

Test kondice – silově-atletický pětiboj

# OCELOVÝ MUŽ – OCELOVÁ ŽENA

**Zaměření :** široká sportující veřejnost – téměř dokonalý test „fyzičky“

**Oficiální stránky:** [www.ocelovymuz.cz](http://www.ocelovymuz.cz)

**Logo charakterizující akci:**



**Smysl akce:** na akci samotné co nejjednodušeji a přitom nekomplexněji otestovat „fyzičku“ zájemců v globále motivovat k všestrannému sportování za účelem být fit po celý rok

**Pro koho je akce určena:**

- pro muže i ženy amatéry, kteří si otestují svoji fyzickou kondici, kdy v případě splnění minimálních limitů ve všech disciplínách mohou získat titul „Ocelový muž“ či „Ocelová žena.“
- i pro profesionálněji zaměřené, kteří se mohou „poprat“ o co nejlepší výsledek v rámci 1 akce i celého seriálu.

**Věkové kategorie závodu:** závod má věkové kategorie, takže každý může měřit síly se svými vrstevníky

**Test síly i vytrvalosti probíhá v těchto pěti disciplínách:**

- 1) benchpress s 65 kg či 50 kg /ženy s 25 kg - na maximální počet opakování  
-test prsních, deltových a tricepsových svalů
- 2) shyb na hrazdě libovolným úchopem / ženy mají možnost zvolit výdrž v horní úvratí  
-test zádových a bicepsových svalů
- 3) sed-leh za 2 minuty s nezapřenými nohama  
-test břišních svalů
- 4) běh na 5 km (silnice, terén dle možností pořadatele)  
- test rychlostní vytrvalosti
- 5) silniční cyklistická časovka na 40 km.  
- test vytrvalosti

**Hodnocení a bodování:**

Snahou závodníka je v prvních třech disciplínách dosáhnout co nejvíce platných opakování, a u čtvrté a páté disciplíny co nejrychlejší čas. Výkony se za účelem hodnocení přepočítávají na body. Správnou kontrolu provádění cviku provádí proškolení rozhodčí. (přesné provádění cviků a bodování naleznete na [www.ocelovymuz.cz](http://www.ocelovymuz.cz))

**Nastavení limitů a disciplín :**

Limity jsou nastaveny tak , aby průměrně trénovaný člověk limity pro splnění OM/OŽ mohl dosáhnout. Disciplína benchpress, která je nejvíce silová je nastavena i pro závodníky, kteří jsou stavěni více pro vytrvalost. Mohou totiž zvolit lehčí variantu činky (místo 65 kg jen 50 kg). Díky tomu se mohou účastnit i triatlonisté, cyklisté či běžci lehčích vah.

**Minimální limity pro splnění OM/OŽ:**

1. disciplína - 10. opakování
2. disciplína - 5 opakování / ženy 1 opakování nebo 10 sekund výdrže
3. disciplína - 30 opakování
4. disciplína - 5:30 minut/km / ženy 6 minut/km
5. disciplína - průměrná rychlost 25 km/hod / ženy 22 km/hod

**Historie závodu a současnost :**

Založení závodu v roce 1999 v Žebráku (Středočeský kraj) Karlem Vydrou, vedoucím oddílu kulturistiky a fitness při TJ SOKOL ŽEBRÁK. První dva roky probíhala tato soutěž jen v Žebráku.

Od roku 2001 se přidala k organizování další města (Tišnov, Sušice, České Budějovice, Chomutov).  
Od roku 2002 vzniklo spojením výsledků ze všech měst neoficiální mistrovství ČR v kondici, kdy vítěz získá nejcennější trofej závodu, Karlosův pohár (pojmenovaný po zakladateli).  
V současnosti probíhá závod ve 4 městech: Tišnov, Jičín, Bartošovice a Žebrák, kde se v roce 2008 uskutečnil již X. ročník. Závody se konají každoročně přibližně 1 měsíc po sobě v období duben až srpen.

### **Průběh akce:**

7:30 – 8:45 prezentace účastníků

9:00 - zahájení

9:15 – cca 12:30 – silové disciplíny v tělocvičně (někdy i pod širým nebem) v pořadí benchpress, shyb, leh-sed.

Závodník má mezi disciplínami minimálně 30 minut času na odpočinek.

13:00 - 14:00 – běh (po běhu opět pauza po posledním běhu 30 min.)

14:30 – 16:30 - cyklistická časovka. Start po 1 minutě. Rozlosování pořadí probíhá v dopoledních hodinách.

17:00 – vyhlášení

### **Ceny:**

Každý účastník obdrží výsledkovou listinu.

Každý, kdo navíc splní všechny minimální limity dostává diplom s titulem „Ocelový muž“ či „Ocelová žena“.

První tři v každé kategorii získávají poháry či vítězné etue, případně věcné ceny (dle možností pořadatelů).

Obvykle je vyhlášení doplněno tombolou, kde všichni získat ceny opět všichni zúčastnění (dle možností pořadatelů)

### **Foto z prvních třech disciplín :**

