

# OCELOVÝ MUŽ / ŽENA

silově-atletický pětiboj

**Dokonalý test kondice pro muže i ženy každého věku.**

**Soutěž, která již běží úspěšně přes 10 let v ČR**

Určení: - všem všestranným sportovcům amatérům  
- i profesionálnější sportovcům, jako jsou trojbojaři,  
triatlonisté, cyklisté, běžci, kulturisté .....

- vhodný test i pro hasiče a podobné složky

Kategorie: věkové –každý soupeří se svými vrstevníky

## Disciplíny testu kondice:

1. benchpress s 65 / 50 / Ž 32,5/25 kg na max. p. opak.
2. shyb lib. úchopem na max. p. opak./ ev. výdrž ve shybu na čas
3. leh-sed za 2 minuty s nezapřenými nohama na max. p. opak.
4. běh na 5 km
5. silniční cyklistická časovka na 40 km

Ocenění: každý kdo splní minimální stanovené limity ve všech disciplínách získává ocenění – diplom **Ocelový muž / Ocelová žena.**

**Akce probíhá v těchto městech:  
Tišnov – Jičín – Bartošovice - Žebrák**

**Kompletní informace, pravidla, bodování, výsledky, foto,  
přihlášky na:**

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

logo soutěže:



**Nebojte se  
a přijďte  
si otestovat  
svou sílu  
a vytrvalost !!!**

Benchpress s 65 / 50 / Ž 32,5/25 kg



Shyb / ev. výdrž



Sed-leh za 2 min.



Běh 5 km



Cyklistická časovka 40 km