

# PROPOZÍCIE

## 16. ročník súťaže „Železný muž“

### Všeobecné organizačné ustanovenia

Usporiadateľ:	Centrum výcviku Lešť
Organizátor:	Odbor špeciálneho výcviku CV Lešť
Termín konania:	<b>07. - 08. júna 2023</b>
Miesto konania:	VP VO Lešť
Riaditeľ súťaže:	Ing. arch. Anton MAŠTALSKÝ
Prihlášky:	zaslať do <b>31.05.2023</b> Centrum výcviku Lešť, 962 63 Pliešovce Fax: 0960/465 509, 045/556 27 96 Tel. číslo: 0960/465 311 e-mail: <a href="mailto:jana.futakova@mil.sk">jana.futakova@mil.sk</a> Vzor prihlášky je zverejnený na stránke: <a href="http://www.lest.mil.sk">www.lest.mil.sk</a>
Hlavný rozhodca:	čat. Lukáš FILKA
Rozhodcovia:	príslušníci Odboru špeciálneho výcviku CV Lešť
Zdravotnícke zabezpečenie:	zabezpečí CV Lešť
Technické zabezpečenie:	zabezpečí CV Lešť
Ubytovanie:	zabezpečí CV Lešť bezplatne - UB100
Strava:	zabezpečí CV Lešť oproti hotovostnej platbe (R - 2,- €, O - 3,50 €, V – 3,- €)
Ústroj:	Poľná rovnošata (digitálna potlač – prípadne iná podľa možností vybavenia jednotky)  Obuv poľná vz. 90 (prípadne iná podľa možností vybavenia jednotky)
Prezentácia:	
	<b>07.06.2023</b> o 10:00 hod. v telocvični CV Lešť (UB 100), kde súťažiaci predložia potvrdenie o lekárskej prehliadke.

## Technické ustanovenia

### Kategórie:

Kategória muži: bez rozdielu vekových a hmotnostných kategórií

Kategória ženy: bez rozdielu vekových a hmotnostných kategórií

Disciplíny budú prebiehať v nasledovnom poradí:

### 7. júna 2023:

#### 1. disciplína:

Kategória muži: Zrýchlený presun v maskáčoch a kanadách s maketou Sa vz. 58 (vzdialenosť na 5 km) - **na čas**

Kategória ženy: Zrýchlený presun v maskáčoch a kanadách s maketou Sa vz. 58 (vzdialenosť na 2,5 km) - **na čas**

#### 2. disciplína:

Kategória muži: Zhyby na hrazde nadhmatom – **max. počet opakovaní**

Kategória ženy: Výdrž na hrazde podhmatom – **max. čas**

#### 3. disciplína:

Kategória muži: otáčanie 200 kg pneumatiky (6xotočenie) – **na čas**

Kategória ženy: otáčanie 50 kg pneumatiky (6xotočenie) – **na čas**

#### 4. disciplína:

Kategória muži: Log Lift 60 kg – **max. počet opakovaní za 1 min.**

Kategória ženy: Údery kladivom do pneumatiky – **max. počet opakovaní za 1 min.**

#### 5. disciplína:

Kategória muži: Prehadzovanie 60 kg vreca cez Yoke – **10 opakovaní na čas** (vid'. Obr. č. 1)

Kategória ženy: Prehadzovanie 15 kg medicinbal cez Yoke – **10 opakovaní na čas**

**Disciplíny č. 2-5 sa prekonávajú za sebou s odstupom 1 min.**

### 8. júna 2023:

#### 6. disciplína:

Kategória muži: Prekážková dráha „CIZMA“ - **na čas** (počas prekážkovej dráhy sa nasadzuje turniket na nohu a ťahá sa 60 kg figurína)

Kategória ženy: Prekážková dráha „CIZMA“ - **na čas** (počas prekážkovej dráhy sa nasadzuje turniket na nohu)

#### 7. disciplína:

Kategória muži: Ťahanie Aktisu (vzdialenosť na 20 m) (vid'. Obr. č. 3)  
Yoke v zercher držaní (vzdialenosť na 40 m) (vid'. Obr. č. 2)  
kufre 2x60 kg (vzdialenosť na 40 m) - **celkovo na čas**

Kategória ženy: Ťahanie 100 kg saní (vzdialenosť na 20 m)  
kufre 2x24 kg KB (vzdialenosť na 40 m)

ťahanie/nosenie 40 kg figurína (vzdialenosť na 40 m) - **celkovo na čas**

**8. disciplína:**

Kategória muži: Skok do vody z vrtuľníka a následné plávanie v maskáčoch a kanadách (vzdialenosť na 100 m) - **na čas**

Kategória ženy: Skok do vody z vrtuľníka a následné plávanie v maskáčoch (vzdialenosť na 100 m) - **na čas**

**Časový program:**

**7. júna 2023**

10:00 – 11:00 hod. Prezentácia UB100 (telocvičňa)

11:00 – 12:00 hod. Oboznámenie súťažiacich s pravidlami a stanoviskami súťaže, losovanie štartovných čísel

12:00 – 13:00 hod. Obed

14:00 – 15:00 hod. Súťaž (1. disciplína)

15:00 – 17:00 hod. Súťaž (2. – 5. disciplína)

17:00 – 20:00 hod. Večera, regenerácia

**8. júna 2023**

06:00 – 07:00 hod. Raňajky

07:00 – 10:00 hod. Súťaž (6. disciplína)

10:00 – 13:00 hod. Súťaž (7. - 8. disciplína)

13:00 – 14:00 hod. Obed

14:00 – 15:00 hod. Vyhodnotenie súťaže a odovzdanie cien

**Za zmeny v časovom programe súťaže a ich včasné oboznámenie účastníkov zodpovedá organizátor súťaže.**

Obr. č. 1



Obr. č. 2



Obr. č. 3

