



# SPORT KARTA



Jméno: .....

		6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
		výkon	hodn. body	výkon	hodn. body	výkon	hodn. body	výkon	hodn. body
ATLETIKA	 Běhy	300 m							
		800 m							
		12 min. běh (Cooper)							
	 Skoky	dálka z místa							
		výška							
	 Hody	kriket, granát							
koule									
MÍČOVÉ HRY	 Košiková	slalom							
		střelba							
	 Florbal	slalom							
		střelba							
	 Odbíjená	přihrávka							
		podání							
	 Házená	slalom							
		střelba							
	 Kopaná	slalom							
		střelba							
GYMNASTIKA	 Akrobacie	kotoul							
		stoj							
	 Přeskok	roznožka							
		skrčka							
	 Hrazda	výmyk							
		sestava							
 Švihadlo	sestava								
<a href="http://WWW.OVOV.CZ">WWW.OVOV.CZ</a>	1. 60 m								
	2. Dálka								
	3. Medicinbal 2kg obouruč přes hlavu vzad								
	4. Shyby na šikmé lavičce 2 min.								
	5. Švihadlo 2 min.								
	6. Trojskok snožmo z místa								
	7. Kliky 2 min.								
	8. Leh - sed 2 min								
	9. Kriket								
	10. 1.000 m								
(basket dribling 2 min.)									