

# PROPOZICE CQ TESTU FYZICKÉ KONDICE „OCELOVÝ MUŽ, ŽENA A TÝM“



zdejší 11. ročník, 2. akce letošního Mistrovství ČR ve fyzické kondici

**Anotace:** Událost je veřejným testem fyzické kondice určeným mužům a ženám všech věkových kategorií pro zjištění a porovnání svého sportovní zdraví.

**Možná víte, jaké máte IQ, ale víte, jaké máte CQ?** Zde to můžete zjistit!

**Místo konání:** Pozor z organizačních důvodů **jiné místo než obvykle**, město Jičín, **tělocvična 4. ZŠ, Železnická 460 /blízko nemocnice/**

**Termín: SOBOTA 17.6.2017**

## Disciplíny a jejich pořadí:

1. **Běh** na 4650 m na čas
  2. **Sed-lehy** za 90 sekund na max. počet opakování
  3. **Benchpress** na max. počet opakování – muži **20, 40, 60** nebo **80** kg a ženy **20, 30** nebo **40** kg činka
  4. **Shyby** na hrazdě na max. počet opakování **nebo výdrž ve shybu** na max. čas
  5. Cyklistická silniční **časovka** na 37,8 km na čas
- ✓ účastník není povinen absolvovat všechny disciplíny

## Kategorie:

- ✓ akci lze absolvovat jak čistě individuálně, tak být součástí čistě štafetového týmu, tak obojí zároveň
- **Jednotlivci - Muži a Ženy** ve věku 10-99 let (věk a hmotnost jedince je zohledněna mezinárodně uznávaným koeficientem)
- **Týmy** - 2-5 soutěžících se podělí o disciplíny v předem nahlášeném pořadí (viz. pravidla) – úprava: lonští TOP10 jen 1 disciplína

**Pravidla:** Soutěží se podle pravidel uvedených na stránkách [www.ocelovymuz.cz](http://www.ocelovymuz.cz). Všem doporučujeme seznámit se s nimi předem.

## Ocenění :

- 1) **Certifikát** osvědčující aktuální stav fyzické kondice (CQ) a úroveň fyzické kondice (star rating) – **všichni jednotlivci**
- 2) **10 mužů** s nejvyšším bodovým ziskem - **originální medaile**
- 3) **5 žen** s nejvyšším bodovým ziskem - **originální medaile**
- 4) **5 týmů** s nejvyšším bodovým ziskem - **plaketa** pro kapitána týmu

## Startovné: stejná výše pro jednotlivce i tým

**350,- Kč** do termínu **13.6.2017** (včetně) nebo do naplnění počtu 111 přihlášených, osoby do 18 let (včetně) **100,- Kč**

**450,- Kč** od termínu **14.6.2017** (včetně), pokud nebude naplněna kapacita přihlášených, osoby do 18 let (včetně) **200,- Kč**

- Částku, prosím, uhradíte hotově v den závodu při prezenci (sázíme na Vaši spolehlivost s tím, že po přihlášení i přijdete)
- Startovné zahrnuje závodnický servis v podobě zajištění sportoviště a pořadatelské služby, sběr a vyhodnocení výsledků rozhodčími.
- ✓ Při 3 a více individuálních přihláškách je přihlášení týmu z těchto jedinců zdarma

## Přihlášky:

- [online registrační formulář](https://goo.gl/forms/QgJJeHUUSocxbgSv1) (goo.gl/forms/QgJJeHUUSocxbgSv1)
- POZOR omezená účastnická kapacita stanovena na **111** účastníků
- Přihlášení musí být na místě potvrzeno podpisem při prezentaci, kdy po Vás na základě vyhlášky č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu, bude vyžadován podpis čestného prohlášení, že jste se podrobil/a lékařské prohlídce, na základě které jste zdravotně způsobilý/á startovat v naší/vaší akci. U závodníků do 18-ti let budeme vyžadovat kopii lékařského posudku ve věci zdravotní způsobilosti startovat na naší/vaší akci či přítomnost rodiče.

## Trasa běhu o délce 4 650 m (stejná jako v předchozích letech):

1x okruh se startem v lipové aleji naproti haly, odtud směr Valtice, za jejím koncem, v místní části Sedličky odbočit doleva a přes kopec do údolí Cidlina, kde se odbočí vlevo a běží se ke Starému městu, ulici Erbanova, kde se při jejím začátku naběhne na stezku podél lesa, kde se na jeho konci stezka stáčí doprava, přebíhá se křížně hřiště do ulice Štraucova a z ní do ulice Československé armády naproti Sportovní hale, kde se nachází cíl (viz. obrázek „Trasa běhu“).

## Trasa kola o délce 37,8 km:

od Čejkovic na Dolní Lochov, 3x tam a zpět (viz. obrázek „Trasa kola“ a odkaz na mapy [mapy.cz/s/1Bcvw](http://mapy.cz/s/1Bcvw)).

Časy pro 0 a 1000 bodů mužů a žen v disciplínách běh a kolo:

běh						kolo					
délka	nahoru	0 b. M	1000 b. M	0 b. Ž	1000 b. Ž	délka	nahoru	0 b. M	1000 b. M	0 b. Ž	1000 b. Ž
4,65	74	0:25:10	16:22	0:27:41	0:18:08	37,8	282	1:21:03	1:01:42	1:38:42	1:09:14

**Časový harmonogram:** časy jsou orientační, případný posun se odvíjí od počtu účastníků a průběhu akce, děkujeme za pochopení. Ve 2.-4. disciplíně jsou jedinci rozdělení do 2 skupin podle toho, jakou zvolili váhu činky na benchpress od nejtěžší a následně podle času přihlášení od nejpozdějších (**včasné přihlášení = výhoda**), kdy rozdělení skupin je činěno v cca polovině startovního pole.

8:00 – 9:00 – prezence v místě konání – **každý přihlášený musí svou registraci před akcí stvrdit svým podpisem**

9:00 – zahájení akce – přivítání a předvedení správného provedení disciplín

9:30 - start běhu

10:00 – start disciplíny sed-leh – 2 stanoviště

11:30 -12:00 – start disciplín benchpress a shyby – 2 stanoviště

14:00 - start kola

16:00 – 17:00 – hození se do gala

17:00 – vyhlášení výsledků akce

**Pořadatel: Mgr. Josef Kužel**, e-mail: [jk2249@seznam.cz](mailto:jk2249@seznam.cz), tel.: 739 028 515

**BÝT FIT JE FAJN. JESTLI TOMU VĚŘÍŠ, TAK NEVÁHEJ A OCELÁKEM (OCELAČKOU) SE TU STAŇ!  
SRDEČNĚ JSTE VŠICHNI ZVÁNI. AKCE JE TO PRO VÁS. VĚZTE, ŽE ENDORFINŮ PO ABSOLVOVÁNÍ JE TU NA ROZDÁVÁNÍ!**