

**REGELN in DEUTSCH**  
**STAHLERMANN (OCELOVY MUZ) in der Tschechischen Republik**  
**- Kraftathletischer Fünfkampf -**

Internetseite : [www.ocolovymuz.cz](http://www.ocolovymuz.cz)

Kontakt in Deutschland  
Frau Silke Bargholt – Handy +49 179 781 32 62

Kontakt in Tschechien:  
H. Karel Vydra - tel. +420 602 429 252 e-mail: kar.vydra@seznam.cz (Žebrák)

Veranstalter:	<b>ocolovymuz.cz</b>		
Wettkampfleitung:	Gabriel Greguš	in Tišnov	30.5.2009
	Josef Kužel	in Jičín	27.6.2009
	Martin Svoboda	in Bartošovice	1.8.2009
	Karel Vydra	in Žebrák	29.8.2009

Beginn und Präsentation: 7:00 Uhr – 9:00 Uhr  
Siegerehrung: ab 18:30 Uhr

Startklassen: Männer: bis 19 J.; von 20 - 34 J., von 35 - 44 J., von 45 - 54 J. über 55 J.  
Frauen: bis 34 J.; über 35 J.

- Mindestteilnehmerzahl: bei weniger als 3 Personen pro Klasse, werden die Klassen zusammengelegt. Ermittlung des Gesamtsiegers (Damen und Herren)

### Reihenfolge der Disziplinen

#### 1. Bankdrücken (Benchpress)



#### **Bei der Ausführung ist folgendes zu beachten:**

- Frauen müssen 25 kg heben
- Männer können zwischen 50 kg und 65 kg wählen.
- gewertet wird nur die Anzahl der Wiederholungen ohne Zeitvorgabe
- die Füße müssen immer den Boden berühren.
- der Kopf darf nicht angehoben werden
- Benutzung von Handschuhen ist erlaubt
- der max. Griffabstand beträgt 82 cm
- die Arme müssen gestreckt sein
- bei der unteren Position muß die Hantelstange die Brust berühren
- nur eine Pause für 10 sec. bei ausgestreckten Armen ist zulässig (um einmal durchzuatmen)

**Punktewertung:**

- Grundlage der Auswertung:
- Wertungslimit: 10 Wiederholungen
  
- Frauen:
- bei 25 kg Gewicht: 2 Punkte pro Wiederholung
  
- Männer:
- bei 50 kg Gewicht: 1 Punkt pro Wiederholung
- bei 65 kg Gewicht: 3 Punkte pro Wiederholung

**2. Klimmzüge (shyb)- (Männer ev. Frauen)**



**Bei der Ausführung ist folgendes zu beachten:**

- gewertet wird nur die Anzahl der Wiederholungen ohne Zeitvorgabe
- Arme müssen gestreckt sein, bei max. Griffabstand von 75 cm
- Griffposition ist frei wählbar
- bei der oberen Position muß ein installierter Ball, als Anschlag, mit der Stirn berührt werden (vgl. Bild)
- die Stange ist 55 cm von der Wand entfernt installiert
- Schwingen ist nicht erlaubt
- in der unteren Position (gestreckter Arm) muss mindestens 1 sec. Pause sein, Teilnehmer warte auf Befehl von Schiedsrichter zu weitere Klimzug Richtung oben.
- Benutzung von Handschuhen ist erlaubt

**Punktewertung:**

- Grundlage der Auswertung:
- Anzahl der Punkte = Anzahl der Wiederholungen x 5
- Wertungslimit: 5 Wiederholungen

### 3. Halten in oberer Klimmzugposition oder Klimmzüge (Frauen)



#### **Bei der Ausführung ist folgendes zu beachten:**

- der maximale Griffabstand sollte ungefähr Schulterbreite betragen
- die Position der Augen muß über der Stange liegen
- gewertet wird die Haltezeit in Sekunden in dieser Position
- die Benutzung von Handschuhen ist erlaubt

#### **Punktewertung:**

- Grundlage der Auswertung:
- 1 Sekunde = 2 Punkte
- die minimale Haltezeit beträgt 5 sec. um in die Wertung zu kommen

Ausführung der Klimmzüge siehe Punkt 2 (Männer)

#### **Punktewertung:**

- Grundlage der Auswertung:
- Anzahl der Punkte = Anzahl der Wiederholungen x 10
- Wertungslimit: 1 Wiederholung

### 4. Sit ups

Zeitvorgabe : 2 min.



#### **Bei der Ausführung ist folgendes zu beachten:**

- in sitzender Position sind die Knie ca. 90° angewinkelt, wobei die Füße immer den Boden berühren sollten
- ein Anheben der Füße bis ca. 15 cm ist erlaubt (Begrenzung durch eine Fußbank, die nicht berührt werden darf)
- zur Vereinfachung wird ein Halteband (32 cm lang) gestellt, das während der Übung um den Hinterkopf geführt wird, wobei die Hände in die Schlaufen greifen
- in der unteren Position (Startposition) muß man bei jeder Wiederholung mit den Händen (die den Kopf mit dem Halteband umfassen) des Bodens berühren.
- In der oberen Position muß man mit beiden Ellenbogen die Knie berühren
- Pausen sind zulässig, aber die Zeit läuft weiter.

**Punktewertung:**

- Grundlage der Auswertung:
- für Frauen:
- 1 Wiederholung = 1,5 Punkte
- für Männer:
- 1 Wiederholung = 1 Punkt
- Wertungslimit : 30 Wiederholungen (für Männer und Frauen)

**4. Laufen (běh)**

- Distanz: ca. 5 km
- Streckenbeschaffenheit: 

- Tišnov	Straßenlauf 4,8 km
- Jičín	Crosslauf 5 km
- Bartošovice	Mix 5 km
- Žebrák	Crosslauf 5,25 km

**Punktewertung:**

Wertungslimit:

für Frauen: 6:00 min/km entspricht 30:00 min. für 5 km

für Männer: 5:30 min/km entspricht 27:30 min. für 5 km

Wer das oben genannte Wertungslimit erreicht, erhält 20 Punkte.

Wer diese Zeit um jeweils eine Minute unterbietet, erhält pro Minute 15 Punkte.

Weiterhin wird pro 1 sec. 0,25 Punkt gegeben.

**5. Radfahren (kolo)**

- Distanz: ca. 40 km, Höhenmeter (HM) je nach Veranstaltungsort

Zeitfahren (ca. 40 km) : Tišnov, Jičín, Bartošovice, Stahlavice, Žebrák

Žebrák (Straßenbike): 2 Runden à 19 km ( HM 2 x 285 m )

**Punktewertung:**

Wertungslimit:

für Frauen: 1:50:20 h (entspricht einem Durchschnitt von ca. 20,5 km/h)

für Männer: 1:36:15 h (entspricht einem Durchschnitt von ca. 23,5 km/h)

Wer das oben genannte Wertungslimit erreicht, erhält 10 Punkte.

Wer diese Zeit um jeweils eine Minute unterbietet, erhält dafür 6 Punkte.

Wer diese Zeit um jeweils 1 sec. unterbietet, erhält dafür 0,1 Punkt.

Neu: Bei Teilnehmern, die älter sind als 55 Jahre, werden alle Wertungslimits um 30% reduziert.

Wird eine Disziplin (oder mehrere) nicht absolviert, kann man kein Stahlermann bzw.

Stahlerfrau werden. Man kann aber trotzdem starten und Punkte von anderen Disziplinen sammeln.

Für jede nicht absolvierte Disziplin werden 100 Punkte abgezogen.