

1. Beh na 12 minút

Beh na 12 minút sa uskutočňuje na atletickej dráhe alebo na okruhu na rovnom teréne, spravidla nie dlhšom ako 400 metrov a na viditeľnom z miesta štartu. Na vnútornom obvode je dráha označená po 50 metroch zástavkami a po 20 metroch čiarami. Občan je označený štartovým číslom. Na povel „PRIPRAVTE SA!“ zaujme postavenie vysokého štartu. Na výstrel zo štartovacej pištole, na hvizd píšťalky alebo na povel „VPRED!“ vybieha a bez prerušenia beží 12 minút alebo kombinuje beh s chôdzou. Znamením na skončenie behu je druhý výstrel zo štartovacej pištole, druhý hvizd píšťalky alebo povel „STÁŤ!“. Na mieste, kde ho zastihne znamenie na skončenie behu, zastaví a počká, kým člen komisie zapíše ubehnutý počet metrov. Medzičasy sa oznamujú v každom kole. Posledná minúta pred skončením disciplíny sa oznamuje ústne.

Ak občan pri behu z vlastnej vôle opustí dráhu, v disciplíne nepokračuje, a hodnotí sa nevyhovujúco.

2. Ľah - sed s otáčaním trupu

Základná poloha je ľah na chrbte s nohami pokrčmo. Kolená sú 20 cm až 30 cm od seba a zvierajú uhol asi 90 stupňov, ruky sú skrčené vzpažmo zvnútra, v tyle zopnuté a dotýkajú sa podložky. Členky sú fixované k zemi. Základná poloha sa zaujíma na povel „PRIPRAVTE SA!“. Disciplína trvá 1 minútu. Na povel „VPRED!“ sa vykonáva sed, trup sa otáča vpravo alebo vľavo, pravý alebo ľavý lakeť sa skrižmo dotýka pravého alebo ľavého kolena, potom sa trup vráti späť do ľahu, kde sa musí dotknúť podložky oboma lopatkami. Na povel „STOP!“ sa disciplína končí.

3. Zhyby na hrazde

Základná poloha je vis nadhmatom na doskočnej hrazde, pričom poloha sa fixuje na jednu až dve sekundy. Zhyb sa vykonáva opakovane z vystretých paží ťahom po ramená, brada je v polohe nad úrovňou žrde hrazdy. Potom sa vracia do polohy späť na vystreté paže. Nohy nesmú vykonávať švihový pohyb.

4. Skok do diaľky z miesta

Skok do diaľky z miesta sa uskutočňuje na rovnej ploche. Miesto odrazu musí byť v rovnakej úrovni ako miesto doskoku. Miesto odrazu je viditeľne označené čiarou, ktorej sa občianka pri skoku nesmie dotýkať žiadnou časťou tela. Skáče sa z miesta odrazom znožmo. Dĺžka skoku je určená posledným dotykom ktoroukoľvek časťou tela o podložku v smere k miestu odrazu. Vykonávajú sa najviac tri pokusy, hodnotí sa najdlhší skok. Pri prešliapnutí čiary odrazu sa skok hodnotí ako neplatný. Skok do diaľky z miesta sa meria v centimetroch.

5. Člnkový beh 10 x 10 metrov

Člnkový beh 10 x 10 metrov sa uskutočňuje na rovnej, priamej a pevnej dráhe. Vo vzdialenosti 10 metrov sa vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú súčasťou meraného úseku. Šírka jednej dráhy je najmenej 1,5 metra. Za cieľovou čiarou a za čiarou obrátok musí byť najmenej 5 metrov voľného priestoru bez prekážok. Štartuje sa z polohy polovysokého štartu na povel „PRIPRAVTE SA!“. Občan stojí jednou nohou tesne pred štartovou čiarou a na výstrel zo štartovacej pištole, na hvizd píšťalky alebo na povel „VPRED!“ vybieha k čiare vzdialenej 10 metrov. Túto čiaru musí prekonať celou plochou jedného z chodidiel tak, že sa za čiarou dotkne povrchu dráhy plochou celého chodidla, obráti sa o 180 stupňov a vracia sa

späť k štartovej čiare, ktorú prekonáva rovnakým spôsobom plynulo päť razy za sebou. Ak neprekoná celou plochou jedného z chodidiel štartovú čiaru alebo čiaru obrátky, hodnotí sa nevyhovujúco. Po takomto hodnotení sa môže poskytnúť opravný pokus. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sekundy.

6. Beh na 60 m

Beh na 60 m sa uskutočňuje na rovnej, priamej a pevnej dráhe s ľubovoľným povrchom. Vo vzdialenosti 60 metrov sú vyznačené dve biele čiary (štartovacia a cieľová), ktoré sú súčasťou meraného úseku. Šírka jednej dráhy je najmenej 1,25 metra. Za cieľovou čiarou musí byť najmenej 10 metrov voľného priestoru bez prekážok. Pred štartom stojí občan tesne pred štartovou čiarou. Test sa začína štartom z ľubovoľnej polohy (nízky, polovysoký alebo vysoký štart) povelmi „Na miesta!, Pripravte sa!, Vpred!“ alebo zvukovým signálom (výstrel zo štartovacej pištole, hvizd píšťalky), pričom je povolená opora dolných končatín iným občanom. Občan následne prekonáva vzdialenosť 60 metrov. Čas meria člen komisie od povelu „VPRED!“ (signálu) po prekročenie cieľovej čiary ktoroukoľvek časťou tela občana s presnosťou na 0,1 sekundy.