

BARTOŠOVICKÝ FÉR FIT FEST,

JEHOŽ SOUČÁSTÍ CQ TEST „OCELOVÝ MUŽ, ŽENA A TÝM“ (OCELÁK) JEST

zdejší 14. ročník, letos i jako „Ocelácké“ finále Mistrovství ČR ve fyzické kondici s bonusem 200 bodů za účast



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

Termín: **SOBOTA 26.8.2017**

Disciplíny a pořadí jejich konání:

1. **Běh** na 4520 m na čas
2. **Sed-lehy** za 90 sekund na max. počet opakování
3. **Benchpress** na max. počet opakování – muži (20), 40, 60 nebo 80 kg a ženy 20, 30 nebo 40 kg činka
4. **Shyby** na hrazdě na max. počet opakování **nebo výdrž ve shybu** na max. čas
5. Cyklistická silniční **časovka** na 31,7 km (nastoupáno 305 m) na čas
- ✓ Absolvuj, co jen chceš, ale jen za absolvované body dostaneš! V hlavní soutěži o získané body jde, o tom Ocelák je ;)

Jednotlivé soutěže:

1. **Fér run, aneb doběhni si pro Birella** – běh po uvedené trase běhu, za doběhnutí plechovka Birella, vyhodnocení 3 nej s tím, že dosažený čas je korigován WAVA koeficientem zohledňujícím věk a pohlaví účastníka, startovné 100,- Kč (účastníci Oceláka mají startovné v ceně hlavní akce)
2. **Fér sed-lehy** – „sed-lehání“ za 90 sekund na počet opakování, 2 možné způsoby provedení, výsledný počet korigován redukovaným Mc'Culloch revised/Foster věkovým koeficientem, startovné 100,- Kč (účastníci Oceláka mají startovné v ceně hlavní akce)
3. **Fér benchpress** na max. počet opakování – muži (20), 40, 60 nebo 80 kg a ženy 20, 30 nebo 40 kg činka; vyhodnocení 3 nej s tím, že dosažený výkon (počítá se max. 100 opakování) je korigován Mc'Culloch revised/Foster koeficientem zohledňujícím věk a A. H. koeficientem úrovně 0 zohledňujícím hmotnost jedince, startovné 100,- Kč (účastníci Oceláka mají startovné v ceně hlavní akce)
4. **Fér shyby** na hrazdě na nazvedanou váhu, vyhodnocení 3 nej s tím, že dosažený výkon je korigován Mc'Culloch revised/Foster koeficientem zohledňujícím věk účastníka, přičemž je speciální nastavení i podle pohlaví startovné 100,- Kč (účastníci Oceláka mají startovné v ceně hlavní akce)
5. **Fér silniční časovka** – jízda na kole po uvedené trase (pro eliminaci handicapu jízda na mtb zvýhodněna), vyhodnocení 3 nej s tím, že dosažený čas je korigován WAVA koeficientem zohledňujícím věk a pohlaví účastníka, startovné 100,- Kč (účastníci Oceláka mají startovné v ceně hlavní akce)
6. **Ocelák** – počítání výsledků z předešlých disciplín v jeden celek
Lze absolvovat jak čistě individuálně, tak v libovolném počtu disciplín, tak jako součást štafetového týmu, tak jít obojí zároveň
Vyhlášení 3 nej v kategoriích **mužů: 9-39 let, 40-59 let, nad 60 let; žen 9-39 a nad 39 let**
startovné viz. níže
Zkrátka 5 disciplín tu máš, je nám jedno, kolik jich uděláš, jen platí, že čím více, tím větší šance, ať body posbíráš. Ocelák je o získání bodů, zohledníme pohlaví, věk, použité kolo i případnou váhovou nevýhodu. Možná, že víš, jaké IQ máš, ale povědomí o svém CQ (počet získaných bodů) jen tady získáš.
7. **Nejzdatnější „Poodřák“** – vyhodnocení 3 nejlepších z Oceláka s bydlištěm v okrese Nový Jičín podle získaných bodů v hlavním závodě

Určení:

- **Jednotlivci - Muži a Ženy** ve věku 9-99 let (věk a hmotnost jedince je zohledněna mezinárodně uznávaným koeficientem)
- **Věkové kategorie u Oceláka**
- **Štafetové týmy** - 2-5 soutěžících se podělí o disciplíny v předem nahlášeném pořadí (specifikace viz. pravidla)

Pravidla: Vychází se z pravidel uvedených na stránkách http://www.ocelovymuz.cz/uploads/pravidla/Pravidla_OM_2017.pdf

Ocenění :

- 1) **Certifikát** osvědčující aktuální stav fyzické kondice (CQ) a úroveň fyzické kondice (star rating) – **všichni jednotlivci**
- 2) **Věcná cena** od partnerů akce - 3 nejlepších ve věkových kategoriích a disciplínách
- 3) **Originální medaile** - 10 mužů a 5 žen s celkově nejvyšším bodovým ziskem
- 4) **Plaketa** - 5 týmů s nejvyšším bodovým ziskem
- 5) **Losování slevového poukazu pobytu v rodinném penzionu Garni Stefani, Vent, rakouské Alpy!!!**
<https://www.facebook.com/Garni-Stefani-578099592339188/?fref=ts> nebo <https://www.booking.com/hotel/at/garni-stefani.cs.html>, info na www.ocelovymuz.cz, [facebook.com/ocelovymuzZenaTym](https://www.facebook.com/ocelovymuzZenaTym)

Startovní Oceláka: stejná výše pro jednotlivce i tým

- Podle počtu přihlášených disciplín platí pravidlo, že **1 disciplína = 100,- Kč**,
- Při přihlášení se na **4 a více disciplín = 400,- Kč** (tj. 5. disciplína zdarma); osoby **do 18 let (včetně) a ženy 200,- Kč**
- do termínu **23.8.2017** (včetně) cena na 4 a více disciplín zahrnuje pozávodní teplé jídlo
- Teplé jídlo lze objednat při registraci přes web do 23.8.2017 i pro členy týmu či pro doprovod účastníků v ceně **80,- Kč/ks** (je třeba uvést v přihlášce)
- Částku, prosíme, poukažte na účet obce Bartošovice č. **1760081389/0800**, jako variabilní symbol uveďte ročník narození účastníka, specifický symbol pro muže je číslice 141, pro ženy 142, pro týmy 143, do poznámky napište jméno přihlašovaného a přihlašované disciplíny, případně Ocelák při zájmu o více disciplín
- Startovní zahrnuje závodnický servis v podobě zajištění sportoviště a pořadatelské služby, sběr a vyhodnocení výsledků rozhodčími a **teplé jídlo** podávané po absolvování všech disciplín.
- ✓ **Tým** absolvuje 4 a více disciplín, ale při **3 a více individuálních přihláškách** členů týmu je startovní pro **tým zdarma**

Přihlášky:

- online registrační formulář na webu www.ocelovymuz.cz v sekci Vypsané závody: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfhoTZ9522cL4LSvXhfiqHcVrP1IHge3u7Gyl-hTPdfNPEadA/viewform?c=0&w=1>
- Registrace je platná až po připsání příslušného startovního na níže uvedený účet. Registrace bez platby se pro umožnění přihlášení dalších zájemců po 3 dnech ruší.
- Přihlášení musí být na místě potvrzeno podpisem při prezentaci, kdy po Vás na základě vyhlášky č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu, bude vyžadován podpis čestného prohlášení, že jste se podrobil/a lékařské prohlídce, na základě které jste zdravotně způsobilý/á startovat v naší/vaší akci. U závodníků do 18-ti let budeme vyžadovat kopii lékařského posudku ve věci zdravotní způsobilosti startovat na naší/vaší akci nebo osobní souhlas zákonného zástupce.

Trasa běhu o délce 4520 m (potřetí účastnicky oblíbená 1-okruhová trasa):

1x okruh po místních komunikacích obce Bartošovice (asfaltový povrch) se startem na vozovce před areálem směr Hukovice, na konci obce odbočit doprava a přes statek dále rovně topolovou alejí na konec cesty, u lihovaru odbočka doprava a po Malé straně směr zámek, kolem kterého se doběhne na hlavní cestu, ze které se u zdravotního střediska zatáčí vpravo a dobíhá na plochu travnatého fotbalového hřiště (viz. obrázek „Trasa běhu“).

Trasa kola o délce 31,7 km (zkrácená oproti předchozím letům o úsek Kunín – Nový Jičín):

velmi mírně zvlněný kvalitní asfaltový profil z centra obce Bartošovice přes Kunín po obchvatu Hladkých Životic (silnice č. I/57) na Fulnek, otočka přes silnici č. 647 (most) a po silnici č. I/57 zpět do Bartošovic (viz.

<https://mapy.cz/zakladni?planovani-trasy&x=17.9778654&y=49.6799641&z=12&rc=9pSfTxVdKH9o.AuxVs2u9pSgFxVdK-&rs=coor&rs=coor&rs=coor&ri=&ri=&ri=&mrp=%7B%22c%22%3A111%7D&mrp=%7B%22c%22%3A111%7D&mrp=%7B%22c%22%3A111%7D&rt=&rt=&rt=>

Doplňkový program:

Dětský „Oceláček“ - kondiční soutěž pro děti – 4 kategorie

„Prckové“ - skok do dálky z místa a běh na 50 m

1.-2. třída ZŠ v předešlém školním roce - skok do dálky z místa, běh 400m, sed-lehy za 90 sekund,

3.-4. třída ZŠ v předešlém školním roce - shyby/výdrž ve shybu, skok do dálky z místa, běh 800m, sed-lehy za 90 sekund

5.-6. třída ZŠ v předešlém školním roce - shyby/výdrž ve shybu, skok do dálky z místa, běh 1200m, sed-lehy za 90 sekund

- body podle pořadí v disciplíně, k součtu připočítán aktuální věk dítěte, 12 s výdrže = 1 shyb

- čím nižší součet bodů, tím lepší umístění; při stejném bodovém zisku vyhrává mladší

- ocenění 3 nejlepších v každé kategorii + **každý účastník bude sladce odměněn**

- přihlašování na místě před startem - **bez startovního**

Časový harmonogram: časy jsou orientační, případný posun se odvíjí od počtu účastníků a průběhu akce, děkujeme za pochopení!

Ve 2.-4. disciplíně jsou jedinci rozdělení do 2 skupin podle toho, jakou zvolili váhu činky na benchpress od nejtěžší a následně podle včasnosti přihlášení, kdy rozdělení skupin je činěno v cca polovině startovního pole.

8:00 – 9:00 – prezentace v místě konání – **každý přihlášený musí svou registraci před akcí stvrdit svým podpisem** a vyzvednutím startovního čísla

9:00 – zahájení akce – přivítání a předvedení správného provedení disciplín

9:30 - start běhu

10:10 – start disciplíny sed-leh – 2 stanoviště

10:15 – přihlašování do dětského Oceláčku

10:30 – start dětského Oceláčku (první shyby u starších, pak skoky z místa, běhy a naposled sed-lehy)

11:30 -13:30 – start disciplín benchpress a shyby – po 1 stanovišti každé zároveň s vystřídáním se

12:30 – 13:00 – vyhlášení výsledků dětského Oceláčku

13:30 - start kola

15:45 – 16:30 – hození se do gala, odevzdání startovního čísla + servírování pozávodního jídla

16:30 – vyhlášení výsledků akce a udělení certifikátů kondice

17:30 – vyhlášení výsledků „Karlosova poháru“ – Mistrovství ČR ve fyzické kondici – koná se v sále Obecního domu + Losování slevového poukazu k pobytu v alpském penzionu

19:00 až jak je komu libo – **After party** aneb, „Kdo má Oceláka rád, zůstává nejen o něm pokecat“

Ubytování: organizátor nezajišťuje, doporučen např. zámek Bartošovice možnost objednat na tel. **556720490**

Pořadatel: obec Bartošovice, Region Poodří

Kontakty: www.ocelovymuz.cz, facebook.com/ocelovyMuzZenaTym

ředitel akce: Martin Svoboda, 608231508, s.martty@seznam.cz,

pořádající: starostka obce MVDr. Kateřina Křenková, 556 758 679 obec@bartosovice.cz,

a účetní obce: Ing. Ján Varga, 556 720 469 ucetni@bartosovice.cz

**PROČ NESOU DISCIPLÍNY SLŮVKO FÉR? PROTOŽE LOGIKA ŠIROKOSPEKTRÁLNÍHO OSAZENSTVA AKCE ŘÍKÁ,
OHLED NA POHLAVÍ, VĚK, HMOSTNOST JEDINCE I POUŽITÉ KOLO BER!**

BÝT FIT JE FAJN. JESTLI TOMU VĚŘÍŠ, TAK NEVÁHEJ A OCELÁKEM (OCELAČKOU) SE TU STAŇ!

SRDEČNĚ JSTE VŠICHNI ZVÁNI. AKCE JE TO PRO VÁS. VĚZTE, ŽE ENDORFINŮ PO ABSOLVOVÁNÍ JE TU NA ROZDÁVÁNÍ!

