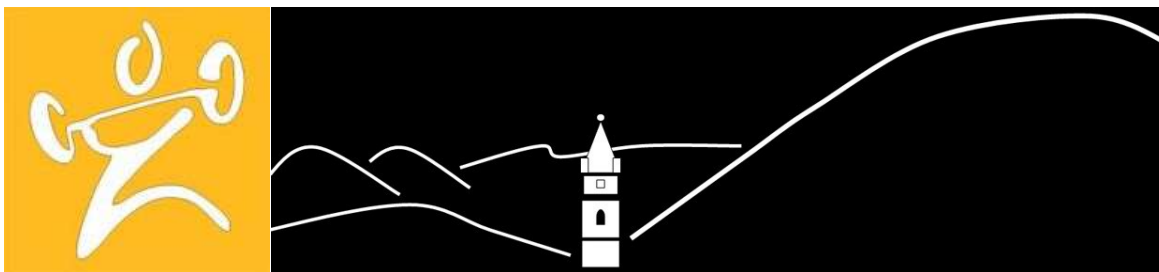


PROPOZICE CQ TESTU FYZICKÉ KONDICE „OCELOVÝ MUŽ, ŽENA A TÝM“



město TIŠNOV

Zahajovací akce letošního Mistrovství ČR ve fyzické kondici

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

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

Místo konání: město Tišnov, Drbalova 274, Sokolovna

Termín: SOBOTA 27.5.2017

Disciplíny a jejich pořadí:

1. **Běh** na 4630 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 36,3 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 (specifikace viz. pravidla)

Pravidla: Soutěží se podle pravidel uvedených na stránkách 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
- 5) **Tombola** věcných cen - vylosování jednotlivci

Startovné: stejná výše **pro jednotlivce i tým**

360,- Kč do termínu **17.5.2017** (včetně) nebo do naplnění počtu 111 přihlášených, osoby do 18 let (včetně) **100,- Kč**

500,- Kč do termínu **27.5.2017** (včetně), pokud nebude naplněna kapacita přihlášených, osoby do 18 let (včetně) **200,- Kč**

- Částku, prosíme, poukažte na účet **151 283 212/0600**, jako variabilní symbol uveďte ročník narození účastníka, specifický symbol pro muže je číslice 141, pro ženy 142, pro týmy 143.
- Startovné zahrnuje závodnický servis v podobě zajištění sportoviště a pořadatelské služby, sběr a vyhodnocení výsledků rozhodčími + u přihlášených jednotlivců lístek do tomboly a **teplé jídlo** podávané po absolvování všech disciplín.
- Teplé jídlo lze objednat při registraci přes web do 17.5.2017 i pro členy týmu či pro doprovod účastníků v ceně **90,- Kč/ks** (je třeba uvést v přihlášce).
- Při 3 a více individuálních přihláškách je přihlášení týmu z těchto jedinců zdarma

Přihlášky:

- [online registrační formulář](http://goo.gl/forms/qapZdg9mXZFeh93o2) (goo.gl/forms/qapZdg9mXZFeh93o2)
- POZOR omezená účastnická kapacita stanovena na **111** účastníků
- Registrace je platná až po připsání příslušného startovního na níže uvedený účet. Registrace bez platby se pro umožnění přihlášení dalších zájemců po 3 dnech ruší.
- 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 let budeme vyžadovat kopii lékařského posudku ve věci zdravotní způsobilosti startovat na naší/vaší akci.

Trasa běhu o délce 4630 m:

Obrátková trasa se startem od Sokolovny Riegrovou ulicí k nemocnici, před ní odbočit doleva a podél lesíka na cyklostezku směr Železná, kdy se následně odbočí na odbočce vpravo a běží se k areálu firmy Vitar, před kterým následuje otočka a následně se stejnou trasou běží zpět k Sokolovně, kde po průběhu kolem časoměřičů vedle schodů k Sokolovně je cíl (viz. obrázek „Trasa běhu“).

Trasa kola o délce 36,3 km (stejná jako v předchozích 2 letech):

Start v ulici Červený mlýn, u autobusové zastávky Čerpací stanice, před kruhovým objezdem s ulicí Za Mlýnem. Odtud přes kruhový objezd doprava na silnici č. 385 směr Borač a Bystřice pod Pernštejnem. V obci Nedvědice odbočka vlevo a stoupání přes Sejřek, za kterým se odbočuje vlevo na obec Olší. Následuje Litava, Kaly a prudké klesání do Předklášteří, přes které se vrací zpět do Tišnova. Cíl za kruhovým objezdem na ulici Červený mlýn, naproti místu startu. (viz. obrázek „Trasa kola“).

Časy pro 0 a 1000 bodů mužů a žen v disciplínách běh a kolo: **(bude doplněno)**

Časový harmonogram: časy jsou orientační, případný posun se odvíjí od počtu účastníků a průběhu akce, děkujeme za pochopení
Ve 2.-4. disciplíně jsou jedinci rozděleni do 2 skupin podle toho, jakou zvolili váhu činky na benchpress od nejtěžší a následně podle věku od nejmladších dále, kdy rozdělení skupin je činěno v cca polovině startovního pole.

8:00 – 9:00 – prezentace v místě konání – **každý přihlášený musí svou registraci před akcí stvrdit svým podpisem** a vyzvednutím startovního čísla

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 + odevzdání startovního čísla + servírování pozávodního jídla

17:00 – vyhlášení výsledků akce a udělení certifikátů kondice

18:00 – tombola věcných cen pro účastníky hlavního závodu

Pořadatel: Fitcentrum OLYMPIA, Ing. Gabriel Greguš, e-mail: gregus@cbox.cz, tel.: 737 128 891

**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!**