



# OCELOVÝ MUŽ-ŽENA XVII.ročník



## -závod MISTROVSTVÍ ČR v OM XIV. ročníku

Žebrák 27.6.2015  
kondiční test pro všestranné sportovce

Pořadatel:



*Oddíl kulturistiky TJ SOKOL ŽEBRÁK*

**Přijďte si ověřit svou fyzičku do místa, kde soutěž OCELOVÝ MUŽ byla založena a má již svou tradici !**

**Disciplíny:**

- 1, benchpress s 50 či 70 kg / ženy s 25 či 35 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. bez zarážky nohou na max. počet opak.
- 4, běh silniční 5,2 km -viz. mapa běhu
- 5, silniční cyklistika 40 km -viz.mapa kolo

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](http://www.ocelovymuz.cz)**

**Kategorie:**

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| A (Muži 22-34 let)        | J (Muži do 21 let)  |
| B (Muži 35-44 let)        | F (Ženy do 39 let)  |
| C (Muži 45-54 let)        | G (Ženy od 40 let výše)                                     |
| D (Muži 55-64 let)        | T (Týmy – 3 až 5 specialistů se může podělit o 5 disciplín) |
| E (Muži od 65 let a výše) |   |

**Termín:**

**27.6.2015 v ZŠ v Žebráku (u Hořovic středočeský kraj)**

**Start v 9:00. Prezentace závodníků od 7:30 do 8:45.**

**Startovné:**

- jednotlivci :
  - uhrazení do 10.6. 250,- Kč
  - uhrazení na místě 400,- Kč
- týmy: za 1 tým 200,- Kč

-v ceně startovného je energetická tyčinka, pitný režim během závodu, večeře po závodě, diplom za splnění, výsledková listina, **tombola o hodnotné ceny**.

- ve startovném za celý tým není v ceně večeře po závodě / možno dokoupit 70 Kč na osobu jen předem do 10.6.2015

**Upozornění:**

Na základě vyhlášky č.391/2013 Sb. bude po Vás vyžadován podpis čestného prohlášení, že jste se podrobil(a) lékařské prohlídce, na základě které jste zdravotně způsobilý(á) startovat v naší soutěži.

U závodníků do 18-ti let budeme vyžadovat kopii lékařského posudku.

**Přihlášky:**

Zvýhodněné startovné zaslat na č.ú.: 7768020297/0100 ,variabilní symbol: 172015

Potvrzení o zaplacení a Vaši přihlášku zaslat na E-mail: [kar.vydra@seznam.cz](mailto:kar.vydra@seznam.cz)

V E-mailové přihlášce uveďte jméno, a celé Vaše datum narození , v případě Týmu uveďte název týmu a seznam členů.

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

**Ubytování:** není zajišťováno pořadatelem !!!

**Program celého dne :**

1, slavnostní zahájení Ocelového muže(OM) (9:00)

2, start OM (9:15)

3, start atletických disciplín OM (12:00-13:00)

4, slavnostní vyhlášení OM Žebráka (17:00-18:00)

6, tombola o hodnotné ceny