

Poznámky ke způsobu provedení:

šplh na tyči s přírazem	Žák startuje na znamení učitele z mírného podřepu, ruce má zapažené. Úkolem je dohmátnout jednou rukou na tyči nad značku ve výšce 4,5 m. Čas měříme s přesností na desetinu vteřiny.
leh-sed	Úkolem je provádět opakovaně leh a sed po dobu 2 minut. Spolužák přidržuje soutěžícímu kotníky obou nohou u země. U tohoto testu jde hlavně o dodržování výchozí polohy - v lehu na zádech jsou nohy mírně pokrčeny a mírně roznoženy, kolena jsou asi 30 cm nad zemí, ruce jsou spojeny za hlavou v týl, spojené ruce se dotýkají země při každém opakování. Při sedu se musí žák vždy dotknout loktem opačného kolena, což předpokládá pootočení trupu.
člunkový běh	Úkolem žáka je proběhnout co nejrychleji vyznačenou trať, jejíž základní úsek měří 10 m. Na povel vyběháme od startovní mety, oběhneme přední metu z levé strany a vrátíme se ke startovní metě. Tu oběhneme z pravé strany a pokračujeme znovu k přední metě. Proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tedy tvoří osmičku. Na třetím úseku už metu neobíháme, pouze se jí dotkneme rukou a míříme ke startovní metě. Čas měříme při doteku startovní mety, která by neměla být vyšší než 20 cm. Čas se měří na setiny sekundy.
skok daleký z místa	Žák skáče z mírného stoje rozkročného od vyznačené odrazové čáry k místu doskoku. Počítá se pata nohy blíže k odrazové čáře. Při dotyku země rukou nebo tělem je pokus neplatný.
sprinty a štafeta	Čas se měří na setiny sekundy.
hod kriketovým míčkem	Výkon měříme na decimetry.
skoky daleký a vysoký	Výkon měříme na centimetry.
běhy od 400 m	Čas se měří na desetiny sekundy.
vrh koulí	Výkon měříme na decimetry.
plavecké disciplíny	Čas se měří na desetiny sekundy.