



PROPOZICE SMARTY FIT PARTY BARTOŠOVICE 2016

TESTU FYZIKÉ KONDICE „OCELOVÝ MUŽ, ŽENA A TÝM“ DOPLNĚNÉHO TESTEM MENTÁLNÍ KONDICE
Zdejší **13. ročník**, letos navíc jako „Ocelácké“ finále Mistrovství ČR ve fyzické kondici **s bonusem 100 bodů** za účast



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

Termín konání: SOBOTA 27.8.2016

Pořadatel: obec Bartošovice, Region Poodří

Ředitel závodu: Martin Svoboda, tel.: +420 608 231 508, e-mail: s.martty@seznam.cz

Disciplíny: pozor, varianta 1 pravidel „Oceláka“!

- Benchpress** na max. počet opakování – muži **50** nebo **70** kg a ženy **25** nebo **35** kg činka,
- Shyby** na hrazdě na max. počet opakování **nebo výdrž ve shybu** na max. čas, (kategorie C, D, E, F a J mají pořadí disciplín 1 a 2 prohozeno),
- Sed-lehy** za 2 minuty na max. počet opakování,
- Běh** na 4520 m,
- Cyklistická silniční **časovka** na 43,7 km.

- při výrazně nepříznivém počasí (výrazné horko či průtrž mračen) může dojít k prohození pořadí disciplín
- po splnění stanovených limitů obdržení titulu „Ocelový muž“ (OM) či „Ocelová žena“ (OŽ)

Kategorie:

Jc (Muži do 19 let) - ročník 1995 a výše – kategorie otevřena při obsazenosti 5 a více, jinak sloučena s C

A (Muži 20-39 let) – ročník 1996 - 1977,

B (Muži 40-49 let) – ročník 1976 - 1967,

C (Muži 50-59 let) – 1966 - 1957,

D (Muži 60 a více let) – ročník 1956 a níže,

Jf (Ženy do 19) - ročník 1995 a výše – kategorie otevřena při obsazenosti 5 a více, jinak sloučena s F

E (Ženy 20- 39 let) – ročník 1996 - 1977,

F (Ženy od 40 let výše) – od ročníku 1976 níže,

T (2-5 členné štafetové týmy).

Týmy: V Bartošovicích je možno „štafetovat“ už i ve 2, ale i 3, 4 a 5 dohromady!!!

2-5 osob soutěžících dohromady pod 1 názvem, kdy členové se podělí o disciplíny v předem nahlášeném pořadí. Pro složení týmu platí, že jeho členem nemůže být ten, kdo v probíhající sezóně v jiném závodě tohoto typu závodil za tým jiný. Členem týmu může být pouze 1 sportovec, který se v předchozí sezóně v Karlově poháru umístil v Top 10 mužů či Top 3 žen, kterému se pro výsledek týmu započítá jen 1 disciplína, ostatním se mohou započítat až 3 disciplíny. Člen týmu může absolvovat i celého Oceláka, kdy je mu pro tým započítán výkon z individuální části, ale **musí před výkonem nahlásit, že se jeho výkon má počítat 2x**, jinak bude muset výkon absolvovat podruhé. Není nutné, aby členové týmu splnili limity pro udělení titulu OM či OŽ.

Pravidla: Soutěží se podle aktuálně platných pravidel uvedených na stránkách www.ocelovymuz.cz. Všem účastníkům doporučujeme seznámit se s nimi předem.

Ceny podle prestiže vzestupně :

1) Tombola věcných cen (jen pro jednotlivce)

2) Silikonový kroužek dokládající získání titulu „Ocelový muž“ či „Ocelová žena“ při splnění limitů (jen pro jednotlivce)

3) Originální medaile pro 1. 3 místa v kategoriích (pro jednotlivce i pro týmy)

4) 10 titulů „Smarty fit“ pro nejrychlejší řešitele kvízu, kteří zároveň získali titul „Ocelový muž“ či „Ocelová žena“ či absolvují Dětského oceláčka (jen pro jednotlivce)

Startovné: stejná výše pro jednotlivce i tým

350,- Kč do termínu **17.8.2016** (včetně), osoby do 19 let (včetně) **200,- Kč**

500,- Kč do termínu **24.8.2016** (včetně), osoby do 19 let (včetně) **300,- Kč**

Částku, prosíme, poukažte na účet obce Bartošovice č. **1760081389/0800**, jako variabilní symbol uveďte ročník narození závodníka, specifický symbol pro muže je číslice 131, pro ženy 132, pro týmy 133.

Startovné zahrnuje závodnický servis v podobě zajištění sportoviště a pořadatelské služby, sběr a vyhodnocení výsledků rozhodčími + u přihlášených jednotlivců lístek do tomboly a **teplé jídlo** podávané po absolvování všech disciplín. Ono jídlo lze objednat při registraci přes web do 24.8.2016 i pro členy týmu či pro doprovod účastníků v ceně **80,- Kč/ks** (je třeba uvést v přihlášce).



Přihlášky:

Pro přihlášení je třeba v registračním formuláři dostupném na webu www.ocelovymuz.cz vyplnit potřebné údaje, a to nejpozději do termínu uvedeného v sekci startovné, a do doby, než bude zaplněna účastnická kapacita stanovená na **80 jednotlivců**.

POZOR, za jednotlivce je pro tento účel počítán i přihlášený tým!

Registrace je platná až po připsání příslušného startovného 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.

Trasa běhu o délce 4520 m (účastnický úspěšná loňská trasa se startem již zpět před areálem):

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 za zámek, kolem kterého se doběhne na hlavní cestu, ze které se za telefonní budkou u úřadu zatáčí a dobíhá na plochu travnatého fotbalového hřiště (viz. obrázek „Trasa běhu“).

Trasa kola o délce 43,7 km (stejná jako v předchozích 5 letech kromě loňského provizoria):

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 až do Nového Jičína, na prvním kruhovém objezdu otočka a přes Kunín zpět do Bartošovic (viz. obrázek „Trasa kola“).

Limitní časy pro splnění OM či OŽ v disciplínách běh a kolo (pro další disciplíny jsou hodnoty limitů v pravidlech):

Kategorie	A	B	C+Jc	D+F+Jf	E
Běh	24:41,1	25:51,7	28:12,7	30:33,8	27:02,2
Kolo	01:32:58,7	01:44:02,9	01:58:06,5	02:16:33,8	01:53:01,0

Akce je poslední „Oceláckou“ pohárovou soutěží v roce 2016, takže její účastníci obdrží za účast na ni bonus ve výši 100 bodů.

Doplňkový program:

1. „10 za 20“ nebo-li dobrovolná **6. disciplína testu kondice** potřebná **pro udělení titulu „Smarty Fit“** – absolvování nenáročného kvízu v průběhu „Oceláka“ v době od 11:00 – 17:15 za poplatek **20,- Kč/pokus**, jedinec může absolvovat až 3 pokusy
- měření času pro vyřešení, 10 nejrychlejších jedinců splňujících podmínku pro obdržení titulu „Ocelový muž“ či „Ocelová žena“ nebo absolvují Dětského oceláčka obdrží silikonový kroužek s titulem „Smarty Fit 2016“ a přednostní zařazení do slosování tomboly

2. Nejzdatnější „Bartošovičák“ – vyhodnocení 3 nejlepších obyvatel Bartošovic podle získaných bodů v hlavním závodě
- je dobré vědět, že pro ženy obecně platí výhodnější „ocelácké“ bodování než pro muže, tak jsou „karty rozdány“ rovnoměrně

3. „Dětský oceláček“ - kondiční soutěž pro děti – 4 kategorie („Prckové“, 1.-3. a 4.-6. třída ZŠ v předešlém školním roce)
- skok do dálky z místa, sed-lehy za minutu (zapřené nohy), běh 100 - 300m, školáci navíc dřepy s dotekem dlaní kotníků za minutu
- body podle pořadí v disciplíně, k součtu připočítán aktuální věk dítěte
- 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 (9:00-9:15) - **bez startovného**

4. Osobnost akce – při odevzdávání startovního čísla účastník akce volí osobu (kohokoliv se vztahem k oné akci), která jej v souvislosti s onou akcí nejvíce zaujala

Časový harmonogram: časy jsou orientační, případný posun se odvíjí od počtu účastníků a průběhu akce, děkujeme za pochopení
8:00 – 8:45 – 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 + registrace Dětského oceláčku

9:15 - start silových disciplín + Dětského oceláčku

11:00 – start disciplíny sed-leh + vyvěšení startovní listiny kola + start testu „10 za 20“ pro titul Smarty Fit

12:30 - vyhlášení výsledků Dětského oceláčku

13:00 - start běhu

14:00 - start kola

16:15 – 17:15 – hosení se do gala + volba Osobnosti akce při odevzdání startovního čísla + servírování pozávodního oběda

17:15 – vyhlášení výsledků akce a udělení titulů „Ocelový muž“ či „Ocelová žena“

18:00 – udělení titulů „Smarty Fit 2016“ a Osobnost akce

18:15 – tombola cen pro „Oceláky“ a „Ocelačky“ jednotlivce z hlavního závodu

19:00 – vyhlášení výsledků „Karlosova poháru“ – Mistrovství ČR ve fyzické kondici – koná se v sále Obecního domu

20:00 až jak je komu libo – Zábava s hudebním doprovodem v místě konání Oceláka s možností „vybít“ zbytky energie či pokecat

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

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!