

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 profesionálnějším 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

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