

Atlétika:1200 méter futás az iskola sportpályáján.

Súlylökés kis medicinlabdával oldal felállásból.
Kislabdadobás keresztlépéssel (helyes technika végrehajtása)

Torna:

talaj: gurulás előre hátra terpeszből terpeszbe (3 próbálkozás)
fejállás lábemelésből vagy lendítésből
gerenda: járások, fordulások bemutatása (keringő,érintő hinta)

Kondicionális képességek felmérése: (1 perc időkeret alatt a végrehajtott feladatok száma)

fekvőtámasz
hasprés
guggolásból felugrás

Labdajáték:

Kézilabda: labdavezetésből felugrásos kapura lövés (3 próbálkozás megengedett)
Röplabda: a helyes kosár és alkarérintés bemutatása (minimum 10 db a labda leesése nélkül) három próbálkozás megengedett

Kötélmászás:

Szabályos mászókulcs alkalmazásával