

5	9,00	10,00	11,00	6,00	7,00	8,00	55	60	65	31	35	40										
6	9,20	10,20	11,20	6,20	7,20	8,20	60	65	70	32	37	42										
7	9,40	10,40	11,40	6,40	7,40	8,40	65	70	72	34	39	44										
8	9,60	10,60	11,60	6,60	7,60	8,60	68	72	75	36	41	46										
9	9,80	10,80	11,80	6,80	7,80	8,80	72	75	78	38	43	48										
10	10,00	11,00	12,00	7,00	8,00	9,00	75	78	80	40	45	50										
každých dalších 10 cm + 1b.							každých dalších 0,5 m. + 1b.															

POSILOVACÍ A SILOVÉ DISCIPLÍNY

Body	Sed - leh						Sklapovačky						Přednosy						Kliky					
	CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	60	63	66	48	53	58	17	20	23	10	16	21	1	2	3	1	1	1	20	25	30	20	22	25
2	63	66	69	51	55	61	19	22	25	11	17	22	2	3	4	2	2	2	25	30	33	22	24	27
3	66	69	72	54	57	64	21	24	27	13	18	23	3	4	5	3	3	3	30	35	36	24	27	29
4	69	72	75	57	59	67	23	26	29	15	19	24	4	5	6	4	4	4	35	40	40	27	29	31
5	72	75	78	60	61	70	25	28	31	17	20	25	5	6	7	5	5	5	40	42	43	30*	32*	34*
6	75	78	81	63	64	73	27	30	33	19	21	26	6	7	8	6	6	6	42	44	45	32	34	36
7	78	81	83	66	67	76	30	31	35	21	23	27	7	8	9	7	7	7	44	46	47	34	36	38
8	81	84	86	69	70	79	31	33	36	23	25	29	8	9	10	8	8	8	46	48	49	36	38	40
9	83	87	90	72	74	82	32	35	38	25	27	31	9	10	11	9	9	9	48	50	52	38	40	42
10	85	90	93	75	78	85	33	37	40	27	30	33	10	11	12	10	10	10	50	52	54	40	42	44
každé další 3 sedy - lehy. + 1b.							každých dalších 10 s. + 1b.						každý další 1 p. + 1b.						každých dalších 2 kliky. + 1b.					
*ženské kliky																								

Body	Shyby / Výdrž ve shybu						Dřepy						Výstupy						Odrazy					
	CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	3	4	5	30	35	40	10	10	10	10	10	10	30	30	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20
2	4	5	6	33	38	43	20	20	20	20	20	20	32	32	32	32	32	32	21	21	21	21	21	21
3	5	6	7	36	41	46	30	30	30	30	30	30	34	34	34	34	34	34	23	23	23	23	23	23
4	6	7	8	39	44	49	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	36	36	25	25	25	25	25	25
5	7	8	9	42	47	52	50	50	50	50	50	50	38	38	38	38	38	38	27	27	27	27	27	27
6	8	9	10	45	50	55	60	60	60	60	60	60	40	40	40	40	40	40	29	29	29	29	29	29
7	9	10	11	48	53	58	70	70	70	70	70	70	42	42	42	42	42	42	32	32	32	32	32	32
8	10	11	12	51	56	61	80	80	80	80	80	80	44	44	44	44	44	44	35	35	35	35	35	35
9	11	12	13	54	59	64	90	90	90	90	90	90	46	46	46	46	46	46	37	37	37	37	37	37
10	12	13	14	57	62	67	100	100	100	100	100	100	48	48	48	48	48	48	40	40	40	40	40	40
každý další 1 shyb/ 3 s. + 1b.							každých dalších 5 dřepů. + 1b.						každý další 2 výstupy + 1b.						každých dalších 1 odraz + 1b.					

Body	Angličáky						Core						Celomotorický test - CMT											
	CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	20	20	20	20	20	20	35	35	35	35	35	35	31	31	31	29	29	29						
2	21	21	21	21	21	21	38	38	38	38	38	38	32	32	32	30	30	30						
3	22	22	22	22	22	22	41	41	41	41	41	41	33	33	33	31	31	31						
4	23	23	23	23	23	23	44	44	44	44	44	44	34	34	34	32	32	32						
5	24	24	24	24	24	24	47	47	47	47	47	47	35	35	35	33	33	33						
6	25	25	25	25	25	25	50	50	50	50	50	50	36	36	36	34	34	34						
7	26	26	26	26	26	26	53	53	53	53	53	53	37	37	37	35	35	35						
8	27	27	27	27	27	27	55	55	55	55	55	55	38	38	38	36	36	36						
9	28	28	28	28	28	28	57	57	57	57	57	57	39	39	39	37	37	37						
10	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	60	60	40	40	40	38	38	38						
každý další 1 cvik + 1b.							každých dalších 5 s. + 1b.						každý další 1 cvik + 1b.											

ZÁKLADNÍ A SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Body	Přeskoky švihadla 1'						*Přeskoky švihadla 2'											
	CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY			CHLAPCI			DÍVKY		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	80	80	80	80	80	80	200	200	200	200	200	200						
2	85	85	85	85	85	85	205	205	205	205	205	205						
3	90	90	90	90	90	90	210	210	210	210	210	210						
4	95	95	95	95	95	95	215	215	215	215	215	215						
5	100	100	100	100	100	100	220	220	220	220	220	220						
6	105	105	105	105	105	105	225	225	225	225	225	225						
7	110	110	110	110	110	110	230	230	230	230	230	230						
8	115	115	115	115	115	115	235	235	235	235	235	235						
9	125	125	125	125	125	125	240	240	240	240	240	240						
10	130	130	130	130	130	130	245	245	245	245	245	245						
	každý další 5 přeskoků + 1b.						každých dalších 5 s. + 1b.											
							* dvojnásobek bodů											

