



## PROPOZICE TESTU FYZICKÉ KONDICE OCELOVÝ MUŽ – OCELOVÁ ŽENA BARTOŠOVICE 2012

Zdejší 9. ročník – 5. a letos poslední závod roku Karlosova poháru (11. ročníku Mistrovství ČR ve fyzické kondici)



**Místo konání:** obec Bartošovice (okr. Nový Jičín), prostory kulturně-sportovního objektu „Stodolní“ v centru obce

**Termín konání: SOBOTA 4.8.2012 OD 9:00 HODIN**

**Pořadatel:** obec Bartošovice, Region Poodří

**Ředitel závodu:** Martin Svoboda, tel.: 608 231 508, e-mail: [s.martty@seznam.cz](mailto:s.martty@seznam.cz)

### Disciplíny: varianta 2 pravidel

1. Benchpress na max. počet opakování – muži 50 nebo 65 kg a ženy 25 nebo 32,5 kg činka,
2. Shyby na hrazdě na max. počet opakování nebo výdrž ve shybu na max. čas,
3. Běh na 4740 m,
4. Sed-lehy za 2 minuty na max. počet opakování,
5. Cyklistická silniční časovka na 44 km.

- podrobnosti o provádění a bodování disciplín viz. pravidla na [www.ocelovymuz.cz](http://www.ocelovymuz.cz)

- po splnění stanovených limitů obdržení titulu „Ocelový muž“ či „Ocelová žena“

### Kategorie:

A (Muži 20-34 let) – ročník 1992 - 1978,

B (Muži 35-44 let) – ročník 1977 - 1968,

C (Muži 45-54 let) – ročník 1967 - 1958,

D (Muži od 55 let výše) – od ročníku 1957 níže,

J (Muži do 19 let) – od ročníku 1991 výše,

E (Ženy do 34 let) – od ročníku 1978 výše,

F (Ženy od 35 let výše) – od ročníku 1977 níže,

T (2-6 členné týmy).

### Přihlášky:

přihlásit se je možné i na místě, ale pro pomoc organizátorům a pro využití zvýhodněného startovního je třeba do termínu 31.7.2012 zaslat startovné na níže uvedený účet + poslat písemnou přihlášku na e-mailovou adresu [s.martty@seznam.cz](mailto:s.martty@seznam.cz), kde uvedete: „**Přihlašuji se na akci Ocelový muž – Ocelová žena Bartošovice 2012**“, dále uvedete své jméno, příjmení, datum narození, adresu, telefon, příp. klub, váhu činky pro benchpress a volbu shyby či výdrž ve shybu (údaje pro předvyplnění přihlášky pro prezentaci), příp. počet obědů navíc (oběd při přihlášení do 31.7.2012 je možno přiojednat i pro doprovod v ceně 80,- Kč/ks) a počet vstupenek na raut a prohlášení „**Startovné ve výši 250,- Kč (případně+ x.80,- Kč za oběd navíc+ x.100,- Kč za vstup na raut) jsem zaslal/a dne ... na účet č. 1760081389/0800.**“ Bez zaplacení příslušné výše startovního (zvýšeného případně o počet obědů navíc či o vstupné na raut) není podaná přihláška platná. Přihlášení musí být na místě včas potvrzeno podpisem při prezentaci.

### Startovné:

**250,- Kč** do termínu **31.7.2012** (včetně) zaslat na účet obce Bartošovice č. **1760081389/0800** (jako variabilní symbol uvést ročník narození závodníka, jako symbol specifický číslo 9)

**400,- Kč** po termínu 31.7.2012 až do den konání do 8:30 hodin na místě (účastník musí být do 8:30 minimálně v řadě pro prezentaci) - pokud účastník (včetně předem přihlášených) nestihne prezentaci do 8:30 (nebude ani v řadě), je jeho startovné automaticky **zvýšeno o 100,- Kč**

Akce „**Kdo šetří, má za 3!**“ – soutěžící, který přivede do hlavní soutěže barošovického oceláka 1-3 úplně nové závodníky (ještě v Bartošovicích nikdy nezávodili a nefigurují ani letos v Karlosově poháru), dostane za každého z nich **slevu 50,- Kč** ze svého startovního (zaplatí startovné podle propozic a částka mu bude následně při prezentaci podle počtu oněch nových závodníků vrácena)

- v ceně startovního jednotlivců je započítán oběd podáván po absolvování všech disciplín, pitný režim, výsledková listina a lístek do tomboly

**Prezentace:** 7:30 – 8:30 hodin v místě konání

- po této době prezentace možná jen s přírazkou **100,- Kč** (platí i pro předem přihlášené)

- pozor! pozdější příchod soutěžícího rozhodně nezaručuje jeho pozdější pořadí v kategorii, naopak = odměna za včasný příchod

**Pravidla:** soutěží se podle aktuálně platných pravidel uvedených na stránkách [www.ocelovymuz.cz](http://www.ocelovymuz.cz), všem účastníkům doporučujeme seznámit se s nimi předem, přihlášením se účastník souhlasí s podmínkami soutěže

**Trasa běhu o délce 4740 m** (stejná jako v předchozích 3 letech):

3x okruh po 1500 m po místních komunikacích obce Bartošovice (mírně vlněný asfaltový profil) s doběhem na plochu travnatého fotbalového hřiště (viz. obrázek Trasa běhu)

**Trasa kola o délce 44 km** (stejná jako v předchozích 2 letech):

z centra obce Bartošovice přes Kunín po obchvatu Hladkých Životic (silnice č. 1/57) na Fulnek, otočka přes silnici č. 647 a po silnici č. 1/57 zpět až do Nového Jičina, na prvním kruhovém objezdu otočka a přes Kunín zpět do Bartošovic (viz. obrázek Trasa kola)

**Týmy:** přihlašují se na místě při prezentaci za poplatek **50,- Kč** / tým

2-6 osob z oficiálně existujícího uskupení (rodina, klub, firma, škola apod., ne účelově utvořené složeniny), kdy členem týmu nemůže být jedinec, který se v předchozí sezóně v Karlosově poháru umístil v Top 10 mužů či Top 5 žen (účelem tohoto opatření je dát větší šanci na ocenění nejen borcům super elite, ale i dalším a přilákat nové závodníky), a který v probíhající sezóně v jiném závodě tohoto typu závodil za jiný tým. Do týmové soutěže se pak počítá součet celkových bodových zisků 3 nejlepších členů týmu. Není nutné, aby členové týmu splnili limity pro udělení titulu Ocelový muž či Ocelová žena. Tým s nejvyšším bodovým ziskem je vyhlášen jako nejlepší. Vyhlašují se 3 nejlepší týmy.

**Ceny:** pro první 3 místa v kategoriích + tombola účastníků + diplom každému při splnění předepsaných limitů + ročníková ocenění (viz. pravidla)

**Doplňkový program:**

**1. „Dětský oceláček“** - kondiční soutěž pro děti – 4 kategorie („Prckové“, 1.-3., 4.-6. a 7.-9. třída ZŠ v předešlém školním roce)

- počet výstupů na lavičku za minutu, počet sed-lehů za minutu (zapřené nohy), běh na 200 - 400m

- body podle pořadí v disciplíně, od součtu odpočítán aktuální věk dítěte (při stejném bodovém zisku vyhrává mladší)

- přihlašování na místě před startem (15:30-16:00) - bez startovního

- ocenění 3 nejlepších v každé kategorii

**2. Nejzdatnější „Bartošovičák“** – vyhodnocení 3 nejlepších obyvatel či fotbalistů Bartošovic podle získaných bodů v závodě

- odlišné bodování pro muže a ženy = ženy při stejných výkonech zvýhodněny

- podmínky účasti stejné jako v hlavní soutěži, při registraci předložit občanský průkaz s trvalým pobytem v Bartošovicích či fotbalový registrační průkaz

**3. „Odhození problému“** - hod krabicí s označením „problém“ do dálky kdykoliv v průběhu akce

- od 17:00 může být výkon změřen za poplatek **10,- Kč/hod**

- přihlášení před výkonem

- ocenění pro 3 nejlepší

**Časový harmonogram:** časy jsou orientační (přesný čas se odvíjí od počtu účastníků a průběhu akce)

7:30 – 8:30 - prezentace

8:45 – zahájení akce – přivítání + předvedení správného provedení disciplín

9:00 - start prvních 2 silových disciplín

12:00 - start běhu

13:00 – start disciplíny sed-leh

13:45 - start kola

16:00 – 17:00 – „Dětský oceláček“

16:30 – 17:30 – hození se do gala + servírování pozávodního občerstvení

17:00 – „Odhození problémů“ s měřením výkonu

17:30 – vyhlášení výsledků Dětského oceláčku + Odhození problému

18:00 – vyhlášení výsledků akce a udělení titulů „Ocelový muž“ či „Ocelová žena“

18:50 – prostor pro vyřešení případných reklamací výsledků (věřme, že chyby nebudou, ale někdy se to může stát)

19:00 – tradičně bohatá tombola cen pro „oceláky“ a „ocelačky“ jednotlivce

20:00 – slavnostní **vyhlášení výsledků letošního mistrovství ČR ve fyzické kondici – Karlosova poháru**

21:00 až jak je komu libo – rozloučení se s letošním ročníkem akcí **„Kdo má Oceláka rád, může si po něm (nejen) o něm pokecat!“**

– **RAUT** v prostorách místního zámku. Zájemci se mohou hlásit dopředu (do termínu sníženého startovního) za poplatek **100,- Kč**, který posíláte spolu se startovním (+ napsat zájem do přihlašovacího e-mailu). Přihlásit se bude možné i na místě, ale vstup bude již za **150,- Kč**. V ceně je bohaté občerstvení formou studených mís. Tekutiny bude možné dle libosti doplnit koupí u obsluhy. Zájemci, přihlaste se, prosím, včas, ušetříte a nám pomůžete s přípravou!

**Ubytování:** zámek Bartošovice- možnost objednat na informačním centru Regionu Poodří, tel. 556 720 490

**PŘIJĎTE (ať už poprvé či opět) DO MALEBNÉ OBCE BARTOŠOVICE NACHÁZEJÍCÍ SE V CHRÁNĚNÉ KRAJINNÉ OBLASTI POODŘÍ AKTIVNĚ STRÁVIT SOBOTNÍ PRÁZDNINOVÝ DEN.**

**PŘÍJEMNĚ SE ODREAGUJETE OD VŠEDNÍCH STAROSTÍ, UDĚLÁTE NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ, OTESTUJETE SI STAV SVÉ FYZICKÉ KONDICE A ZJISTÍTE, JAK JSTE NA TOM V POROVNÁNÍ S OSTATNÍMI.**

**VĚŘÍME, ŽE NEBUDETE LITOVAT!**

**TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST!**

