

4. ročník závodu OCELOVÝ MUŽ/ŽENA ve Šternberku

za podpory fotbalového klubu TJ Sokol Babice, oddílu sportovní gymnastiky TJ Sokol Šternberk, města Šternberk a sítě potravin Hruška



Termín: 27. 5. 2023

Místo: fotbalové hřiště v obci Babice (3 km od Šternberku), okres Olomouc

Organizátor: Mgr. Martin Kubánek

Disciplíny:

Benchpress 65 kg (muži), 30 kg (ženy)

Shyby na hrazdě (muži), výdrž ve shybu (ženy)

Sed-lehy za 2 minuty

Běh 5 kilometrů

Silniční cyklistika 35 kilometrů (možno absolvovat na jakémkoliv typu jízdního kola)

Doporučujeme se seznámit s kompletními pravidly Ocelového muže na <http://www.ocelovymuz.cz/index.php?page=pravidla>

Kategorie:

Muži: do 39 let (ročník 1984 a mladší),

do 49 let (ročník 1983 – 1974),

do 59 let (ročník 1973 – 1964),

od 60 let (ročník 1963 a starší).

Ženy: do 39 let (ročník 1984 a mladší),

od 40 let (ročník 1983 a starší).

Týmy (3 až 5 osob si rozdělí 5 disciplín).

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

Děti: viz Doplnkové soutěže

Přihlášky posílat na: m.kubanek@seznam.cz

V přihlášce jednotlivce uvést: jméno a příjmení, ročník narození, oddíl (město) a požadovaná velikost trika.

U týmu uvést jména a příjmení všech členů týmu s ročníky narození, požadované velikosti trik a název týmu. Napsat, zda některý člen týmu soutěží i jako jednotlivce.

Startovné:

Jednotlivci:

při přihlášení a zaplacení do 15. 4. 2023 činí 300 Kč

do 6. 5. 2023 činí 400 Kč

od 7. 5. 2023 a na místě činí 400 Kč (bez jistoty trika a jídla, platba v místě závodu při prezenci).

Týmy:

při přihlášení a zaplacení do 15. 4. 2023 činí 150 Kč za každého člena týmu, který nezávodí v jednotlivcích

do 6. 5. 2023 činí 200 Kč za každého člena týmu, který nezávodí v jednotlivcích

Týmy je možné přihlašovat a zaplatit pouze předem do termínu 6. 5. 2023.

Pro doprovod je možno objednat do termínu 6. 5. 2023 pozávodní teplé jídlo za 100 Kč. Uvést v přihlášce počet objednaných jídel navíc.

Všechny platby za přihlášení posílejte na účet číslo 287118937/0300.

V případě zásahu vyšší moci (nařízení vlády, mimořádná situace) a nemožnosti uspořádání závodu, pořadatel vrátí celé předem zaplacené startovné.

V ceně startovného pro jednotlivce je triko závodu, pozávodní teplé jídlo (podmíněno přihlášením a zaplacením startovného do 6. 5. 2023), sportovní pohár pro první 3 v každé kategorii, udělení titulu a diplomu OCELOVÝ MUŽ/ŽENA každému, kdo splní limity ve všech disciplínách.

Týmy v ceně startovného mají triko závodu a pozávodní teplé jídlo pro každého člena týmu (podmíněno přihlášením a zaplacením startovného do 6. 5. 2023), sportovní pohár pro první 3 týmy a diplomy pro všechny členy týmu.

Časový harmonogram závodu:

Prezence: 7:45 – 8:30

Start závodu, zahájení, ukázka disciplín: 9:00 – 9:15

Benchpress: 9:15 – 10:00

Shyby, výdrž ve shybu: 10:00 – 10:45

Sed-lehy: 10:45 – 11:30

Běh: 12:00 – 12:45

Cyklistika: 13:30 – 15:30

Pozávodní jídlo: 16:00 – 16:45

Vyhlášení výsledků: 17:15 – 18:00

Časový průběh je pouze orientační a organizátor si vyhrazuje právo ho měnit v závislosti na průběhu závodu.

3 doplňkové soutěže:

„Dětský oceláček“ - 3 věkové kategorie: ročník 2017 a mladší; 2016 – 2013; 2012 – 2008
- přihlášky na dětského oceláčka mailem předem nebo na místě
- závod proběhne v čase 15:30 – 17:00 (ihned po cyklistice dospělých)
- děti musí přihlásit jejich zákonný zástupce, startovné se neplatí
- disciplíny: výdrž ve visu na hrazdě v napnutých pažích, běh 100/300/500 metrů dle kategorie, kolo 200/500/1000 metrů dle kategorie, nejstarší kategorie navíc sed-lehy za 60 vteřin (se zapřenými špičkami).

„Skokan roku“ - závodník, který mezi závody 3. a 4. ročníku ve Šternberku bude mít nejvyšší bodový nárůst v soutěži jednotlivců.

„3 nejlepší nováčci“ - závodníci, kteří absolvují svůj 1. závod Ocelového muže/ženy v životě jako jednotlivci.

Pro umístění a vyhlášení v doplňkových soutěžích není podmínka splnění limitů ve všech disciplínách. Nutností je však absolvovat celý závod a všechny disciplíny jako jednotlivec.

