

# 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 profesionálnějšími sportovci, jako jsou trojbojaři, triatlonisté, cyklisté, běžci, kulturisté .....

- vhodný test i pro hasiče a podobné složky  
Kategorie: věkové –každý soupeří se svými vrstevníky

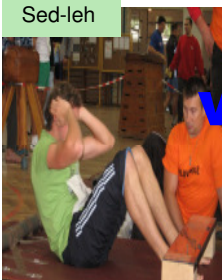
**Disciplíny testu kondice:**

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.**

Místa konání: Tišnov - Jičín - Bartošovice - Žebrák

Sed-leh



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

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

logo soutěže:



Benchpress



Shyb

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

# 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 profesionálnějšími sportovci, jako jsou trojbojaři, triatlonisté, cyklisté, běžci, kulturisté .....

- vhodný test i pro hasiče a podobné složky  
Kategorie: věkové –každý soupeří se svými vrstevníky

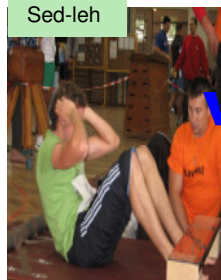
**Disciplíny testu kondice:**

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.**

Místa konání: Tišnov - Jičín - Bartošovice - Žebrák

Sed-leh



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

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

logo soutěže:



Benchpress



Shyb

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