

Bieg na 50m

Na komendę „na miejsca” ćwiczący staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki). Na sygnał wybiega i z największą prędkością przebywa wyznaczony dystans.

Skok w dal z miejsca

Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk po czym wykonuje odbicie jak najdalej w przód

Podciąganie na drążku

Ćwiczący chwyta drążek na szerokości barków (z podskoku lub z taboretu), nachwytem palcami od góry i kciukiem od dołu, i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga proste ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność ta powtarza bez przerwy tyle razy, ile może. Próbę wykonuje się jeden raz. Próba jest zakończona wtedy, kiedy ćwiczący pozostaje w zwisie dłużej niż 2 sekundy lub pomimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drążek

Brzuch

Ćwiczący leży o nogach ugiętych, dłonie splecione i położone na karku. Następnie na sygnał podnosi tułów i dotyka łokciami kolan i wraca do pozycji wyjściowej. Czynność tą powtarza najszybciej jak może w czasie 30 sekund.

Bieg 600/1000m

Na komendę „na miejsca” ćwiczący staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki). Na sygnał wybiega i stara się przebyć wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie.

Skłon tułowia

Ćwiczący staje bez obuwia na taborecie, tak aby palce stóp znalazły się równo za krawędzią taboretu. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy. Jeżeli ćwiczący w skłonie wykonanym ruchem ciągłym sięgnie płaszczyzny na której stoi, otrzymuje wynik 0. Za każdy centymetr osiągnięty poniżej poziomu płaszczyzny taboretu lub ławki otrzymuje punkt dodatni. Za każdy centymetr brakujący do poziomu stania – punkt ujemny. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. Niedozwolone są także wszelkie gwałtowne ruchy w czasie skłonu. Wykonuje się dwie próby i zapisuje wynik lepszy.