

# PROPOZICE

## 2. ročníku Národního poháru mužů a žen v RAW silovém trojboji Praha 24. 4. 2010

---

**Pořadatel:** Sportovní klub Xtreme Nutrition Praha, o.s.

**Místo konání:** Tělocvična ZŠ a MŠ Angel v Praze 12, Angelovova 3183 – Modřany,  
50°00'33.84" N a 14°25'43.02" E

**Datum konání:** Sobota 24. dubna 2010

**Přihlášky:** Poslat nejpozději do 22. 4. 2010 na email [info@raw.rpforum.eu](mailto:info@raw.rpforum.eu)

**Úhrada:** Závodníci startují na náklady vysílající organizace.

**Startovné:** 100Kč do 22. 4. 2010 na účet č. 43-1954340297/0100 u KB (jako popis příkazce uvést jméno závodníka a do zprávy pro příjemce napsat „NP 2010“, v případě platby za několik závodníků najednou, je třeba napsat upřesňující email) nebo 150Kč na místě.

**Ubytování:** Můžeme zajistit, pro více informací kontaktujte ředitele soutěže.

**Informace:** U ředitele soutěže, mob.: 776 831 413 nebo email: [webmaster@rpforum.eu](mailto:webmaster@rpforum.eu)

### TECHNICKÁ USTANOVENÍ

**Předpis:** Soutěží se podle pravidel Czech Raw Powerlifting na stránkách <http://raw.rpforum.eu>

**Startují:** Všichni kdo souhlasí s podmínkami účasti a pravidly CRP a mají řádně zaplacené startovné. Závodníci startují na vlastní riziko. Start není povolen závodníkům potrestaným ADV či ČSST. Účast v soutěži je možná nejen v celém trojboji, ale i v některé disciplíně samostatně.

**Námítky a odvolání:** Písemně u ředitele soutěže se vkladem 100Kč.

### ORGANIZAČNÍ PRACOVNÍCI

**Ředitel soutěže:** Jakub Smejkal

**Pořadatel soutěže:** Jan Vojtěchovský

**Moderátor:** Gabriela Kocourková

**Zdravotní dozor:** Mudr. Ondřej Vojtěchovský

**Nakladači, zapisovatelé:** Členové SK Xtreme Nutrition Praha o.s.

### ROZHODČÍ

**Hlavní:** Tomáš Podlipný - loňský vítěz, mistr světa v silovém trojboji

**Postranní:** Karel Leibl – jeden z nejlepších českých trenérů silového trojboje

### ČASOVÝ ROZPIS SOUTĚŽE

10<sup>00</sup> až 11<sup>30</sup> – prezentace a vážení závodníků

11<sup>30</sup> až 12<sup>00</sup> – rozdělení závodníků do skupin

12<sup>00</sup> až 12<sup>15</sup> – slavnostní nástup a zahájení

**12<sup>15</sup> až 14<sup>15</sup>** – soutěžní pokusy ve dřepu, vyhlášení nejlepších tří závodníků v této disciplíně z každé kategorie

14<sup>15</sup> až 14<sup>30</sup> – divácká soutěž o věcné ceny

**14<sup>30</sup> až 16<sup>30</sup>** – soutěžní pokusy v benchpressu, vyhlášení nejlepších tří závodníků v této disciplíně z každé kategorie

16<sup>30</sup> až 16<sup>45</sup> – exhibiční vystoupení závodníků v olympijském šplhu

**16<sup>45</sup> až 18<sup>15</sup>** – soutěžní pokusy v mrtvém tahu, vyhlášení nejlepších tří závodníků v této disciplíně z každé kategorie

18<sup>15</sup> až 18<sup>30</sup> – zpracování výsledků

18<sup>30</sup> až 18<sup>45</sup> – slavnostní vyhlášení výsledků

**Tituly a ceny:** Nejlepší tři závodníci v každé kategorii v jednotlivých disciplínách i v celém trojboji obdrží medaili. Nejlepší závodník z každé kategorie obdrží pohár. Všichni zúčastnění závodníci s alespoň jedním platným pokusem obdrží diplom. Bude vyhlášen celkový vítěz napříč kategoriemi. Závodníci obdrží doplňky výživy a věcné ceny od sponzorů. Vybraní závodníci obdrží finanční prémii.

**Ostatní:** Závodí se v mužských kategoriích „do 90kg“, „do 110kg“ a „nad 110kg“ a v ženské kategorii bez rozdílu tělesné hmotnosti. Závodníci soutěžící pouze v jedné či dvou disciplínách mohou po vyhlášení výsledků, které proběhne po každé disciplíně opustit soutěž.

Časový rozpis soutěže je orientační, v případě velkého či malého množství přihlášených závodníků se může změnit, proto sledujte pravidelně <http://raw.rpforum.eu>

ředitel soutěže  
Jakub Smejkal