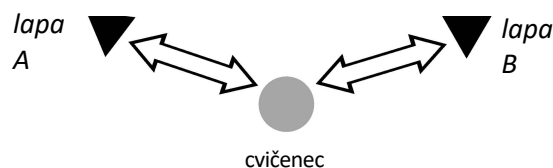


Celkový maximální počet získaných bodů z TZ je 130 bodů.

Každý výkonnostní test bude hodnocen v rozmezí 0 až 25 bodů. Za sportovní činnost lze získat bodovou bonifikaci až 5 bodů. Celkový maximální počet bodů je 130. Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné dosáhnout alespoň 80 bodů.

### 1. opakované údery do lapy L a P ( 30 s) – test rychlosti a obratnosti

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   | 35 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 11 opakování za 1 bod |
| Chlapci | 40 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 16 opakování za 1 bod |

### 2. sed – leh (2 min.) – hodnocení vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů

Popis testu – leh na zemi, nohy pokrčené v kolenou, ruce jsou spojeny za hlavou. Zvedneme hrudník od země směrem ke kolenům a dotkneme se lokty kolen a poté provedeme pohyb zpět do lehu. Časový limit 120 sec.

#### 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 – (1 min.)

Popis testu - začínáme v poloze dřepu. Vyskočíme a natáhneme ruce nad hlavu, dopadneme opět do polohy dřepu. Rychle změním polohu těla do vzporu ležmo a provedeme klik, po jeho dokončení opět dřep s výskokem

#### 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 L a P ( 2x 30 s) – test rychlosti dolních končetin

Popis testu – oponent drží lapu ve výši hlavy, cvičenec provádí obloukový kop z přední nohy po dobu 2x 30 vteřin jak na levou tak na pravou nohu.

**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 | 70 opakování = 25 bodů, za každé chybějící opakování jeden bod dolů, min. 46 opakování za 1 bod |

#### 5. skok daleký z místa

– hodnocení délky horizontálního skoku s ohledem na explozivně silovou schopnost dolních končetin spolu s koordinací.

Popis testu – délka skoku se měří pomocí měřicího pásma, přičemž jeden konec je připevněn k čáře odrazu. Test se provádí ve vzpřímeném postoji, nohy mírně od sebe. Doskok by měl být proveden na obě nohy.

**Maximálně bodovaný výkon 25 bodů**

**Minimálně bodovaný výkon 1 bod**

|         |                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dívky   | Výška postavy + 30 cm = 25 bodů, za každý chybějící centimetr jeden bod dolů, min. + 6 cm za 1 bod  |
| Chlapci | Výška postavy + 50 cm = 25 bodů, za každý chybějící centimetr jeden bod dolů, min. + 26 cm za 1 bod |

#### 6. Bodová bonifikace za sportovní činnost

Potvrzení není třeba dodávat, trenéři si požadované informace sami stáhnou a ověří z oficiálních webových stránek ([www.czechkarate.cz](http://www.czechkarate.cz), [www.karaterec.com](http://www.karaterec.com)). 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          |