



# OCELOVÝ MUŽ-ŽENA

## 25. ročník



### Žebrák 21. 06. 2025

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

**Termín:**

**21. 6. 2025 na fotbalovém hřišti v Žebráku (u Hořovic, středočeský kraj)**

**Přihlášení je možné jen on-line:**

[Přihláška jednotlivci](#)

[Přihláška týmy](#)

**Startovné jednotlivci:**

do 30. 4. za 350,- Kč (pro členy TJ Sokol Žebrák zdarma – později jako ostatní)

do 31. 5. za 450,- Kč

do 13. 6. za 600,- Kč bez nároku na tričko či jinou věc s logem závodu

Přihlášení v den závodu není možné.

**Startovné týmy:**

do 30. 4. činí 200 Kč za každého člena týmu, který nezávodí v jednotlivcích (\*)

(pro členy TJ Sokol Žebrák zdarma – později jako ostatní)

do 31. 5. činí 250 Kč za každého člena týmu, který nezávodí v jednotlivcích (\*)

do 13. 6. činí 300 Kč za každého člena týmu, který nezávodí v jednotlivcích (bez nároku na triko závodu)

Přihlášení v den závodu není možné

(\*) – pokud bude chtít člen týmu, který zároveň nestrartuje i za jednotlivce triko závodu je nutné uhradit navíc 100 Kč/za triko. V elektronické přihlášce poté uvede za své jméno velikost trika.

Přihlášky budou platné až po zaslání startovného na bankovní účet číslo: **0362324379/0800 VS: 252025**

**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, večere po závodě, diplom za splnění, výsledková listina, tombola – vyhrát může každý.

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

Je možné dokoupení večere pro doprovod za 150,- Kč na osobu jen do 13.6.

**Upozornění:**

U závodníků do 18 let budeme vyžadovat podpis zákonného zástupce.

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

**Ceny:**

**První 3 závodníci** v každé věkové kategorii obdrží originální medaili Ocelový muž s příslušnou kategorií, originální diplom a věcnou cenu.

**První 3 týmy** obdrží sportovní pohár nebo medaili a věcné ceny.

**Všichni, kdo splní limity** pro Ocelového muže-ženu obdrží **originální diplom**, který stvrzuje získání titulu a poradí v kategorii. Všichni účastníci absolvující všechny disciplíny mohou v tombole získat hodnotné ceny.

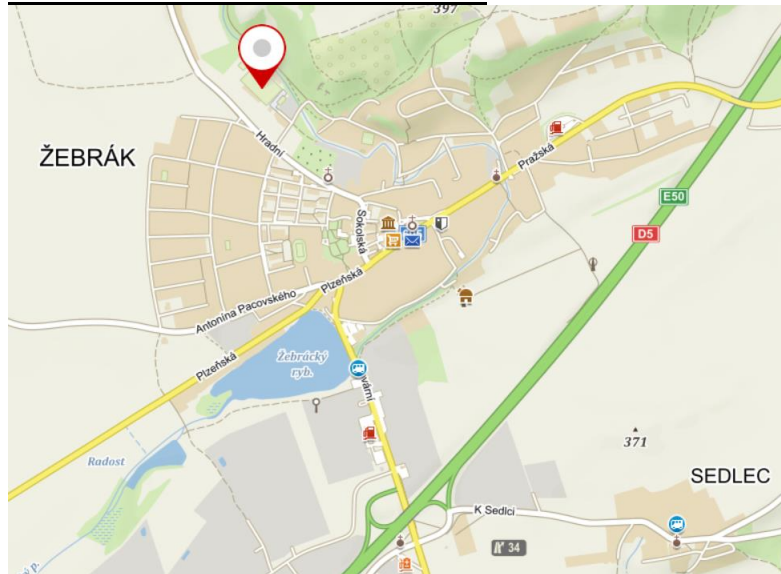
### **Program celého dne:**

- 1, prezentace závodníků od 7:30 do 8:45
- 2, slavnostní zahájení Ocelového muže (OM) (9:00)
- 3, start silových disciplín (9:15)
- 4, start běhu (12:00-13:00)
- 5, start kola (14:00-15:00)
- 6, podávání po závodního jídla
- 7, slavnostní vyhlášení OM Žebráka (18:00-19:00)
- 8, tombola o hodnotné ceny

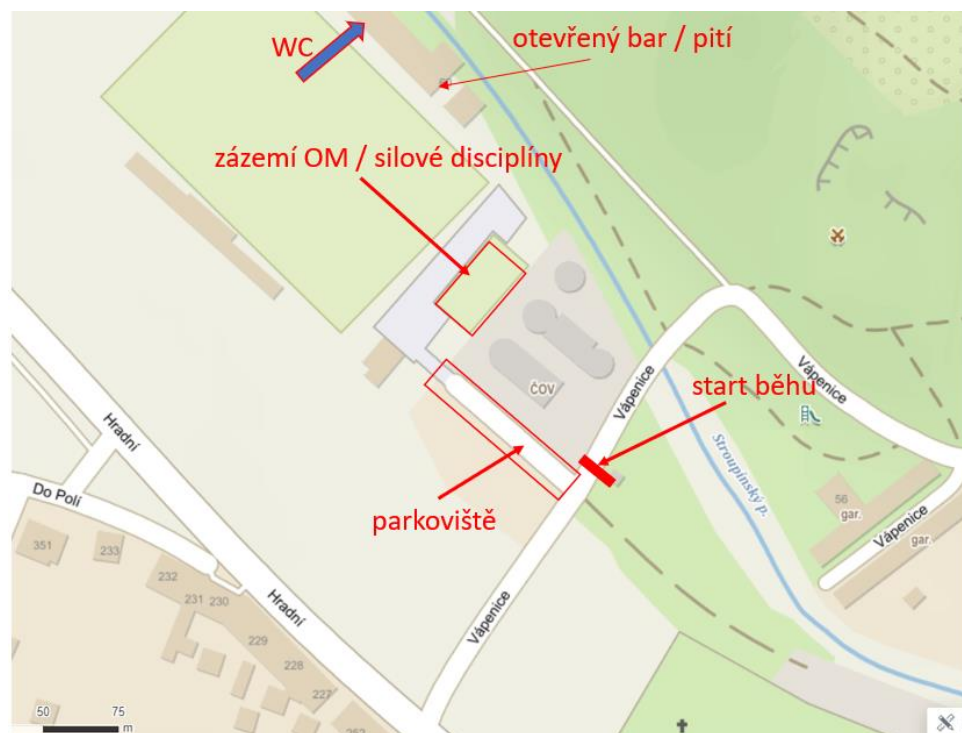
### **Kontakt na organizátora:**

Ing. Karel Vydra / e-mail: [kar.vydra@seznam.cz](mailto:kar.vydra@seznam.cz) / mobil: 602 429 252

### **Místo závodu na fotbalovém hřišti:**



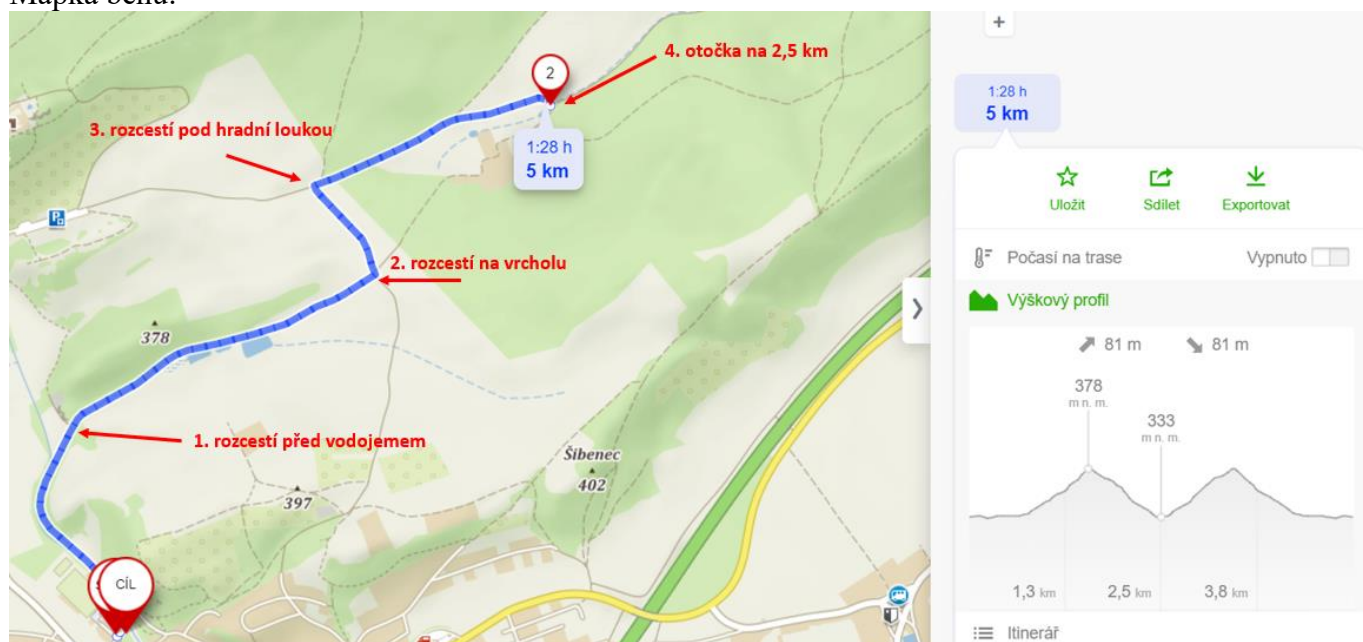
### **Kde zaparkovat a zázemí závodu:**



**Za uložení kol a jejich hlídání nenese pořadatel žádnou odpovědnost !!!**

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

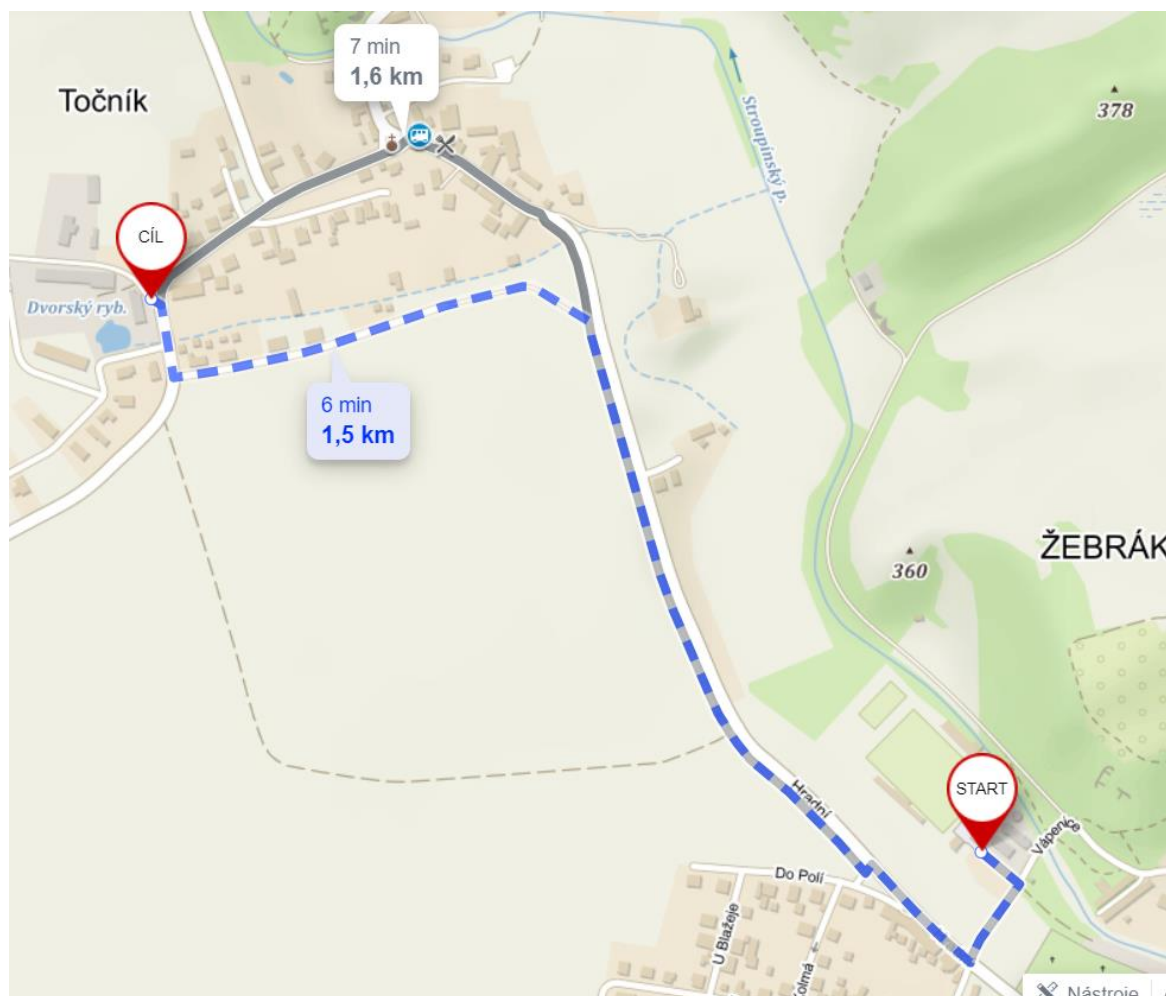
Mapka běhu:



**Trasa kola** – horská cyklistika

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

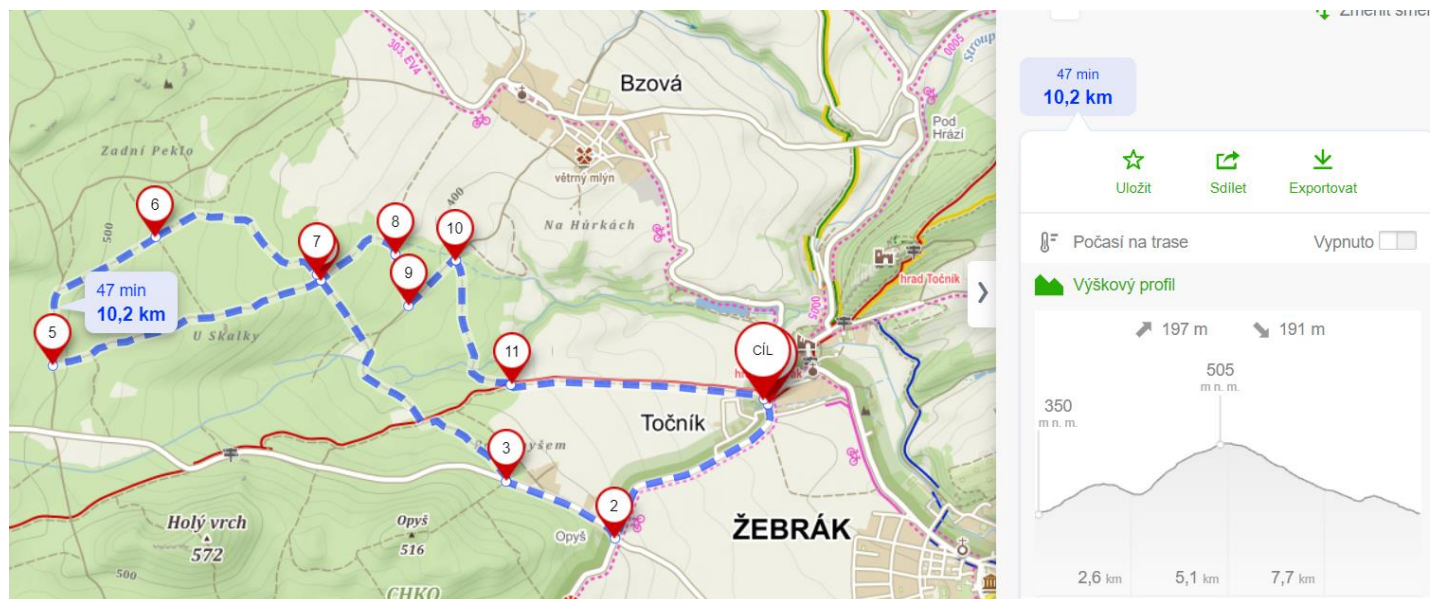
Mapka přesunu:



**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.<br>tzn. M do 16 (nad 65) mohou udělat 8 opak.(3 opak.) s 50 kg činkou a splní limit.<br>Vyšší počet opakování jim nepřinese další bodový zisk. |                          |                   |               |                      |