

# PRAVIDLA TESTU FYZICKÉ KONDICE OCELOVÝ MUŽ – OCELOVÁ ŽENA

## I. ÚVODNÍ USTANOVENÍ

Sportovní akce „Ocelový muž – Ocelová žena“ (dále jen OM-OŽ) je seriál veřejných všeobecných fyzických testů kondice, jejichž smyslem je dát všem zájemcům možnost otestovat si stav své fyzické kondice prostřednictvím 5 disciplín (2 silového charakteru, 1 silově-vytrvalostní a 2 vytrvalostní). Splněním předepsaných limitů v každé disciplíně (viz. dále) získává účastník/-ce **titul „Ocelový muž“** (OM) či **„Ocelová žena“** (OŽ). Úspěšnou účastí na minimálně 2 těchto akcích v kalendářním roce (splněním limitů na každé z nich) jsou výsledky závodníka započítány do Mistrovství ČR v kondici.

## II. PODMÍNKY PRO PŘÍHLÁŠENÍ

Na akci OM-OŽ se může přihlásit kdokoliv, kdo má zájem otestovat si stav své fyzické kondice (není třeba vlastnit žádnou speciální licenci ani absolvovat žádnou kvalifikaci), a jemuž to jeho zdravotní stav dovolí. Pro účast na OM-OŽ je nutné zaplatit startovné, jehož výši určuje organizátor konkrétní akce a uvede ji s předstihem v propozicích. Startovné je možno zaplatit dopředu (**zvýhodněné startovné**) nebo až v den konání akce na místě (**standardní startovné**). Pro využití zvýhodněného startovného je třeba organizátorovi konkrétní akce (= závodu) do předem daného termínu poslat vyplněnou přihlášku a požadovanou výši startovného prokazatelně uhradit. O výši startovného rozhoduje datum jeho zaplacení. Bez včasného zaplacení je dopředu poslaná přihláška neplatná a závodník zaplatí standardní startovné. Každý zájemce o účast na konkrétní akci OM-OŽ se v den jejího konání před začátkem v čase určeném organizátorem zaregistruje.

## III. KATEGORIE

Rozlišuje se 5 věkových kategorií mužů a 2 věkové kategorie žen:

1. **J (Junioři) - Muži do 19 let (včetně),**
2. **A - Muži od 20 do 34 let (včetně),**
3. **B - Muži od 35 do 44 let (včetně),**
4. **C - Muži od 45 do 54 let (včetně),**
5. **D - Muži nad 55 let (včetně)** - má snížené limity pro splnění OM o cca 30 %,
6. **E - Ženy do 34 let (včetně) a**
7. **F - Ženy nad 35 let (včetně).**

Otevření a vyhlášení konkrétní kategorie na konkrétní akci je podmíněno naplněním **minimálního počtu** účastníků v ní, který je stanoven na **3**, kdy v případě nenaplnění alespoň tohoto počtu závodníků v určité kategorii organizátor závodu kategorii nemusí otevřít. Kategorie se pak sloučí s nejbližší kategorií. Zařazení účastníka do kategorie se děje podle ročníku jeho narození (tj. podle věku, kterého závodník dosáhne do konce roku, ve kterém se akce koná).

## IV. DISCIPLÍNY A LIMITY

1. **BENCHPRESS** (tlak v leže na lavičce) - **muži s 65 kg** či **50 kg** činkou / **ženy s 32,5 kg** či **25 kg** činkou
  - minimální limit pro splnění OM/OŽ je 10 opakování s jakoukoliv váhou činky
  - u kategorie D je minimální limit pro splnění s 65 kg i s 50 kg činkou 7 opakování
2. **SHYBY NA HRAZDĚ** či **VÝDRŽ VE SHYBU** - **muži i ženy**
  - muži mohou zvolit výdrž ve shybu na čas jen za účelem splnění limitu (viz. bodování)
  - minimální limit pro splnění OM je 5 opakování či 60 sekund výdrže ve shybu
  - u kategorie D je minimální limit pro splnění 3 opakování či 36 sekund výdrže ve shybu
  - ženy mohou volit mezi shyby a výdrží ve shybu na čas jako rovnocennými variantami

- minimální limit pro splnění OŽ je 1 opakování či 10 sekund výdrže ve shybu

3. **LEH-SED** za 2 minuty s nezapřenými nohama

- minimální limit pro splnění OM i OŽ je 30 opakování, u kategorie D 24 opakování

4. **BĚH** o délce 5 km (+/- 0,5 km dle možností pořadatele)

- minimální limit pro splnění OM je v průměru (v závislosti na profilu trati) rychlost 5,5 minut/km, pro OŽ 6 minut/km a pro kategorii D 6,5 minut/km

5. **SILNIČNÍ CYKLISTIKA** o délce 40 km (+/- 5 km dle možností pořadatele) formou individuální časovky

- možno absolvovat na jakémkoliv typu jízdního kola bez přídavného pohonu

- minimální limit pro splnění je průměrně (v závislosti na profilu trati) pro OM AVS 25 km/h, pro OŽ AVS 22 km/h a pro kategorii D AVS 21 km/h

Přesné časové limity pro splnění OM, OŽ a kategorií D v bodech 4 a 5 jsou uvedeny vždy v propozicích konkrétní akce.

## **V. BODOVÁNÍ**

Princip bodování vychází z atletického desetiboje, kdy rekordní výkon v každé disciplíně (*utvořený do konce roku 2009, a jehož hodnota je uvedena níže u konkrétní disciplíny a u nových vah a tratí bude stanoven v sezóně*) je hodnocen 1000 body a ostatní výkony jsou od něj procentuelně odvozeny. Za účelem možnosti porovnat bodové zisky při stejných výkonech v různých ročnících bude uvedený rekordní výkon v disciplíně hodnocen 1000 body pro rok 2010 i pro další ročníky (*tj. i v případě překonání rekordu*). Případný lepší než rekordní výkon je ohodnocen více než 1000 body. Bodování je stejné pro všechny mužské a pro všechny ženské kategorie (*nemá na něj vliv snížení limitů u kategorie D*). Pro výpočet konkrétního bodového zisku je možné využít excelovský soubor „výpočet bodů\_2010“ umístěný na webových stránkách [www.ocelovymuz.cz](http://www.ocelovymuz.cz) (*pro běh a cyklistiku jsou v souboru časy z Žebráku*).

**1. disciplína - hodnoceno jako počet v jedné sérii dosažených opakování s váhou 65/50 či 32,5/25 kg**

**muži - Benchpress s 65 kg:** 1000 bodů = 64 opakování; Jaroslav Štěpán, Jičín 2006

- Benchpress s 50 kg je ku benchpressu s 65 kg čímkou znevýhodněn v poměru 1:3

**ženy - Benchpress s 32,5 kg:** 1000 bodů = dosud nestanoven, bude stanoveno na závodech v roce 2010

- Benchpress s 25 kg je ku benchpressu s 32,5 kg čímkou znevýhodněn v poměru 1:3

**2. disciplína - hodnoceno jako počet v jedné sérii dosažených opakování**

**muži - Shyb na hrazdě:** 1000 bodů = 37 opakování; Josef Křivánek, Bartošovice 2009

- Výdrž ve shybu je jen pro účel splnění limitu, kdy platí následující přepočty:

60 sekund výdrže = 5 opakování shybu = závodník splnil limit

< než 60 sekund výdrže = 0 bodů = závodník nesplnil limit

> než 60 sekund výdrže = stále jen 5 opakování shybu => nemá pro závodníka žádný bodový přínos

**ženy - Shyb na hrazdě:** 1000 bodů = 22 opakování; Václava Zodererová, Žebrák 2009

- Výdrž ve shybu - platí přepočty, že 10 sekund ve výdrži = 1 shyb

**3. disciplína - hodnoceno jako počet opakování dosažených za 2 minuty**

**muži:** 1000 bodů = 128 opakování; Josef Křivánek, Žebrák 2009

**ženy:** 1000 bodů = 108 opakování; Alena Žáková, Tišnov 2009

**4. disciplína - hodnoceno jako čas dosažený mezi limitem a rekordem konkrétní trati**

**muži:** 1000 bodů = nejlepší čas v běhu v konkrétním městě; Martin Věžník 2009

**ženy:** 1000 bodů = nejlepší čas v běhu v konkrétním městě; Simona Vykoukalová 2009

0 bodů = limitní čas v konkrétním městě, za horší čas pak záporné body

-1000 bodů = nedokončení či neabsolvování disciplíny

U výpočtu bodů je brán zřetel na délku a převýšení konkrétní trati.

**5. disciplína - hodnoceno jako čas dosažený mezi limitem a rekordem konkrétní trati**

**muži:** 1000 bodů = nejlepší čas v cyklistice v konkrétním městě; Martin Věžník 2009

**ženy:** 1000 bodů = nejlepší čas v cyklistice v konkrétním městě; Simona Vykoukalová

0 bodů = limitní čas v konkrétním městě, za horší čas pak záporné body

-1000 bodů = nedokončení či neabsolvování disciplíny

U výpočtu bodů je brán zřetel na délku a převýšení konkrétní trati.

## **VI. PRAVIDLA PRO ABSOLVOVÁNÍ DISCIPLÍN**

### **1) Benchpress:**

stručně:

- *technicky správný **soupažný** tlak činky na lavičce o váze 50/60kg M, 32,5/25 kg Ž*
- *zákaz „mostování“*
- *úchop v šíři maximálně 85 cm*
- *obě nohy musí mít alespoň částečný kontakt se zemí*
- *v dolní úvrati nutný dotyk osy činky hrudníku*
- *v horní úvrati propnuté lokty*
- *povolena jen 1 pauza v sérii v horní úvrati (maximálně 10 sekund)*
- *nutný krátký rukáv*
- *povoleno: opasek, rukavice, bandáže na zápěstí*

podrobně:

Při prezentaci závodník nahlásí, jakou váhu činky bude zvedat. Muž volí mezi **50 kg a 65 kg**, žena mezi **25 kg a 32,5 kg** činkou. Závodník nesmí cvičit v oblečení zakrývajícím lokty. Je povoleno použít opasek, rukavice a bandáž na zápěstí. Není povoleno použít elastický dres určený speciálně pro benchpress. Rozhodčí vyzve závodníka ke cvičení. Závodník zaujme na rovné posilovací lavičce polohu v leže na zádech. Má možnost připravit si úchop, jehož maximální šíře je 85 cm (*měřeno při úchopu nadhmatem mezi ukazováčky, při úchopu podhmatem mezi malíčky*). Závodník si může nechat od rozhodčího podat činku do napnutých paží. Při provádění cviku (*po celou dobu jeho vykonávání*) se nesmí pánev a lopatky zvednout z lavičky a obě chodidla se musí alespoň částečně dotýkat země. Závodník provádí **soupažný tlak** činky (*obě paže tlačí činku zároveň*), kdy v dolní pozici musí dojít k dotyku osy činky hrudníku a v horní pozici musí dojít k propnutí loktů. V průběhu provádění jednotlivých opakování cviku není možno zastavit pohyb činky v žádné fázi. Jedinou výjimkou je pozice s propnutými lokty, kde je **za celou sérii dovoleno pouze 1x zastavit**, kdy pauza nesmí v délce překročit 10 sekund. Rozhodčí odebere činku buď na pokyn závodníka nebo při jakémkoliv nepovoleném přerušení vykonávání opakování. Počítají se jen úplná a správně vykonaná opakování. Na špatné nebo neúplné opakování je závodník rozhodčím ihned upozorněn.

### **2a) Zdvih na hrazdě (shyby):**

stručně:

- *technicky čistý tah zády a bicepsy - žádný švih!*
- *úchop v šíři maximálně 75 cm*
- *v horní pozici kontakt s míčkem čelem*
- *v dolní pozici propnuté lokty a **krátká pauza** – minimálně do výzvy rozhodčího k dalšímu opakování!*
- *zákaz **aktivního dotyku** žebřin nohami při vykonávání opakování*
- *nutný krátký rukáv*
- *povoleno: nadhmat, podhmat, rukavice, bandáže na zápěstí*

podrobně:

Závodníci provádějí shyby **podhmatem nebo nadhmatem** na doskočné pevné (*nepružné*) hrazdě, která je nainstalována na žebřinách ve vzdálenosti 55 cm kolmo od nich. Závodník nesmí cvičit v oblečení zakrývajícím lokty. Není povoleno používat jakékoliv pomůcky k zavěšení (*např. háky, pásky apod.*). Rukavice a bandáže jen na zápěstí jsou povoleny. Rozhodčí vyzve závodníka ke cvičení. Závodník má možnost připravit si úchop, jehož maximální šíře je 75 cm (*dáno šířkou hrazdy mezi jejími úchyty*). Závodník se zavěsí do propnutých paží a začne cvičit – přecházet z visu o napnutých pažích do visu se skrčenými pažemi. V průběhu provádění cviku není dovoleno měnit úchop ani uvolňovat kteroukoliv ruku. Není absolutně povolen švih ani kop nohou. Rozhodnout o tom, co byl švih nebo kop nohou, je plně v kompetenci rozhodčích. Závodník se **nesmí** během provádění jednotlivých opakování nohama **aktivně dotknout** žebřin (*pomoci si o ně*). Dojde-li k rozhoupání závodníka, rozhodčí ho zbrzdí. Závodník kvůli tomu nemusí přerušovat opakování. V dolní pozici je vždy třeba propnout lokty a vyčkat minimálně do pokynu rozhodčího k provedení dalšího opakování, který následuje po cca 1-sekundové pauze závodníka v dolní úvrati shybu. Délka odpočinku v dolní fázi cviku není časově omezena. V horní pozici shybu musí dojít k dotyku čela závodníka s míčkem, který je pro kontrolu dosažení horní úvrati nad hrazdou nainstalován. Rozhodčí kontroluje správné provedení jednotlivých opakování cviku a na špatné nebo neúplné opakování ihned upozorní. Takové opakování není započítáno. Počítají se jen úplná a správně vykonaná opakování.

**2b) Výdrž ve shybu:**

Závodník uchopí hrazdu **nadhmatem** či **podhmatem** a zaujme horní pozici shybu, kdy je jeho brada nad úrovní hrazdy a hlava se čelem dotýká nad hrazdou nainstalovaného míčku. Horní pozice je možno docílit např. pomocí židle, která se následně odstraní. Čelo musí být po celou dobu vykonávání cviku v kontaktu s míčkem. Je měřen čas výdrže v horní úvratí shybu v **sekundách** do té doby, než čelo ztratí s míčkem kontakt.

**3) Leh-sed na 2 minuty:**

*stručně:*

- *nezapřené nohy*
- *zvednutí chodidel povoleno maximálně do výše nastavené překážky (15 cm vysoká U-rampa)*
- *v průběhu provádění se nesmí nohy dostat mimo oblast U-Rampy*
- *ruce sepnuté za hlavou pomocí provazového kroužku (průměr provazu 8 mm, obvod kroužku 32 cm)*
- *nezvedat v průběhu provádění pánev z podložky*
- *v horní pozici dotyk oběma lokty stehem nad rýskou*
- *v dolní pozici dotyk oběma pažemi podložky*

*podrobně:*

Závodník musí cvičit bez bot a v oblečení s nezakrytými koleny. Jsou povoleny rukavice. Závodník se položí na podložku a pokrčí nohy tak, že stehenní a lýtková kost svírají přibližně pravý úhel. Chodidla leží volně na zemi (*tzv. že nesmí být nikým a ničím přidržována*) pod překážkou (*U-Rampa*) tak, aby pod překážkou byla alespoň polovina chodidla. Je možné si zvolit šířku umístění chodidel v rozsahu šířky překážky (*bez kontaktu s ní*). V průběhu provádění cviku je dovoleno pouze malé nadzvednutí chodidel, maximálně však o 15 cm nad podložku, což je v průběhu cvičení kontrolováno pomocí oné překážky umístěné ve výši 15 cm nad podložkou. Ruce jsou spojené za hlavou pomocí provazového kroužku o průměru provazu cca 8 mm (*švihadlový provaz*) a obvodu 32 cm, který musí závodník v průběhu provádění jednotlivých opakování držet pevně v celé dlani (*ruce v pěst*) za hlavou, v kontaktu s ní. Dojde-li ke ztrátě kontaktu kroužku s hlavou (*k jeho oddálení od hlavy v dolní pozici, upuštění či smeknutí přes hlavu*) je dané opakování neplatné. Rozhodčí nakreslí závodníkovi na stehno čáru ve vzdálenosti 10 cm od středu kolena. Závodník se musí v dolní pozici dotknout oběma pažemi (*jakoukoliv jejich částí*) podložky, v horní pozici se musí dotknout lokty kolen nebo stehem nad nakreslenou čarou. Pravým loktem se dotkne pravého kolena, levým loktem levého kolena, a to současně. V průběhu provádění cviku není povoleno zvedat pánev z podložky ani vytahovat chodidla z pod překážky. Je zcela v kompetenci rozhodčích rozhodnout o porušení jakýchkoliv z výše uvedených pravidel. Rozhodčí vyzve závodníka ke cvičení. Závodníkovi se poté v průběhu 2 minut počítají úplná a správně provedená opakování. Na špatné opakování je závodník ihned upozorněn. V průběhu 2 minut cvičení může závodník libovolně odpočívat.

**4) Běh:**

Běží se na vzdálenost 4,5 – 5,5 km. Pořadatel rozhodne dle místních podmínek o konkrétní délce trati a uveřejní ji s předstihem v propozicích. Závodníci startují hromadně. Pořadatel může podle počtu závodníků rozhodnout o startu v několika vlnách. Závodníkovi se měří čas, za který zvládne absolvovat trať, který je přepočítán na body.

**5) Silniční cyklistika:**

Probíhá formou individuální časovky na vzdálenost 35 – 45 km. Pořadatel rozhodne dle místních podmínek o konkrétní délce trati a uveřejní ji s předstihem v propozicích. Závodníci startují v intervalech po 1 nebo více minutách v pořadí určeném náhodným výběrem. Pořadí startu závodníků je oznámeno v průběhu závodu (*obvykle po třetí disciplíně*). Pořadatel může z organizačních důvodů odložit start závodníka nebo prodloužit časový interval mezi závodníky. K jízdě je možno využít jakékoliv jízdní kolo bez přídavného pohonu (*jak silniční, tak trekinkové, horské apod.*). Závodníkovi je měřen čas, za který zvládne absolvovat trať, který je přepočítán na body. Není dovolena jízda závodníků „v háku“ (*přední odstup minimálně 10 metrů, boční 2 metry*). Povinná je cyklistická přilba. Časovka se jede za plného silničního provozu, čemuž musí závodníci podřídit svou jízdu a musí plně dodržovat všechna pravidla silničního provozu. Kontrola těchto pravidel může být vykonávána rozhodčími nebo jejich pomocníky kdekoli na trati závodu. Závodník musí dbát pokynů těchto osob. Z důvodu bezpečnosti může být porušování pravidel silničního provozu či závodu nebo jakékoliv jiné ohrožování bezpečnosti své i dalších závodníků potrestáno i vyloučením takového závodníka ze závodu. Závodníci jedou cyklistickou část na vlastní nebezpečí.

## **VII. ČASOVÝ PRŮBĚH ZÁVODU A URČENÍ UMÍSTĚNÍ ZÁVODNÍKŮ V ZÁVODĚ**

Závodníci se v den konání akce v čase určeném pořadatelem **zaregistrují**. Při registraci se rozhodnou, zda budou provádět shyby či výdrž ve shybu, a jakou použijí váhu činky na benchpress. Pořadí startu závodníků určí pořadatel.

Začíná se disciplínou **benchpress**. Tak rychle, jak to pořadatel zvládne, přecházejí závodníci na disciplínu **shyb** a dále **leh-sed**. Je možné, že zatímco někteří závodníci budou ještě provádět disciplínu benchpress, ti, co ji již odevičili, budou dělat shyb či dokonce již leh-sed. Po ukončení prvních tří disciplín následuje minimálně **30-minutová pauza** do startu **běhu**. Po doběhu posledního závodníka následuje opět minimálně **30-minutová pauza** do startu **prvního cyklisty**. Po dojezdu posledního cyklisty oznámí pořadatel čas pro **vyhlášení výsledků** závodu. O konečném pořadí jednotlivých účastníků rozhoduje nejprve to, zda splnili ve všech disciplínách předepsané limity, a poté výše bodového zisku. Při rovnosti bodů jednotlivých účastníků rozhoduje o jejich pořadí vzájemný poměr vítězství mezi nimi v jednotlivých disciplínách. Pokud ani toto nerozhodne, je lepší umístění v pořadí přiznáno staršímu z nich.

## **VIII. CENY**

Ceny pro nejlepší závodníky jsou čistě v kompetenci jednotlivých pořadatelů, věcně ani finanční odměny tak nejsou zaručeny. Zaručeny jsou však odměny ve formě uznání dobrého sportovního výkonu a dobrého pocitu z něj. Je-li to ve finančních možnostech pořadatelů, obdrží **cenu** první tři závodníci v každé kategorii. Všichni závodníci, kteří splní podmínky pro udělení titulu OM či OŽ, obdrží **diplom**. V rámci vyhodnocení pohárové soutěže (*Mistrovství ČR*) jsou vyhlašována první 3 místa ve všech kategoriích, plus **TOP 10** celkově nejlepších mužů a **TOP 5** celkově nejlepších žen. Absolutní vítěz a vítězka Mistrovství ČR obdrží „Karlosův putovní pohár“.

## **IX. ROZHODČÍ, STÍŽNOSTI ZÁVODNÍKŮ A JINÁ OBECNÁ ORGANIZAČNÍ USTANOVENÍ**

Na regulérnost průběhu závodu dohlíží 2 - 4 rozhodčí, z nichž 1 je pro daný závod jmenován jako hlavní. Dále se o dodržování pravidel starají pomocníci rozhodčího, jejichž počet určuje dle potřeb pořadatel konkrétního závodu. Rozhodčí i jejich pomocníci jsou v závodě viditelně označeni. Pokud se závodník přihlásí na závod OM-OŽ, musí plně respektovat pravidla závodu a rozhodnutí rozhodčích (*v záležitostech, které výslovně neupravují pravidla*). Veškeré případné nesrovnalosti k závodě je oprávněn řešit závodník (*pouze řádně přihlášený závodník, ne jeho doprovod*) pouze s rozhodčím, a to jen pokud tento zrovna nekontroluje provádění cviku jiného závodníka. Rozhodčí záležitost vyřídí ihned, jakmile to bude možné. V případě trvajících nesrovnalostí je možné proti průběhu či výsledkům závodu podat stížnost či protest k hlavnímu rozhodčímu či organizátorovi, a to vždy písemnou formou se zálohou ve výši 100,- Kč (*peněžní vklad bude při uznání oprávněnosti protestu vrácen, v opačném případě propadne ve prospěch pořadatele závodu*), nejpozději do 0,5 hodiny od konce vyhlášení. Hlavní rozhodčí stížnost ihned posoudí a ve věci rozhodne. V případě nerespektování rozhodnutí hlavního rozhodčího, protestů proti pravidlům, napadání rozhodčích či organizátorů nebo nečestného a nesportovního chování má hlavní rozhodčí právo takového závodníka bez náhrady ze závodu vyloučit. Podnět k vyloučení závodníka může hlavnímu rozhodčímu podat kdokoliv, ale vždy s řádně prokázaným odůvodněním. Vyloučení závodníka pak oznámí hlavní rozhodčí veřejně.

Každý závodník startuje na vlastní nebezpečí, což stvrdí svým podpisem pod prohlášením na přihlášce při prezentaci. Osoby mladší 18-ti let startují výhradně s písemným souhlasem zákonného zástupce.

Každý závodník absolvuje každou z disciplín pouze 1x. Po dohodě s organizátorem či hlavním rozhodčím může závodník disciplínu opakovat, ale jen v době, pokud tato ještě probíhá.

## **X. MISTROVSTVÍ ČR VE FYZICKÉ KONDICI O „KARLOSŮV POHÁR“**

Na začátku každé sezóny je oznámeno kde, kdy a kolik testů fyzické kondice s názvem „Ocelový muž – Ocelová žena“ se bude v daném roce konat, případně výsledky kterých se započítávají do mistrovství ČR v kondici. Pokud chce být závodník započítáván do Mistrovství ČR ve fyzické kondici, je nutné, aby se zúčastnil **alespoň 2 pohárových (započítávaných do Mistrovství ČR) akcí OM-OŽ** v kalendářním roce a **splnil v každé z nich podmínky pro udělení titulu OM či OŽ**. Do výsledků Mistrovství ČR se závodníkovi započítávají jeho **3 nejlepší bodové zisky** z jednotlivých závodů, přičemž závodník s nejvyšším součtem bodových zisků je na konci sezóny vyhlášen **absolutním Mistrem ČR** ve fyzické kondici (*tyká se zvláště mužů i žen*). V rámci Mistrovství ČR jsou rovněž vyhlášeny vždy **první 3 místa ve všech kategoriích**, plus **TOP 10 celkově nejlepších MUŽŮ** a **TOP 5 celkově nejlepších ŽEN**. Při rovnosti bodů jednotlivých účastníků v ročníku o jejich pořadí rozhoduje vzájemný poměr vítězství mezi nimi na jednotlivých závodech v průběhu ročníku. Pokud ani toto nerozhodne, je lepší umístění v pořadí přiznáno staršímu z nich. Podle umístění závodníka v rámci Mistrovství ČR jsou mu za každý absolvovaný ročník přiřazeny body, a to podle počtu účastníků v poháru v onom roce sestupně s tím, že za umístění v TOP 10 mužů dostává závodník bonus 5 bodů. Součet těchto bodů za jednotlivé ročníky určuje pořadí závodníka v historickém žebříčku OM-OŽ. Při rovnosti bodů účastníků v historickém žebříčku je lepší umístění přiznáno staršímu z nich.

## **XI. PLATNOST PRAVIDEL**

Tato pravidla jsou platná na všech akcích OM-OŽ v roce 2010 a jsou závazná pro pořadatele i účastníky těchto akcí.