

Jméno závodníka:		
Třída:		
Test 1 (Hluboký předklon)	cm	Znaménko „+“ znamená předklon pod úroveň nohou)
Test 2 (Skok daleký z místa)	cm	
Test 3 (Stoj – vzpor dřepmo – vzpor ležmo – vzpor dřepmo – stoj)	s	20 opakování na čas
Test 4 (Kliky ze vzporu ležmo)		Počet kliků, provádí se do únavy, není na čas
Test 5 (Z lehu sed opakovaně)		Počet opakování, po dobu 2 minut
Test 6 (procházka, bruslení, sáňkování apod.)		