

JUDO – OBSAH TALENTOVÉ ZKOUŠKY

Obor 79-42-K/41 Gymnázium se sportovní přípravou

Hoši

Člunkový běh (4x10 m)	10 bodů
Výskoky na překážku (30 s/ 64 cm)	10 bodů
Shyb opakovaně (počet)	10 bodů
Šplh na laně (čas/bez přírazu)	10 bodů
Přednosy na žebřině (počet)	10 bodů
Bench-press (počet opakování s 60% tělesné hmotnosti)	10 bodů
Záklony vleže (počet)	10 bodů

Dívky

Člunkový běh (4x10 m)	10 bodů
Výskoky na překážku (30 s/ 48 cm)	10 bodů
Shyb výdrž (čas)	10 bodů
Šplh na laně (čas/s přírazem)	10 bodů
Přednosy na žebřině (počet)	10 bodů
Kliky ležmo	10 bodů
Záklony vleže (počet)	10 bodů

Celkem **max. 70 bodů**

Hodnocení úrovně sportovní výkonnosti v talentové zkoušce **max. 30 bodů**

Celkové bodové hodnocení v talentové zkoušce **max. 100 bodů**