

OCELOVÝ MUŽ/ŽENA

I. ÚVODNÍ USTANOVENÍ

Sportovní akce „Ocelový muž/žena“ je test fyzické kondice, jejíž smyslem je dát všem zájemcům možnost si formou soutěže otestovat stav své fyzické kondice prostřednictvím 5 všeobecně známých disciplín:

- 2 převážně silového charakteru: benchpress a shyby (pro ženy výdrž ve shybu)
- 1 silově-vytrvalostní: sed-leh
- 1 rychlostně-vytrvalostní: běh
- 1 vytrvalostního charakteru: kolo

Při individuálním absolvování a splnění limitů na akci v každé disciplíně získává účastník/-ce **titul „Ocelový muž“** (OM) či „**Ocelová žena**“ (OŽ). Akci lze absolvovat i v týmu a o disciplíny se v týmu podělit, k čemuž slouží speciální kategorie „**Týmy**“.

II. DISCIPLÍNY A PRAVIDLA PRO JEJICH ABSOLVOVÁNÍ

1. BENCHPRESS (tlak velké činky vleže na lavici):

stručně:

- *technicky správný soupažný tlak činky v leže na rovné lavici*
- *zákaz „mostování“ (odpoutání pánve od lavice) a aktivního zvedání hlavy*
- *úchop nadhmat v šíři maximálně 81 cm*
- *v dolní úvrati nutný dotyk osy činky s trupem*
- *v horní úvrati musí dojít ke krátkému zastavení činky, maximálně do vyzvání rozhodčím „ted“*
- *nutný krátký rukáv*
- *povoleno: opasek, rukavice, molitany, magnézium, bandáže na zápěstí*

podrobně:

Muži zvedají váhu **65 kg**, ženy **30 kg**. Pro dorostence do 16 let a pro muže nad 65 let je povoleno jen pro účel splnění limitu použít **50 kg činku**. Není povoleno použít elastický dres určený speciálně pro benchpress. Rozhodčí vyzve závodníka ke cvičení. Soutěžící zaujme na rovné posilovací lavici polohu vleže na zádech. Má možnost připravit si úchop, jehož maximální šíře je **81 cm** měřeno při úchopu nadhmatem mezi ukazováčky, který nesmí měnit (evidentní rozšíření úchopu znamená konec počítání opakování). Podhmat není povolen. Soutěžící si může nechat od rozhodčího podat činku do napnutých paží. Při provádění cviku (po celou dobu jeho vykonávání) nesmí pánev ani hlava zvedat z lavičky. Soutěžící provádí soupažný tlak činky (obě paže tlačí činku zároveň), kdy musí dojít v **dolní pozici k dotyku osy činky s trupem** a v **horní pozici k propnutí loktů ve spojení se zastavením činky**. Závodník musí pokračovat okamžitě směrem dolů po vyzvání rozhodčím slůvkem „**ted**“. V horní pozici s propnutými lokty není povoleno odpočívat s činkou. Pokud závodník v horní pozici bude dlouho setrávat, rozhodčí mu tak ukončí předčasně disciplínu. Cvičení končí buď na pokyn soutěžícího, nebo při jakémkoliv nepovoleném přerušení vykonávání opakování. Do výsledku soutěžícího se započítají jen úplná a správně vykonaná opakování. Na špatné nebo neúplné opakování je soutěžící rozhodčím ihned upozorněn. Takové opakování není počítáno.

2A. SHYBY NA HRAZDĚ JEN MUŽI:

stručně:

- *technicky čistý tah zády a bicepsy - žádný švih!*
- *úchop v šíři maximálně 75 cm*
- *nohy mohou být natažené, překřížené nebo skrčené*
- *v horní pozici kontakt čela s míčkem*
- *v dolní pozici propnuté lokty a krátká pauza – minimálně do výzvy rozhodčího k dalšímu opakování „dvaadvacet ted“*
- *zákaz dotyku žebřin nohama při vykonávání opakování*
- *nutný krátký rukáv*
- *povoleno: nadhmat, podhmat, rukavice, molitany, magnézium, bandáže na zápěstí*

podrobně:

Soutěžící provádějí shyby **podhmatem nebo nadhmatem** na pevné (nepružné) hrazdě, která je nainstalována na žebřinách ve vzdálenosti 55 cm kolmo od nich. Oblečení soutěžícího nesmí zakrývat lokty. Není povoleno používat jakékoliv pomůcky k zavěšení (háky, pásky apod.). Rukavice, molitany, magnézium a bandáže jen na zápěstí jsou povoleny. Rozhodčí vyzve soutěžícího ke cvičení. Ten má možnost připravit si úchop, jehož maximální šíře je 75 cm (dáno šířkou hrazdy mezi jejími úchyty), zavěsí se do propnutých paží a začne cvičit – plynule přecházet z visu o napnutých pažích do visu se skrčenými pažemi. V horní pozici shybu **musí dojít k dotyku čela** soutěžícího s **míčkem**, který je pro kontrolu dosažení horní úvrati nad hrazdou

nainstalován. **V dolní pozici je vždy třeba propnout lokty a vyčkat minimálně do pokynu rozhodčího („dvaadvacet, teď“)** k provedení dalšího opakování, který odpočítává minimálně sekundovou pauzu soutěžícího v dolní úvrati shybu. Délka odpočinku v dolní fázi cviku není časově omezena, nedodrží-li však soutěžící alespoň minimální pauzu stanovenou pokynem rozhodčího, následné opakování mu není počítáno. V průběhu provádění cviku není dovoleno měnit úchop ani uvolňovat kteroukoliv ruku. Nohy mohou být natažené, zkřížené či skrčené. Není absolutně povolen švih nohama či pánví. Rozhodnout o tom, co byl švih nohama či pánví, je plně v kompetenci rozhodčích. Soutěžící se **nesmí** během provádění jednotlivých opakování nohama **dotknout žebřin**. Dojde-li k rozhoupaní soutěžícího, rozhodčí ho zbrzdí. Soutěžící kvůli tomu nemusí přerušovat provádění cviku. Rozhodčí kontroluje správné provedení jednotlivých opakování cviku a na špatné nebo neúplné opakování ihned upozorní. Takové opakování pak není do výsledku soutěžícího započítáno. Počítají se jen úplná a správně vykonaná opakování.

2B. VÝDRŽ VE SHYBU - JEN ŽENY:

Soutěžící uchopí hrazdu **nadhmátem** či **podhmátem** a zaujme horní pozici shybu, kdy se jeho hlava čelem dotýká nad hrazdou nainstalovaného míčku. Čelo musí být po celou dobu vykonávání cviku v kontaktu s míčkem a nohy natažené, skrčené či zkřížené. Je měřen **čas** výdrže v horní úvrati shybu **v sekundách** do doby, než čelo ztratí s míčkem kontakt.

3. LEH-SED na 2 minuty s nezapřenyými špičkami chodidel:

stručně:

- **nohy před podložkou v kontaktu patami se vzdálenější částí 20-kg „olympijského“ kotouče (průměr 45 cm)**
- **zákaz zvedání pánve z podložky a pat nad okraj kotouče**
- **ruce sepnuté za hlavou pomocí provazového kroužku**
- **v horní pozici překrytí rysek na vrcholu kolen oběma lokty**
- **v dolní pozici dotyk oběma pažemi podložky**

podrobně:

Soutěžící si zvolí, zda bude cvičit bez bot nebo s botami. Oblečení soutěžícího nesmí zakrývat kolena. Rukavice a molitany jsou povoleny. Soutěžící se položí na podložku tak, že na ní leží od spodku pánve celou horní polovinou těla, pokrčí nohy v kolenou a chodidla umístí **na podlahu** před podložku libovolně tak, že se patami dotýká spodní (vzdálenější) částí 20-kg „olympijského“ kotouče, který se dotýká spodního okraje podložky. Kromě zapření pat o kotouč jsou chodidla volná (**nesmí být nikým a ničím přidržována**). Rozhodčí soutěžícímu nakreslí uprostřed ohnutého kolena (**nahore**) rysku. Ruce jsou spojené **za hlavou** pomocí provazového kroužku o průměru provazu cca 8 mm (**švihadlový provaz**) a obvodu 30 cm, který musí soutěžící v průběhu provádění jednotlivých opakování držet pevně v dlaních (**ruce v pěst**) **za hlavou**. Dojde-li k upuštění či smeknutí kroužku na hlavu či přes hlavu, je dané opakování neplatné. Rozhodčí vyzve soutěžícího ke cvičení, a poté kontroluje v průběhu 2 minut správné provádění jednotlivých opakování. Soutěžící musí v horní pozici **překrýt** svými **lokty** na **vrcholku kolen nakreslené rysky**. Pravým loktem se dotkne pravého kolene, levým loktem levého kolene, a to současně. V dolní pozici se musí dotknout oběma pažemi (**jakoukoliv jejich částí od kloubů prstů po lokty**) podložky. Dotyk musí být zřetelný, jinak se dané opakování nepočítá. V průběhu provádění cviku **není povoleno zvedat pánev z podložky a paty se nesmí dostat nad úroveň okraje kotouče (jejich necílené smeknutí po podlaze před kotoučem bez jejich zvedání není považováno za chybu)**. Je zcela v kompetenci rozhodčích rozhodnout o porušení jakéhokoliv z výše uvedených pravidel. Na špatné opakování je soutěžící ihned upozorněn. Do výsledku se započítají jen úplná a správně vykonaná opakování. V průběhu 2 minut cvičení může soutěžící libovolně odpočívat.

4. BĚH o délce 5 km (+/- 0,5 km dle možností pořadatele):

Běží se na vzdálenost 4,5 – 5,5 km. Pořadatel rozhodne dle místních podmínek o konkrétní délce trati a uveřejní ji spolu s profilem s předstihem v propozicích. Soutěžící si umístí **viditelně na přední část těla startovní číslo**. Startuje se hromadně. Pořadatel může podle počtu soutěžících rozhodnout o startu v několika vlnách. Soutěžícímu se měří čas, za který zvládne absolvovat trať, který je přepočítán na body.

5. SILNIČNÍ CYKLISTIKA o délce 40 km (+/- 5 km dle možností pořadatele): EVENTUELNĚ HORSKÁ CYKLISTIKA o délce 30 km (+/- 5 km) .

Probíhá formou individuální časovky na vzdálenost 35 – 45 km. U horské cyklistiky (25-35 km) je možný hromadný start. Pořadatel rozhodne dle místních podmínek a profilové náročnosti o konkrétní délce trati a uveřejní ji spolu s profilem s předstihem v propozicích. Soutěžící si umístí viditelně **v prostoru „nad zadkem“ startovní číslo** a startují v časových intervalech určených pořadatelem v pořadí určeném náhodným výběrem z PC. Pořadí startu soutěžících je oznámeno v průběhu závodu. Pořadatel může z organizačních důvodů odložit start soutěžícího nebo prodloužit časový interval mezi soutěžícími. Při nedostavení se závodníka v čase určeném na start a bez udání vážných důvodů může pořadatel penalizovat závodníka 5-ti třetinými minutami. Povinná je cyklistická přílba. K silniční cyklistice je možno využít jakékoliv jízdní kolo bez přídavného pohonu (**silniční, trekkingové, horské apod.**). K horské cyklistice je výhradně povoleno pouze horské kolo. Soutěžícímu je měřen čas, za který zvládne absolvovat trať, který je přepočítán na body. **Není povolena jízda** soutěžících „**v háku**“ (**při souběžné jízdě je nutný přední odstup minimálně 10 m, při předjíždění boční odstup 2 m**). Časovka se jede

za plného silničního provozu, čemuž musí soutěžící podřídit svou jízdu a musí plně **dodržovat pravidla silničního provozu**. Kontrola dodržování pravidel i odstupu může být vykonávána rozhodčími nebo jejich pomocníky kdekoli na trati závodu. Soutěžící musí dbát pokynů těchto osob. Z důvodu bezpečnosti může být porušování pravidel silničního provozu či závodu nebo jakékoliv jiné ohrožování bezpečnosti své i dalších závodníků potrestáno i vyloučením takového soutěžícího ze závodu. Soutěžící jedou cyklistickou část na vlastní odpovědnost.

III. KATEGORIE A LIMITY

Rozlišují se níže uvedené **mužské a ženské věkové kategorie** a **týmová kategorie**, pro které platí následující limity pro splnění titulu Ocelový muž/žena :

Limity pro splnění titulu Ocelový muž/žena					
Kategorie	bench M65/Ž30 kg počet opak.:	M shyb p. opak.: Ž výdrž ve shybu v sec.:	sed-leh za 2 min. počet opak.:	běh ca. 5 km p. minut / 1 km	kolo horské 30 km prů.rychlost v km/h.
Muži do 39 let	8	10	50	5,25	19
Muži od 40 do 49 let	6	7	40	5,75	18
Muži od 50 do 59 let	5	6	35	6,5	17
Muži od 60 let	3	3	30	7	16
Ženy do 39 let	8	35	50	5,75	16,5
Ženy od 40 let	4	25	30	7,5	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.				

POZN.: Limity běhu a kola jsou nastavené na závod v Žebráku. Pokud v jiných městech budou jiné délky tratí, případně se místo horské cyklistiky pojedou silniční cyklistika, bude tato změna vyhrazena v pravidlech daného závodu.

Zařazení účastníka do kategorie se děje podle ročníku jeho narození (tj. podle věku, kterého závodník dosáhne do konce kalendářního roku, ve kterém se akce koná).

U kategorie T (Týmy) se jedná o sestavu 3-5 soutěžících (mužů, žen i smíšených sestav), kteří se na konkrétní akci podělí o disciplíny tak, že do celkového výsledku týmu se mohou členovi počítat maximálně 2 jeho výkony z předem nahlášených disciplín. Členy týmu mohou být jen závodníci, kteří trénují ve stejném klubu nebo pochází ze stejného města či spolu pravidelně trénují a mohou to prokázat, rodinné uskupení. Je zakázáno, aby vznikalo účelové spojení závodníků v místě závodu.

Tým musí být vždy nahlášen předem, není možné nahlášení týmu v místě závodu, možno při prezentaci měnit jen účast členů v jednotlivých disciplínách.

Výsledkem týmu v závodě je součet bodových zisků členů týmu z jednotlivých nahlášených disciplín. Účastník týmové soutěže může absolvovat buď pouze jemu do této soutěže započítané disciplíny, nebo i (v případě přihlášení do individuální soutěže) celý test kondice,

Při vyhlášení pohárové soutěže (viz. níže) se sčítají bodové zisky dané pořadím týmů stejným způsobem jako u jednotlivců. Pro započtení bodů týmu do pohárové soutěže musí tým soutěžit se stejným názvem. Jestliže soutěžící reprezentuje v sezóně některý tým, nemůže již nastoupit za tým jiný.

IV. BODOVÁNÍ NA ZÁVODECH

Bodování je stejné pro všechny mužské a pro všechny ženské kategorie (nemá na něj vliv rozdílnost limitů u jednotlivých kategorií). Obecně jeho princip vychází z atletického desetiboje, kdy „rekordní“ výkon v každé disciplíně je hodnocen 1000 body a ohodnocení ostatních výkonů je od něj procentuálně odvozeno. Výkony na 1000 bodů byly určeny jen závodníky, kteří splnili limity Ocelového muže/ženy ve všech disciplínách nikoliv specialisty.

Všechny limity vychází i ze statistiky bodů nasbíraných od roku 1999 a které mohly být brány smysluplně v potaz.

Počet bodů, které je možno získat z přepočtem na 1 opakování u prvních třech disciplín, resp. za 1 min. běhu, cyklistiky, U výdrže ve shybu jsou body stažené na 1 sec.

Kategorie	bench M65/Ž30 kg	shyb	výdrž ve shybu	sed-leh za 2 min.	běh	kolo horské
Muži - zisk bodů	18,2 b. / za 1 op.	21,7 b. / za 1 op.		8,3 b. / za 1 op.	55,5 b. / 1 min.	30,3 b. / 1 min.
Ženy - zisk bodů	20 b. / za 1 op.		10 b. / za 1 sec.	9,1 b. / za 1 op.	55,5 b. / 1 min.	32 b. / 1 min.

Pozn.: bodové zisky u běhu a cyklistiky jsou vztažené k trati v Žebráku. Bodové zisky v jiných městech se mohou v závislosti na náročnosti trati odlišovat.

O konečném pořadí jednotlivých účastníků rozhoduje nejprve to, zda splnili ve všech disciplínách předepsané limity, a poté až výše bodového zisku. Důvodem tohoto kritéria je v první řadě všestrannost nikoliv individuální výkon v jedné disciplíně. Pokud ani toto nerozhodne, je lepší umístění v pořadí přiznáno staršímu z nich.

V. PODMÍNKY PRO ÚČAST A PŘÍHLÁŠENÍ

Na závod se může přihlásit kdokoliv, kdo má zájem otestovat stav své fyzické kondice (*není třeba vlastnit žádnou speciální licenci ani absolvovat žádnou kvalifikaci*) a jemuž to jeho zdravotní stav dovolí. Pro účast je nutné zaplatit startovné, jehož výši určuje organizátor konkrétní akce a uvede ji s předstihem v propozicích. Podle včasnosti platby může být výše startovného odstupňována. O výši startovného pak rozhoduje datum jeho zaplacení. Pro využití nižšího startovného je třeba organizátorovi konkrétní akce do předem daného termínu poslat vyplněnou přihlášku, a zároveň požadovanou výši startovného prokazatelně uhradit. Bez včasného zaplacení je i dopředu poslaná přihláška neplatná a soutěžící zaplatí startovné ve výši platné pro dobu platby. Každý zájemce o účast na konkrétní akci se v den jejího konání, před začátkem, v čase určeném organizátorem, zaregistruje. Každý soutěžící startuje na vlastní nebezpečí, což stvrdí svým podpisem pod prohlášením na přihlášce při prezentaci.

Osoby mladší 18-ti let startují výhradně s písemným souhlasem svého zákonného zástupce a lékaře.

VI. ČASOVÝ PRŮBĚH ZÁVODU

Všichni soutěžící se v den konání akce v čase určeném pořadatelem registrují. Tým nahlásí, které disciplíny bude provádět ten který člen týmu, kdy zde platí ustanovení z bodu III těchto pravidel. Pořadí startu soutěžících dle kategorií určí pořadatel. Pořadí disciplín: benchpress nebo shyby (výdrž ve shybu), sed-leh, běh a kolo.

Podle počtu závodníků může paralelně probíhat disciplína benchpress a shyby (výdrž ve shybu) je nutné tedy počítat s variantou, že bude závodník začínat jednou z těchto dvou disciplín.

Každý soutěžící absolvuje každou z disciplín 1x. Pouze výjimečně, po dohodě s organizátorem či hlavním rozhodčím, může soutěžící disciplínu opakovat, ale jen v době, pokud tato ještě probíhá. Soutěžící má nárok mezi absolvováním jednotlivých disciplín na minimálně 15-minutovou pauzu. Po běhu se jedná o pauzu 30 minut po doběhu posledního běžce. Po dojezdu posledního cyklisty oznámí pořadatel čas pro vyhlášení výsledků závodu.

VII. CENY

Ti, kteří splní podmínky pro udělení titulu OM či OŽ, obdrží diplom potvrzující udělení tohoto titulu. První 3 závodníci v každé věkové kategorii včetně kategorie Týmy obdrží trofej a dle možností organizátora i příslušnou cenu.

VIII. POHÁROVÁ SOUTĚŽ O „KARLOSŮV POHÁR“ A HISTORICKÝ ŽEBŘÍČEK PRESTIŽE

A, Pohárová soutěž (o „Karlosův pohár“ – zakladatele této soutěže)

Na začátku každé sezóny je oznámeno, zda bude, kde, kdy a kolik testů fyzické kondice s názvem „Ocelový muž/žena“ organizováno. Případně výsledky, které se započítávají do pohárové soutěže. Pokud chce být účastník započítáván v pohárové soutěži ve fyzické kondici, je nutné, aby se zúčastnil alespoň 2 pohárových započítávaných akcí Ocelového muže/ženy v kalendářním roce, na kterých splní podmínky pro udělení titulu OM či OŽ. Do výsledků pohárové soutěže se soutěžícímu započítávají jeho 3 nejlepší bodové zisky z jednotlivých „splněných“ závodů. (V kategorii týmů není podmínkou splňovat limity – viz. výše)

B, Bodování pro pohárovou soutěž:

Body se sbírají z jednotlivých závodů a to následujícím způsobem:

Podle bodů, které získali závodníci na jednotlivých soutěžích jsou seřazeni sestupně dolů – vítěz získá 100 bodů, druhý 97, třetí 94 a dále dle pořadí po bodu dolů 93,92,91 atd.

V rámci pohárové soutěže je prestižně vyhlášeno TOP 10 nejlepších mužů a TOP 5 nejlepších žen v absolutním pořadí bez rozdílu věku. Stejně tak jsou vyhlášeny i TOP 3 nejlepší TÝMY. V případě rovnosti bodů vítězí úspěšnější závodník v posledním pohárovém závodě.

C, Historický žebříček (netýká se týmů):

Pořadí pro historický žebříček vychází přímo z výsledků pohárové soutěže v daném roce. Nejlepší závodník získává tolik bodů kolik bylo závodníků v pohárové soutěži. Druhý a následující vždy o 1 bod méně, poslední získá 1 bod.

IX. ROZHODČÍ, STÍŽNOSTI ZÁVODNÍKŮ A JINÁ OBECNÁ ORGANIZAČNÍ USTANOVENÍ

Na regulérnost průběhu závodu dohlíží u každé disciplíny rozhodčí, z nichž 1 je pro daný závod jmenován jako hlavní. Dále se o dodržování pravidel starají pomocníci rozhodčích, jejichž počet určuje dle potřeb pořadatel konkrétního závodu. Rozhodčí i jejich pomocníci jsou v závodech viditelně označeni. Pokud se soutěžící přihlásí na závod, musí plně respektovat pravidla a rozhodnutí rozhodčích (*zejména v záležitostech, které výslovně neupravují pravidla*). Veškeré případné nesrovnalosti k závodu je oprávněn řešit soutěžící (*pouze řádně přihlášený soutěžící, ne jeho doprovod*) pouze s rozhodčím, a to jen pokud tento zrovna nekontroluje provádění cviku jiného soutěžícího. Rozhodčí záležitost vyřídí ihned, jakmile to bude možné. V případě trvajících nesrovnalostí je možné proti průběhu či výsledkům závodu podat stížnost či protest k hlavnímu rozhodčímu či organizátorovi. V případě nerespektování rozhodnutí hlavního rozhodčího, protestů proti pravidlům, napadání rozhodčích či organizátorů nebo nečestného a nesportovního chování je v kompetenci rozhodčího takového závodníka ze závodu vyloučit.

X. PLATNOST PRAVIDEL

Tato pravidla jsou platná a závazná na všech závodech, které jsou prezentovány na těchto webových stránkách www.ocelovymuz.

XI. LOGO ZÁVODU:

