

PŘEDBĚŽNÉ PROPOZICE ZÁVODU OCELOVÝ MUŽ, ŽENA A TÝM OSTRAVA 2017

Termín: **5. 8. 2017**; místo konání: [Provozní 3177 Ostrava](#); Facebook událost: [goo.gl/QW70J1](#)
zdejší 7. ročník, 2. závod ze 4 Karlosova poháru v 16. ročníku Mistrovství ČR ve fyzické kondici



Anotace: Událost je veřejným testem fyzické kondice určený mužům i ženám všech věkových kategorií pro zjištění a porovnání svého sportovní zdraví. Závod je součástí Mistrovství ČR ve fyzické kondici.

WWW.OCELOVYMUZ.CZ

Pořadatel: T. J. Sokol Moravská Ostrava 1 ve spolupráci se Sokolskou župou Moravskoslezskou

DISCIPLÍNY

1. Běh na 5 km na čas
2. **Sed-lehy** za 90 vteřin na max. počet opakování
3. **Benchpress** na max. počet opakování – muži s činkou **80, 60, 40** nebo **20** kg a ženy **40, 30** nebo **20** kg
4. **Shyby** na hrazdě na max. **počet opakování** nebo výdrž ve shybu na max. čas
5. Cyklistická silniční **časovka** na 35 km

KATEGORIE

- Muži, ženy ve věku 10 – 99 let
- Týmy: 2-5 osob soutěžících společně, kdy se členové podělí o disciplíny v předem nahlášeném pořadí.

VYHLÁŠENÍ

- 10 mužů s největším bodovým ziskem
- 5 žen s největším bodovým ziskem
- 5 týmů s největším bodovým ziskem

PŘIHLÁŠENÍ

- Zlevněné do termínu 22. 7. 2017,
- Běžné do termínu 5. 8. 2017
- online přihlášky později na webu ocelovymuz.cz

PRO ZÁVODNÍKY

Harmonogram, doprovodný program a stravování bude specifikováno později při aktualizaci tohoto dokumentu.

Přijďte si zazávodit a změřit svou fyzickou kondici v závodě o Ocelového muže, ženu či tým, který se koná v nové lokalitě. Akce má **komorní nekomerční charakter**, kde můžete vyniknout svými výkony právě vy!

KONTAKT

www.ocelovymuz.cz, facebook.com/ocelovyMuzZenaTym,
ivo.kostecky@sokol-ostava.cz, adambartosmusic@gmail.com, j.mocigemba@seznam.cz