

Talentové zkoušky – Sportovní Gymnázium Kladno

Hodnocení motorických testů – chlapci

1. Hloubka předklonu				
	1.	2.	3.	4.
50kg	16	13	10	7
60kg	16	13	10	7
66kg	16	13	10	7
73kg	16	13	10	7
nad 73kg	16	13	10	7

2. Boční rozštěp				
	1.	2.	3.	4.
50kg	5	10	15	20
60kg	5	10	15	20
66kg	5	10	15	20
73kg	5	10	15	20
nad 73kg	5	10	15	20

3. Člunkový běh 5 x 10m				
	1.	2.	3.	4.
50kg	12,6	13,0	13,5	14,0
60kg	12,6	13,0	13,5	14,0
66kg	12,6	13,0	13,5	14,0
73kg	12,8	13,2	13,7	14,2
nad 73kg	13,0	13,5	14,0	14,5

4. Hod plným míčem				
	1.	2.	3.	4.
50kg	660	630	600	550
60kg	660	630	600	550
66kg	700	670	640	600
73kg	700	670	640	600
nad 73kg	700	670	640	600

5. Výskoky na překážku za 30s. (64 cm)				
	1.	2.	3.	4.
50kg	27	24	21	16
60kg	27	24	21	16
66kg	24	21	16	12
73kg	21	17	12	10
nad 73kg	19	15	10	8

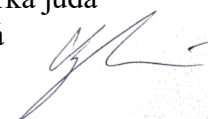
6. Kliky ležmo (30s)				
	1.	2.	3.	4.
50kg	35	30	25	20
60kg	35	30	25	20
66kg	35	30	25	20
73kg	35	30	25	20
nad 73kg	30	25	20	15

7. Skok daleký z místa				
	1.	2.	3.	4.
50kg	200	190	180	170
60kg	230	220	210	190
66kg	230	220	210	190
73kg	200	190	180	170
nad 73kg	200	190	180	170

8. Opakované shyby				
	1.	2.	3.	4.
50kg	20	17	14	10
60kg	20	17	14	10
66kg	17	14	10	7
73kg	14	10	7	5
nad 73kg	6	4	2	1

9. Opakované vzhnosy				
	1.	2.	3.	4.
50kg	14	10	7	5
60kg	14	10	7	5
66kg	10	7	5	2
73kg	7	5	3	1
nad 73kg	5	3	2	1

10. Sed-leh (2 min)				
	1.	2.	3.	4.
50kg	105	95	85	70
60kg	105	95	85	70
66kg	95	85	70	60
73kg	95	85	70	60
nad 73kg	95	85	70	60



Hodnocení motorických testů – dívky

1. Hloubka předklonu				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	16	13	10	7
48 kg	16	13	10	7
57 kg	16	13	10	7
63 kg	16	13	10	7
nad 63 kg	16	13	10	7

2. Boční rozštěp				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	5	10	15	20
48 kg	5	10	15	20
57 kg	5	10	15	20
63 kg	5	10	15	20
nad 63 kg	5	10	15	20

3. Člunkový běh 5 x 10m				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
48 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
57 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
63 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
nad 63 kg	14,0	14,5	15,0	15,5

4. Hod plným míčem				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	600	570	540	500
48 kg	600	570	540	500
57 kg	600	570	540	500
63 kg	660	630	600	550
nad 63 kg	660	630	600	550

5. Výskoky na překážku za 30s. (64 cm)				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	27	24	21	16
48 kg	27	24	21	16
57 kg	24	21	16	12
63 kg	21	17	12	10
nad 63 kg	19	15	10	8

6. Kliky ležmo (30s)				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	25	20	15	10
48 kg	25	20	15	10
57 kg	25	20	15	10
63 kg	25	20	15	10
nad 63 kg	20	15	10	7

7. Skok daleký z místa				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	190	180	170	160
48 kg	200	190	180	170
57 kg	190	180	170	160
63 kg	190	180	170	160
nad 63 kg	190	180	170	160

8. Shyb				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	10	8	6	4
48 kg	10	8	6	4
57 kg	10	8	6	4
63 kg	8	6	4	2
nad 63 kg	6	4	2	1

9. Opakované vznosy				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	14	10	7	5
48 kg	14	10	7	5
57 kg	10	7	5	2
63 kg	7	5	3	1
nad 63 kg	5	3	2	1

10. Sed-leh (2 min)				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	95	85	70	60
48 kg	95	85	70	60
57 kg	95	85	70	60
63 kg	85	70	60	50
nad 63 kg	85	70	60	50

Diplomovaná trenérka juda
Mgr. Lucie Chytrá

