

## Karate

Každý výkonnostní test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 20 bodů. Bodovým hodnocením za postavení v žebříčku karaterec.com lze získat maximálně 25 bodů. Celkový maximální zisk bodů je 125. Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 75 nebo více bodů.

### 1. hluboký předklon v sedu – flexibilita dolních končetin (hamstringů)

Popis testu – cvičenec sedí na zemi, přechází ze sedu postupně s výdechem do předklonu. Nohy jsou u sebe, kolena tlačíme k zemi, ramena zatažená. Cílem je dosáhnout co nejdále za špičky dolních končetin

#### Minimálně bodovaný výkon

Muži	Dotek palců dolních končetin
Ženy	Dotek palců dolních končetin

#### Maximálně 20 bodů

### 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.

#### Minimálně bodovaný výkon

Muži	55 opakování
Ženy	50 opakování

#### Maximálně 20 bodů

### 3. angličani – (1 min.)

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

#### Minimálně bodovaný výkon

Muži	25 opakování
Ženy	20 opakování

#### Maximálně 20 bodů

### 4. kopy do lapy L a P ( 30 s ) – test rychlosti dolních končetin

Popis testu – oponent drží lapu ve výšce hlavy, cvičenec provádí kop mawashi-geri z přední nohy po dobu 30 vteřin na levou i na pravou nohu.

#### Minimálně bodovaný výkon

Muži	25 opakování – levá noha	25 opakování – pravá noha
Ženy	25 opakování – levá noha	25 opakování – pravá noha

#### Maximálně 20 bodů

### 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.

#### Minimálně bodovaný výkon

Muži	200 cm
Ženy	190 cm

#### Maximálně 20 bodů

### 6. Bodová bonifikace za postavení v žebříčku karaterec.com

Aktuální postavení v žebříčku karate records z nominačních turnajů před Mistrovstvím České republiky (Národních pohárů a dalších nominačních turnajů) v dané kategorii ke dni 30. listopadu (termín přihlášek). Potvrzení není třeba dodávat, požadovaný žebříček poskytne Český svaz karate a je veřejný na oficiálních svazových webových stránkách.

#### Minimální bodované pořadí 15.místo

##### Tabulka:

Postavení v žebříčku	Počet bodů
1.místo	25
2.místo	24
3.místo	23
4.místo	20
5.místo	15
6.-10. místo	10
11. – 15. místo	5
16. a horší místo	0

#### Maximálně 25 bodů