

Celkový maximální počet bodů z TZ 130 bodů:

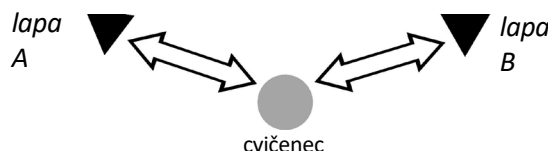
- Výkonnostní testy: **125 bodů (5 × 25 b.)**
- Bonifikace za sportovní činnost: **max. 5 bodů**

Minimum pro úspěšné splnění: 80 bodů**PŘEHLED TESTŮ A BODOVÁ VÁHA**

Test	Body
Opakované údery do lapy	0–25
Sed-leh (2 min)	0–25
Angličany (1 min)	0–25
Kopy do lapy L + P	0–25
Skok z místa (délka)	0–25
Bonifikace – sportovní činnost	0–5

1. OPAKOVANÉ ÚDERY DO LAPY / Test rychlosti a obratnosti horních končetin🕒 **Čas: 120 sekund**

Popis testu – dva pomocníci drží lapy ve výši ramen, cvičenec provádí úder zadní rukou po dobu 60 vteřin jak na levou tak na pravou rukou střídavě na lapu A a lapu B viz diagram.

**Maximálně bodovaný výkon 25 bodů****Minimálně bodovaný výkon 1 bod**

Dívky	70 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 46 opakování za 1 bod
Chlapci	80 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 56 opakování za 1 bod

2. SED – LEH / Vytrvalostně-silová schopnost trupu🕒 **Čas: 120 sekund**

Leh na zádech, kolena pokrčená, ruce za hlavou. Opakované sedy-lehy s dotykem loktů kolen.

Maximálně bodovaný výkon 25 bodů**Minimálně bodovaný výkon 1 bod**

Dívky	70 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 46 opakování za 1 bod
Chlapci	80 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 56 opakování za 1 bod

3. ANGLIČANI / Komplexní test silové vytrvalosti a koordinace🕒 **Čas: 60 sekund**

Popis testu Dřep → výskok s upažením → vzpor ležmo → klik → návrat do dřepu

Maximálně bodovaný výkon 25 bodů Minimálně bodovaný výkon 1 bod

Dívky	20 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 1 opakování za 5 bodů
Chlapci	25 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 1 opakování za 1 bod

4. KOPY DO LAPY – LEVÁ + PRAVÁ NOHA / Test rychlosti dolních končetin

🕒 Čas: 2 × 30 sekund (L + P)

Popis testu – Obloukový kop z přední nohy do lapy držené ve výši hlavy. Počítá se součet obou intervalů.

Maximálně bodovaný výkon 25 bodů

Minimálně bodovaný výkon 1 bod

Dívky	70 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 46 opakování za 1 bod
Chlapci	80 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 56 opakování za 1 bod

5. SKOK Z MÍSTA – DÉLKA / Explosivní síla dolních končetin

Popis testu – Skok snožmo z místa, měří se **horizontální vzdálenost v cm** od čáry odrazu k nejbližšímu dotyku při doskoku. 3 pokusy, z nichž se započítává nejlepší výsledek.

Maximálně bodovaný výkon 25 bodů

Minimálně bodovaný výkon 1 bod

Dívky	190 cm = 25 bodů, za každý chybějící centimetr jeden bod dolů, min. 166 cm za 1 bod
Chlapci	220 cm = 25 bodů, za každý chybějící centimetr jeden bod dolů, min. 196 cm za 1 bod

BONIFIKACE ZA SPORTOVNÍ ČINNOST

Ověření probíhá z oficiálních databází (www.czechkarate.cz, www.karaterec.com). Není nutné potvrzení. Výsledky se vztahují k aktuální a předchozí soutěžní sezóně.

Maximum 5 bodů, minimum 0 bodů,

Tabulka:

Sportovní výsledky	Počet bodů
Člen výběru reprezentace	5
1.-3. místo MČR	4
Nominace na MČR	3
Medailové umístění na Národních pohárech	2
Účast na Národních pohárech	1
Bez prokázané závodní činnosti	0

Vypracoval PhDr. Petr Beníšek, MPA
28.12.2025