**Zápočtové požadavky bp/k2095 Džúdó II**

**Fitness test**

15 hodů/ 1 min.

* 15 hodů ipon seoi nage
* dva uke ve vzdálenosti 6 m
* tori začíná uprostřed mezi uke

**Silový test**

Časový limit 1 min

Muži: lano – shyby 10x – lano

Ženy lano s přírazem – shyby 5x – lano s přírazem

* šplh je možné zahájit výskokem, dotek na konstrukci
* shyb je možné provádět nadhmatem i podhmatem, bez kippingu
* shyb je vždy do natažených paží, brada nad žerď
* v průběhu shybování je možné cvičení přerušit, čas se nepřerušuje