

FILOZOFIE „OCELOVÉHO MUŽE – OCELOVÉ ŽENY“ ANEB CO TO JE A PROČ TO JE?



Test fyzické kondice formou silově-vytrvalostního pětiboje

Soutěž pravdy pro všechny, pro které pohyb znamená radost

Sportovní akce „Ocelový muž – Ocelová žena“ je seriál 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).

Každý účastník absolvuje postupně všechny disciplíny v daném pořadí tak, že v prvních třech se snaží dosáhnout co nejvyššího počtu opakování a v dalších co nejlepšího času. Výkony jsou přepočteny na body, na základě kterých je stanoveno umístění účastníků v jednotlivých věkových kategoriích. Splněním předepsaných limitů v každé disciplíně získává účastník/-ce **titul „Ocelový muž“ (OM)** či **„Ocelová žena“ (OŽ)**, který je stvrzen obdržením diplomu.

Cílem konání těchto akcí je především odměnit snahu všech, kteří se snaží dlouhodobě se udržovat v dobré kondici a motivovat k pravidelné pohybové aktivitě i další jedince. Za tímto účelem dochází k sečtení výsledků účastníka z jednotlivých akcí v kalendářním roce a každoročnímu vyhlášení Mistrů ČR v kondici. (Podrobnosti viz. odkaz [Pravidla](#))

Jak se testuje?

- BENCHPRESS** (tlak v leže na lavičce) – **muži s 50 kg či 65 kg / ženy s 25 kg** činkou
 - minimální limit pro splnění OM i OŽ je 10 opakování
- SHYBY NA HRAZDĚ muži / SHYBY či VÝDRŽ VE SHYBU ženy**
 - obojí nadhmatem či podhmatem
 - minimální limit pro splnění OM je 5 opakování / pro OŽ je 1 opakování či 10 sekund
- LEH-SED** za 2 minuty s nezapřenými nohama
 - minimální limit pro splnění OM i OŽ je 30 opakování
- BĚH** o délce 5 km ($\pm 0,5$ km dle možností pořadatele)
 - minimální limit pro splnění OM je rychlost 5,5 minut/km, pro OŽ 6 minut/km
- SILNIČNÍ CYKLISTIKA** o délce 40 km (± 5 km dle možností pořadatele)
 - možno absolvovat na jakémkoliv typu jízdního kola
 - minimální limit pro splnění je průměrně (v závislosti na profilu trati)
pro OM AVS 25 km/h, pro OŽ AVS 22 km/h

Filozofie akce vychází z teze, že pro zdravý a kvalitní život jedince je mj. třeba pravidelného vykonávání přiměřené pohybové aktivity, přičemž je lepší mnohostranně harmonický pohybový rozvoj (tj. trénování síly i vytrvalosti prostřednictvím aerobních i anaerobních aktivit) před jednostranným zaměřením.

V tomto duchu a za tímto účelem je akcí testována kondice, jak co se týče síly, tak co se týče vytrvalosti, a tím způsobem, že vyšší šance na lepší umístění je dána tomu, kdo dokáže podat dobré výkony v obou směrech, před tím, kdo je jen jednostranně zaměřen. V analogii na atletický desetiboj je jasné, že pro dosažení nejlepších umístění je třeba podat kvalitní výkon ve všech disciplínách, ale zároveň jsou limity pro úspěšné absolvování testu nastaveny tak nízko, že je může zvládnout i jedinec věnující se pravidelně tréninku.

**Souhlasíte s filozofií naší akce?
Tak si přijďte vyzkoušet, jak na tom jste se svou kondicí!
Těšíme se na Vaši účast!**

tým organizátorů OM /OŽ