



OCELOVÝ MUŽ-ŽENA

23. ročník



Žebrák 24. 6. 2023

kondiční test pro všestranné sportovce

PROPOZICE

Pořadatel:



TJ SOKOL ŽEBRÁK

Přijďte si ověřit svou fyziku na místo, kde soutěž OCELOVÝ MUŽ/ŽENA byla založena a má již svou tradici!

disciplíny:

- 1, benchpress s 65 kg / ženy s 30 kg / na max. počet opak.
- 2, bicepsový shyb na hrazdě na max. počet opak. / ženy výdrž ve shybu na čas
- 3, leh-sed za 2 min. na max. počet opak.
- 4, běh 5 km (lesní cesty – lehký cross)
- 5, horská cyklistika 30 km /povolena jsou jen horská kola /

kategorie:

Muži do 39 let, Muži 40 až 49 let, Muži 50 až 59 let, Muži od 60 let
Ženy do 39 let, Ženy od 40 let
Týmy – 3 až 5 specialistů se může podělit o 5 disciplín

Pozn.: Je možné startovat jen jako jednotlivec nebo zároveň i v týmu, kde může závodník přispět do týmu max. 2 disciplínami.

Závodníci mohou získat ocenění „Ocelový muž/žena“ – po splnění limitů stanovených pořadatelem.
Doporučujeme všem závodníkům se seznámit s kompletními pravidly na internetových stránkách:

www.ocelovymuz.cz

Termín:

24. 6. 2023 na fotbalovém hřišti v Žebráku (u Hořovic, středočeský kraj)

Prezentace závodníků od 7:30 do 8:45

Startovné jednotlivci:

- do 30. 4. za 250,- Kč
- do 30. 6. za 350,- Kč
- do 16. 6. za 450,- Kč bez nároku na tričko či jinou věc s logem závodu

Přihlášení v den závodu není možné.

Startovné týmy:

- do 30. 4. činí 150 Kč za každého člena týmu, který nezávodí v jednotlivcích
- do 30. 6. činí 200 Kč za každého člena týmu, který nezávodí v jednotlivcích
- do 16. 6. za 250 Kč

Přihlášení v den závodu není možné

Přihlášky budou platné až po zaslání startovného na bankovní účet číslo: **0362324379/0800 VS: 232023**

V případě zásahu vyšší moci (nařízení vlády, Covid-19) a nemožnosti uspořádání závodu, pořadatel vrátí celé předem zaplacené startovné.

V ceně startovného **pro jednotlivce** je energetický balíček, dárek s logem závodu, pitný režim během závodu, večeře po závodě, diplom za splnění, výsledková listina, tombola – vyhrát může každý.

Ve startovním za celý tým je v ceně možnost startovat v týmu a být v něm vyhodnocen, pitný režim během závodu, večeře po závodě, diplom pro Tým, výsledková listina.

Je možné dokoupení večeře pro doprovod za 100,- Kč na osobu jen do 30. 6.

Upozornění:

U závodníků do 18 let budeme vyžadovat podpis zákonného zástupce.

Přihlášení je možné jen on-line.

[Přihláška jednotlivci](#)

[Přihláška týmy](#)

Ubytování: není zajišťováno pořadatelem!!!

Ceny:

První 3 závodníci v každé věkové kategorii obdrží originální medaili Ocelový muž s příslušnou kategorií. První 3 týmy obdrží sportovní pohár. Všichni, kdo splní limity pro Ocelového muže-ženu obdrží diplom, který stvrzuje získání titulu a pořadí v kategorii. Všichni účastníci absolvující všechny disciplíny mohou v tombole získat hodnotné ceny.

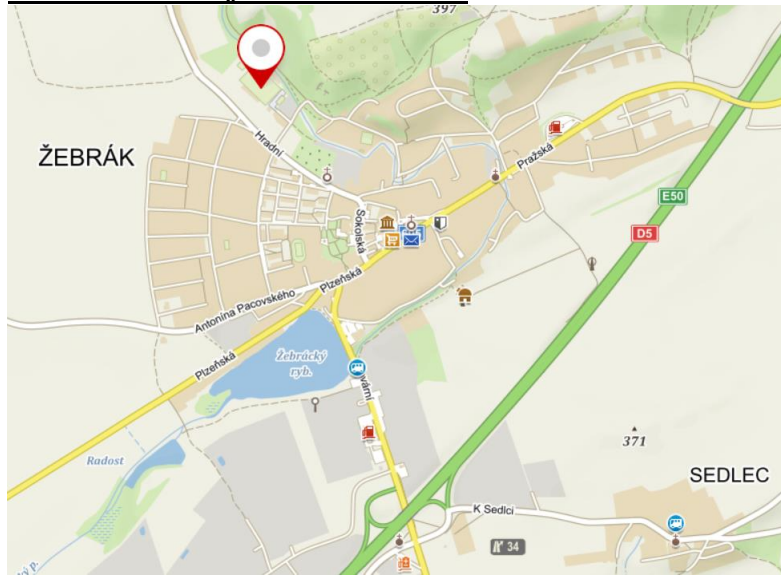
Program celého dne:

- 1, slavnostní zahájení Ocelového muže (OM) (9:00)
- 2, start silových disciplín (9:15)
- 3, start běhu (12:00-13:00), start kola (13:00-14:00)
- 4, slavnostní vyhlášení OM Žebráka (17:00-18:00)
- 6, tombola o hodnotné ceny

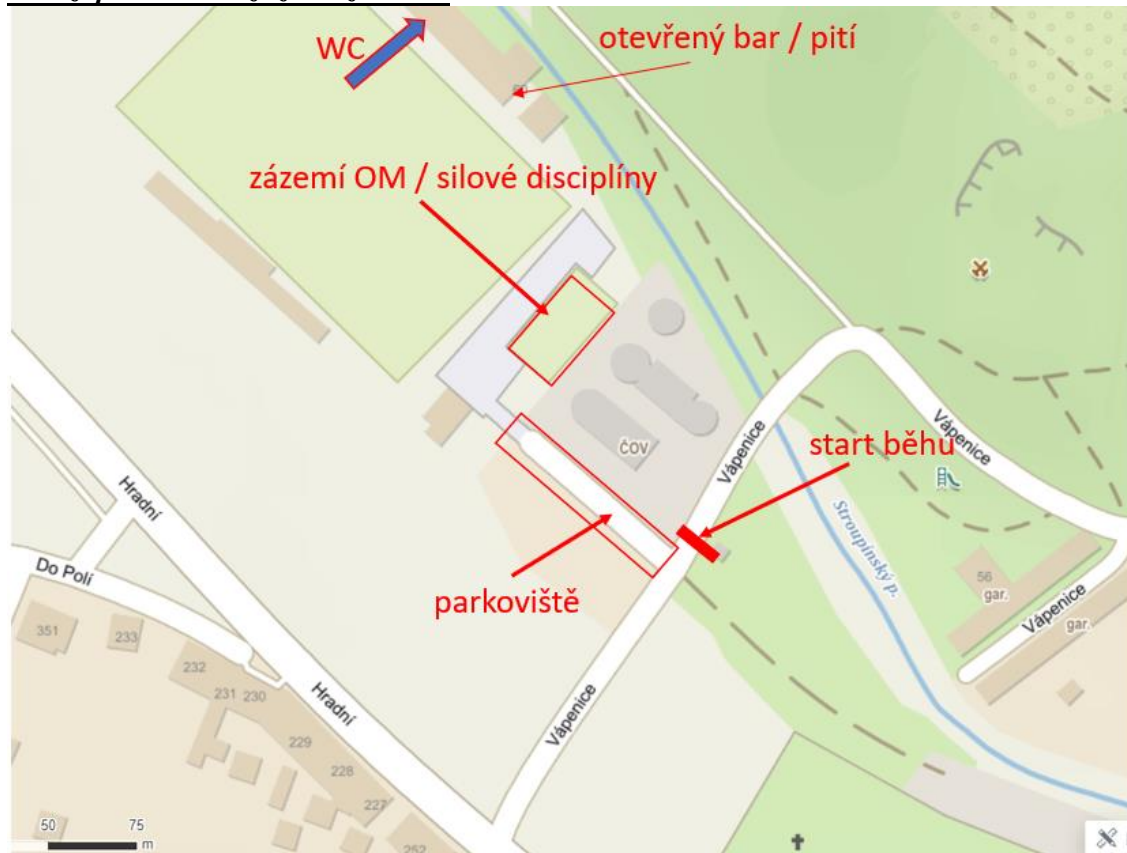
Kontakt na organizátora:

Ing. Karel Vydra / e-mail: kar.vydra@seznam.cz / mobil: 602 429 252

Místo závodu na fotbalovém hřišti:



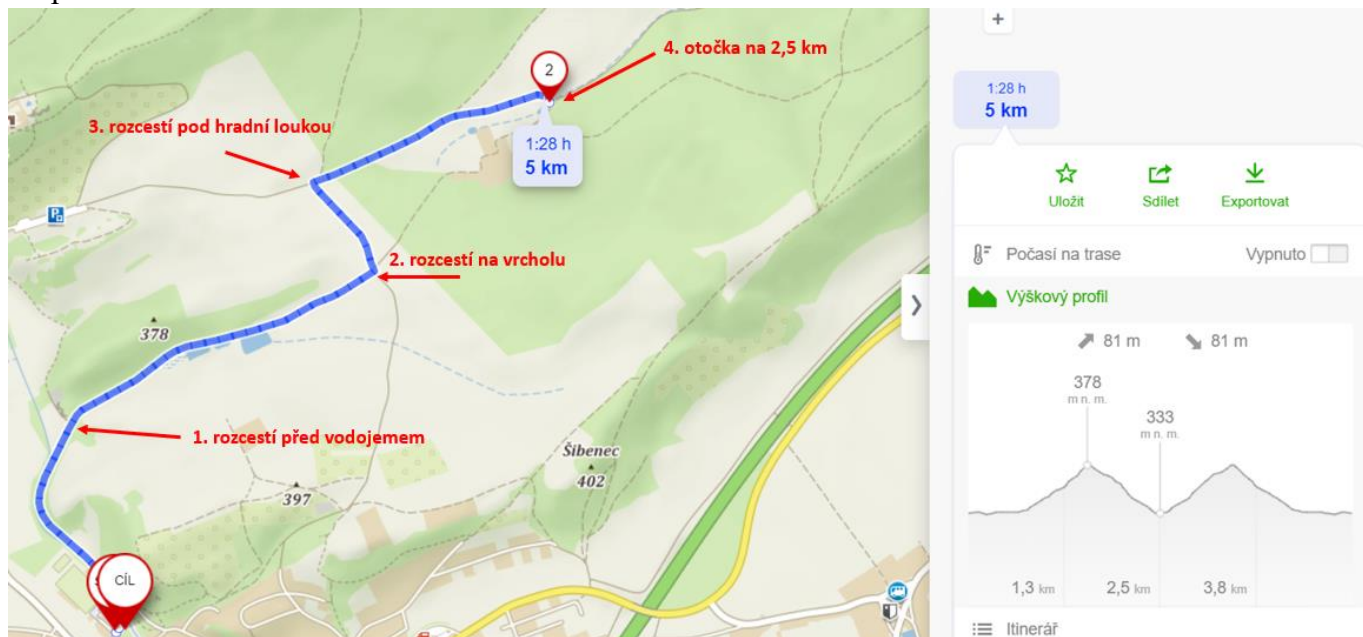
Kde zaparkovat a zázemí závodu:



Kola si nechte uložena v autech, není možné zajistit jejich hlídání.

Trasa běhu je přímo od fotbalového hřiště. Běží se po zpevněných širokých lesních cestách (lehký cross). Trasa je otočková po 2,5 km. 60% je ve stínu stromů. Měří 5 km a má převýšení 81 m.

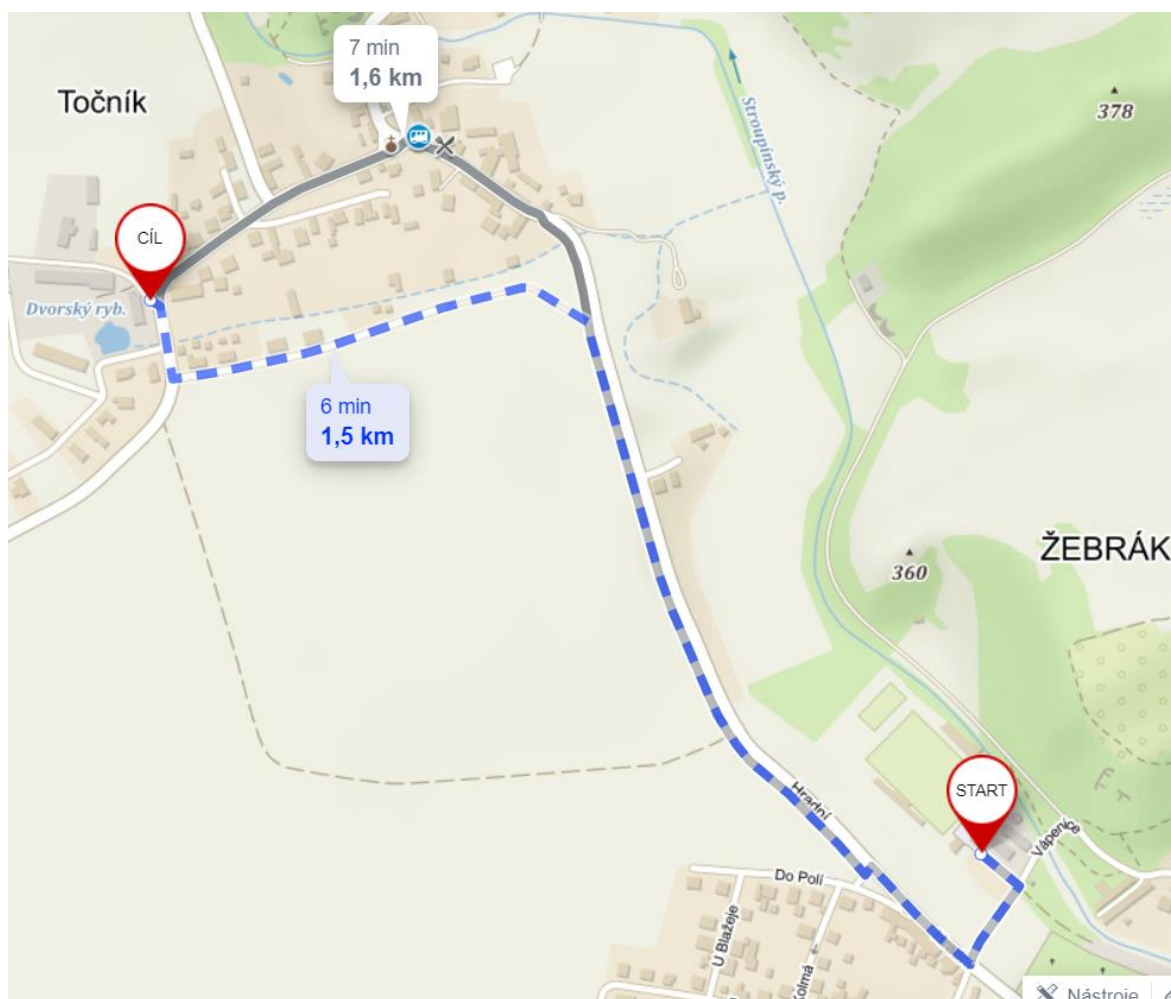
Mapka běhu:



Trasa kola – horská cyklistika

Zde je **nutný přesun** na start do Točnicka:

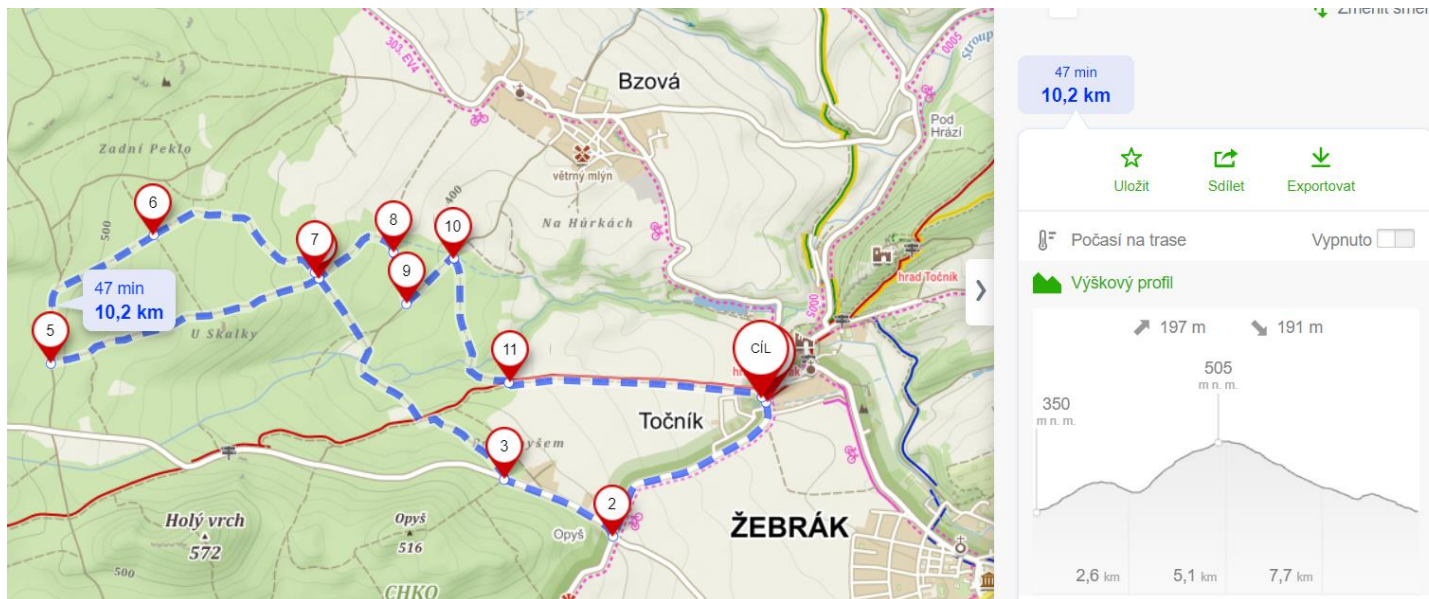
Mapka přesunu:



Trat' kola horská cyklistika / povolena jsou jen horská kola / 30 km :

Start a cíl je na jednom místě, jede se ve směru hodinových ručiček 3 okruhy po 10 km, celkem 30 km. Začátek 1,8 km po silnici, poté vjezd na lesní široké cesty bez složitých technických pasáží.

Mapka kola:



Link na trať na mapy.cz: <https://mapy.cz/s/jutemecuce>

Přesněji na strava.com: <https://www.strava.com/segments/33173623>

Po ukončení kola návrat zpět na fotbalové hřiště, kde bude večere a vyhlášení.

Limity pro splnění titulu Ocelový muž/žena:

Limity pro splnění titulu Ocelový muž/žena					
	bench M65/Ž30 kg	M shyb p. opak.:	sed-leh za 2 min.	běh ca. 5 km	kolo horské 30 km
Kategorie	počet opak.:	Ž výdrž ve shybu v sec.:	počet opak.:	p. m:s / 1 km	prů. rychlost v km/h.
Muži do 39 let	8	10	50	5:15	19
Muži od 40 do 49 let	6	7	40	5:45	18
Muži od 50 do 59 let	5	6	35	6:30	17
Muži od 60 let	3	3	30	7:00	16
Ženy do 39 let	8	35	50	5:45	16,5
Ženy od 40 let	4	25	30	7:30	15,5
Týmy:	Členové týmu nemusí splnit limity pro OM/OŽ				
pozn.1:	Muži do 16 a nad 65 let mohou použít činku těžkou 50 kg, avšak jen pro účel splnění limitu.				
	tzn. M do 16 (nad 65) mohou udělat 8 opak.(3 opak.) s 50 kg činkou a splní limit.				
	Vyšší počet opakování jim nepřinese další bodový zisk.				