

PROPOZÍCIE

15. ročník súťaže „Železný muž“

Všeobecné organizačné ustanovenia

Usporiadateľ:	Centrum výcviku Lešť
Organizátor:	Odbor špeciálneho výcviku CV Lešť
Termín konania:	07.-08. júla 2021
Miesto konania:	VP VO Lešť
Riaditeľ súťaže:	Ing. arch. Anton MAŠTALSKÝ
Prihlášky:	zaslať do 30.06.2021 Centrum výcviku Lešť, 962 63 Pliešovce Fax: 0960/465 509, 045/556 27 96 Tel. číslo: 0960/465 311 E-mail: jana.futakova@mil.sk Vzor prihlášky je zverejnený na stránke: www.lest.mil.sk
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 UB100
Strava:	zabezpečí CV Lešť
Ústroj:	Poľná rovnošata (digitálna potlač – <i>prípadne iná podľa možností vybavenia jednotky</i>) Obuv poľná vz. 90 (<i>prípadne iná podľa možností vybavenia jednotky</i>)
Príchod a prezentácia:	
07.07.2021 do 10:00 hod. v telocvični CV Lešť (UB100), kde súťažiaci predložia:	
-	<i>potvrdenie o lekárskej prehliadke,</i>
-	<i>negatívny test na Covid 19 nie starší ako 72 hodín</i>

Technické ustanovenia

Kategórie: súťaží sa bez rozdielu vekových a hmotnostných kategórií

Disciplíny budú prebiehať v nasledovnom poradí:

7. júla 2021:

1. disciplína: Zrýchlený presun (*vzdialenosť na 5 km*) - **na čas**
2. disciplína: Prekážková dráha „CIZMA“ - **na čas**

8. júla 2021:

3. disciplína: Ťahanie terénneho vozidla (*vzdialenosť na 40 m*) - **na čas**
4. disciplína: Zhyby na hrazde nadhmatom (*30 opakovaní*),
Yoke 200 kg (*vzdialenosť na 50 m*),
kufre 60-80 kg (*vzdialenosť na 50 m*) - **celkovo na čas**
5. disciplína: Šplh na lane bez prírazu (*stanovený úsek*),
otáčanie 200 kg pneumatiky (*6x otočenie*),
Log Lift 60 kg (*20 opakovaní*) - **celkovo na čas**
6. disciplína: Beh so závažím 2x 32 kg kettlebell (*vzdialenosť na 100 m*),
vynesenie figuríny po schodoch (*stanovený úsek*) - **celkovo na čas**
7. disciplína: Skok do vody z vrtuľníka a následné plávanie v maskáčoch a kanadách
(*vzdialenosť na 100 m*) - **na čas**

Časový program :

7. júla 2021

- 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
- 15:00 – 18:00 hod. Súťaž
- 18:00 – 19:00 hod. Relax a regenerácia, večera

8. júla 2021

- 06:00 – 07:00 hod. Raňajky
- 08:00 – 12:00 hod. Súťaž
- 12:00 – 13:00 hod. Obed
- 13:30 – 18:00 hod. Súťaž, vyhodnotenie a odovzdanie cien

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