

# OCELOVÝ MUŽ - ŽENA



3. ročník závodu ve Šternberku

+ ZÁVODY V DĚTSKÉM OCELÁČKU

**21. 5. 2022**

**Fotbalové hřiště Babice**

Prezence 8:00 - 8:45  
Start závodu 9:00

Přijďte si otestovat svou kondici ve všestranném závodu.  
Možnost získat titul OCELOVÝ MUŽ - ŽENA při splnění limitů ve všech disciplínách.



## DISCIPLÍNY

Benchpress 65 kg (muži), 30 kg (ženy)  
Shyby na hrazdě (muži), výdrž ve shybu (ženy)  
Leh-sedy za 2 minuty  
Běh 5 km  
Silniční cyklistika 35 km (možno absolvovat na jakémkoliv typu jízdního kola)

Akce se koná za finanční podpory města Šternberka.



## KATEGORIE

Muži: do 39, do 49, do 59 a od 60 let  
Ženy: do 39 let a od 40 let  
Týmy: 3 až 5 osob si rozdělí 5 disciplín

Možno absolvovat celý závod jako jednotlivce, v týmu nebo obojí.

Více na [www.ocelovymuz.cz](http://www.ocelovymuz.cz)