
MIEDZYZDROJE



FP | 20  
13



piotr  
ciepat

Eugen Klein



FIANNA  
STYLE

TETA  
SPORTS  
WEAR

18:30 PIĄTEK 02.08  
PROMENADA GWIAZD



MIĘDZYZDROJE - PROMENADA GWIAZD

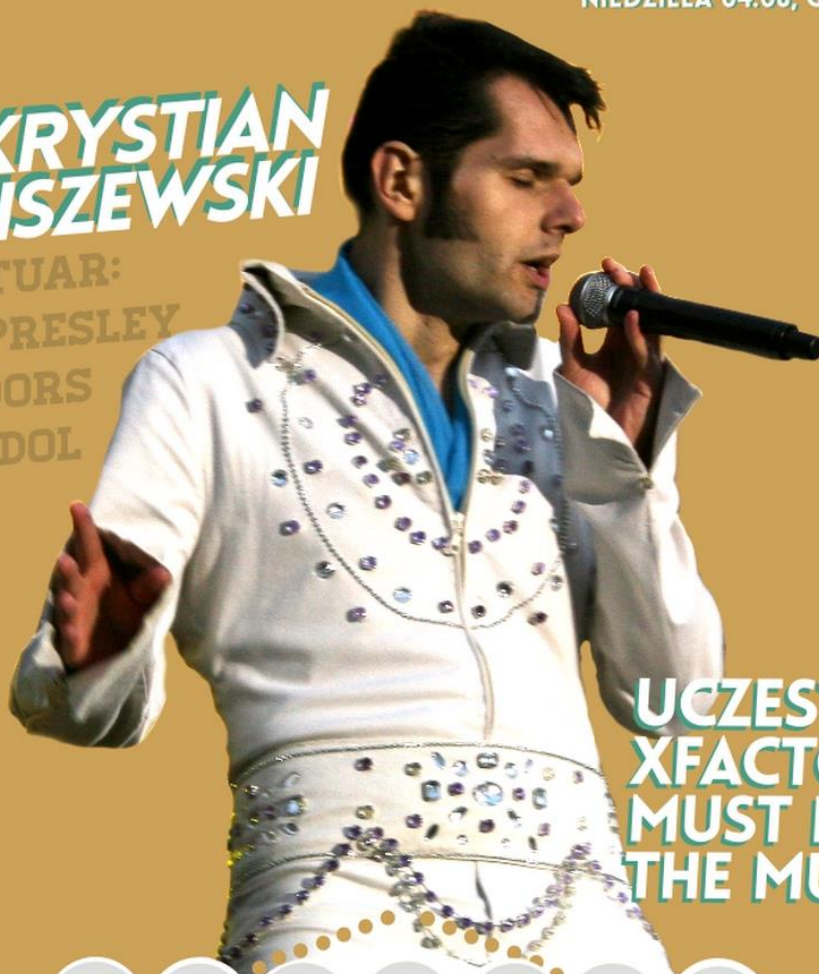
PIĄTEK 02.08.2013, GODZ 18:30

SOBOTA 03.08, GODZ 20:00

NIEDZIELA 04.08, GODZ 19:00

# KRYSTIAN MALISZEWSKI

REPERTUAR:  
ELVIS PRESLEY  
THE DOORS  
BILLY IDOL



UCZESTNIK  
XFACTOR I  
MUST BE  
THE MUSIC

W E L C O M E

TO **FSSIU**

MIĘDZYZDROJE





MIĘDZYDROJE  
02-04.08. 2013 PROMENADA GWIAZD



# 10 03 LAT 13 FSSIU Rusz się!



FSSIU.com



TVP SZCZECIN

SFD.PL  
SPORTOWE FORUM DYSKUSYJNE



## PIĄTEK 02.08.2013

GODZ. 11:00 – II ZAWODY W SPEED BADMINTON  
RÓŻNICA MIĘDZY TYM SPORTEM, A BADMINTONEM POLEGA NA TYM, ŻE GRA SIĘ SZYBCIEJ I BEZ SIATEK. TO MIX TENISA, BADMINTONA I SQUASHA. Z RACJI TEGO, ŻE TO BARDZO PROSTY SPORT, DO TURNIEJU ZAPRASZAMY WSZYSTKICH CHĘTNYCH. ZAWODY BĘDĄ TRWAŁY PRZEZ 3 DNI FESTIWALOWE. ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW.

GODZ.18:30 – OFICJALNE OTWARCIE FESTIWALU, POKAZY MODY – FASHION PROMENADE  
ZMYSŁOWE STROJE I PIĘKNE MODELKI W NIEZWYKŁEJ SCENERII PROMENADY GWIAZD!!  
GOŚĆ SPECJALNY KRYSZTIAN "ELVIS" MALISZEWSKI – NAJLEPSZY POLSKI NAŚLADOWCA LEGENDARNEGO ELVISA PRESLEYA". UCZESTNIK „X FACTOR”, „MUST BE THE MUSIC”.

## SOBOTA 03.08.2013

GODZ. 9:00 – OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI GIREVOY SPORT  
TO SPORT, KTÓRY NIE WYMAGA DUŻYCH NAKŁADÓW FINANSOWYCH I MOŻE GO UPRAWIAĆ KAŻDY, W KAŻDYCH WARUNKACH.  
WYSTARTUJĄ ZAWODNICZY Z ROSJI, NIEMIEC, UKRAINY, WŁOCH, POLSKI, SERBII, WĘGIER, KAZACHSTANU I BIAŁORUSI.  
ZAWODY SĄ WPISANE W MIĘDZYNARODOWYM TERMINARZU IMPREZ.

GODZ. 10:00 – FSSIU X FIT  
TO WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY, BIJĄCY REKORDY POPULARNOŚCI WŚRÓD ĆWICZĄCYCH JAKO CROSSFIT.  
W POLSCE JEST NIEWIELE MIEJSC GDZIE MOŻNA SPRAWDZIĆ SIĘ W ZAWODACH. TORY BĘDĄ ROZSTAWIONE JUŻ W SOBOTĘ.  
KAŻDY PRZED NIEDZIELNYMI ZAWODAMI BĘDZIE MÓGŁ POTRENOWAĆ POD OKIEM INSTRUKTORA.  
ZAWODNICZY BĘDĄ WYCISKAĆ, BIEGAĆ, I WSPINAĆ SIĘ PO LINIE. ZAPOWIADAJĄ SIĘ WIELKIE EMOCJE. ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW

GODZ. 10:00 – II ZAWODY W SPEED BADMINTON

GODZ. 13:00 – VII MISTRZOSTWA POLSKI STRONGMAN I ELIMINACJE DO ARNOLD STRONGMAN WORLD CHAMPIONSHIPS 2014  
ZAWODY ROZPOCZNĄ SIĘ, TRZEMA KONKURENCJAMI ELIMINACYJNYMI:

1. WALIZKI 130 KG NA ODLEGŁOŚĆ
2. WAGA PŁACZU PRZODEM
3. WYCISKANIE ODWAŻNIKA 75 KG

GODZ. 15:00 – II MISTRZOSTWA POLSKI STRONG FAMILY  
ZAPRASZAMY DO WALKI W TYPOWYCH KONKURENCJACH STRONGMAN, W KTÓRYCH UDZIAŁ BIORĄ PARY  
NP. MĄŻ Z ŻONĄ, BRAT Z SIOSTRĄ, MATKA Z SYNEM, OJCIEC Z CÓRKĄ. ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW

- KONKURENCJE:
1. ZEGAR
  2. OPOŃA
  3. WAGA PŁACZU
  4. KONKURENCJA MIESZANA

GODZ. 16:00 – FSSIU ARMLIFTING  
TO NOWA DYSCYPLINA W SPORTACH SIŁOWYCH. ZWYCIĘŻA ZAWODNIK, KTÓRY PODNIESIE NAJWIĘKSZY CIĘŻAR JEDNORĄCZ. ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW

GODZ. 18:00 – VII MISTRZOSTWA POLSKI STRONGMAN I FINAL ELIMINACJI DO ARNOLD STRONGMAN WORLD CHAMPIONSHIPS 2014 – CZĘŚĆ 2.  
TO BĘDZIE DECYDUJĄCE STARCE O TYTUŁ MISTRZA POLSKI 2013 I O TRZY MIEJSCA W KADRCIE POLSKI NA PRZYSZŁOROCZNE MISTRZOSTWA ŚWIATA W USA.  
ZAPOWIADAJĄ SIĘ NIESAMOWITE EMOCJE, A WALKA O TYTUŁ TRWAĆ BĘDZIE NAJPRZEDPODOBNIJ DO OSTATNIEJ KONKURENCJI.  
W FINALE WYSTĄPI NAJLEPSZA SZÓSTKA Z ELIMINACJI. PUNKTY Z ELIMINACJI LICZĄ SIĘ W FINALE

1. YOK 370 KG NA ODLEGŁOŚĆ
2. KONKURENCJA ŁĄCZONA NA CZAS: MARTWY SZTANGA 4POWT., PRZENOSZENIE BALA 80KG., BELKA 120KG 3POWT.
3. ZEGAR 6 HOSTESS

GODZ. 18:00 FSSIU STRONG WOMAN

- WALIZKI  
WAGA PŁACZU  
ZEGAR  
ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW.

GODZ. 20:00 – FSSIU BENCH PARTY  
KRYSZTIAN MALISZEWSKI – W REPERTUARZE THE DOORS  
LEGENDA ŁÓDZKIEJ SCENY KLUBOWEJ DJ. NO NAME

## NIEDZIELA 04.08.2013

GODZ. 9:00 – II OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI GIREVOY SPORT

GODZ. 10:00 – FINAŁOWE POJEDYNKI KOBIET I MĘŻCZYZN W SPEED BADMINTON

GODZ. 11:00 – FSSIU X FIT ELIMINACJE  
WYGRYWA ZAWODNIK, KTÓRY W NAJKRÓTSZYM CZASIE POKONA TOR SKŁADAJĄCY SIĘ Z NASTĘPUJĄCYCH KONKURENCJI:

1. PRZYSIADY I WYRZUTU PIŁKI 10 KG NA WYSOKOŚĆ 3 M – 20 POW.
2. SWING KETTLEBELL 24KG OBRUĄCZ – 15 POW.
3. BURPE – POMPKI PLUS WYSOKOŚĆ 15 POW.
4. PULL-UP. PODCIĄGANIE NA DRAŻKĘ 20 POWTÓRZEŃ TECHNIKA DOWOLNA, MOŻNA ODPOCZYWAĆ
5. SNATCH – RWANIE KETTLE 16KG NAPRIEMNIENIE 20 POWTÓRZEŃ
6. BOXS JUMPS – HASKOKI, 40 CM WYSOKOŚCI – 15 RAZY
7. CLEAN – ZARZUT SZTANGI NA KLATKĘ PIERSIOWĄ – 10 POW.
8. WSPINANIE SIĘ PO LINIE NA 4M WIEŻE

GODZ. 12:30 – FREESTYLE FOOTBALL  
KOLEJNA SIÓDMĄ ODSŁONA FESTIWALOWYCH ZAWODÓW WE FREESTYLE FOOTBALL.  
TRIKI Z PIŁKĄ CIESZĄ SIĘ BARDZO DUŻĄ POPULARNOŚCIĄ WŚRÓD FESTIWALOWEJ WIDOWNI. NA SCENIE WYSTĄPIĄ NAJLEPSI ZAWODNICZY.  
OPRÓCZ ZAWODÓW KONKURSY DLA WCZASOWICZÓW.

GODZ. 14:00 – IX OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI PULL-UP. PODCIĄGANIE NA DRAŻKĘ  
ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW

GODZ.16:00 – FINAŁ FSSIU X FIT  
WYSTARTUJE NAJLEPSZA 4 Z ELIMINACJI.  
O TRZECIE MIEJSCE WALCZYĆ BĘDĄ W BEZPOŚREDNIM POJEDYNKU ZAWODNICZY Z 3-CIM I 4 CZASEM Z ELIMINACJI  
O ZWYCIĘSTWO W PIERWSZYCH ZAWODACH FSSIU X FIT WALCZYĆ BĘDĄ ZAWODNICZY Z 1-SZYM I 2 CZASEM Z ELIMINACJI.

GODZ. 17 – III OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI W MAS WRESTLINGU  
ZAPRASZAMY WSZYSTKICH, KTÓRZY JUŻ STARTOWALI I TYCH, KTÓRZY WYSTARTUJĄ PIERWSZY RAZ.  
PROSTOTA MAS WRESTLINGU DAJE MOŻLIWOŚĆ UPRAWIANIA JEJ PRZEZ KAŻDEGO.  
W MIĘDZYDROJACH WALCZYMY PUCHAROWO, W KATEGORII OPEN MĘŻCZYŹNI I KOBIETY.  
JUŻ W SOBOTĘ BĘDZIE USTAWIONA PLATFORMA I KAŻDY BĘDZIE MÓGŁ POĆWICZYĆ POD OKIEM NAJLEPSZYCH TRENERÓW NA ŚWIECIE Z JAKUCJI.  
ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW

GODZ. 19 – WYBORY MISS LATA MIĘDZYDROJE 2013  
W PROGRAMIE WYSTĘP KRYSZTIANA MALISZEWSKIEGO – ZAŚPIEWA NAJWIĘKSZE PRZEBOJACH MUZYKI ŚWIATOWEJ.  
ZAPISY KANDYDATEK W BIURZE ZAWODÓW

OPRÓCZ WYKAZANYCH WYKONAWCÓW

# Rusz się!