

## **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 žerd'
- v průběhu shybování je možné cvičení přerušit, čas se nepřerušuje