

MUŠKARCI

NAZIV TESTA	OPIS TESTA	NORMA
PLIVANJE	Tehnikom poslobodnom izboru potrebno je preplivati dionicu duljine 50 metara (2×25) u što kraćem vremenu	45 sekundi
1500 m	Potrebno je pretrčati dionicu od 1500 metara u što kraćem vremenu	5:30:00
SKOK U DALJ S MJESTA	Sunožnim odrazom s mjesta potrebno je doskočiti što je moguće dalje	240 cm
ZGIBOVI	U položaju visa na preči nadhvatom, potpunim opušanjem i savijanjem ruku potrebno je napraviti što više zgibova. Za vrijeme rada cijelo tijelo miruje (bez trzaja), a brada svaki put mora prijeći iznad preče.	7
PODIZANJE NOGU	Ležeći na švedskoj klupi (koja je zakačena na švedske ljestve pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tlo) hvatajući se pritom rukama za švedske ljestve, potrebno je napraviti što više podizanja nogu do švedskih ljestvi i nazad. Stopala pri tom moraju svaki put dodirnuti švedske ljestve.	15
PRETKLON SUNOŽNO	U uspravnom stavu, sa spojenim i potpuno s pruženim nogama, potrebno je sagnuti se i bez savijanja koljena dotaknuti tlo prstima	Prstima dotaknuti tlo
RITAM	Pokretima rukama i nogama potrebno je prijeći četiri označena polja u određenom ritmu (ta-te, ta-te, ta, ta) što se broji kao jedan točanslijed pokreta. Rezultat je broj točno izvedenih pokreta u 15 sekundi.	3

ŽENE

NAZIV TESTA	OPIS TESTA	NORMA
<i>PLIVANJE</i>	Tehnikom po slobodnom izboru potrebno je preplivati dionicu duljine 50 m (2×25) u što kraćem vremenu.	53 sekunde
<i>800 m</i>	Potrebno je pretrčati dionicu od 800 metara u što kraćem vremenu	3:30:00
<i>SKOK U DALJ S MJESTA</i>	Sunožnim odrazom s mjesta potrebno je doskočiti što je moguće dalje	190 cm
<i>IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM</i>	U položaju zgiba na preči podhvatom (brada iznad preče) potrebno je zadržati poziciju što dulje vrijeme	25 sekundi
<i>PODIZANJE TRUPA</i>	U ležećem položaju, stopalima zakačenim za švedske ljestve, nogu savijenih pod kutom od 90 stupnjeva, te prstima isprepletenim iza glave potrebno je podizati trup do sjeda. Ruke pri tom moraju potpuno prijeći preko koljena nakon čega slijedi povratak u početni položaj. Test se izvodi u vremenu od 60 sekundi.	35
<i>PRETKLON SUNOŽNO</i>	U uspravnom stavu, sa spojenim i potpuno pruženim nogama, potrebno je sagnuti se i bez savijanja koljena dotaknuti tlo prstima	Prstima dotaknuti tlo
<i>RITAM</i>	Pokretima rukama i nogama potrebno je prijeći četiri označena polja u određenom ritmu (ta-te, ta-te, ta, ta) što se broji kao jedan točan slijed pokreta. Rezultat je broj točno izvedenih pokreta u 15 sekundi.	3