

1- طناب: ۳۰ ثانیه دلخواه.

2- دراز و نشست: توپ مدیسنبال را با حالت خوابیده ۳۰ ثانیه به دیوار لمس و مجددا برگردد.

خطا :

الف) توپ پرتاب شود.

ب) توپ کامل، زمین بالای سر را لمس نکند.

3- هوشی و حرکتی و چابکی:

بایستی مکعب ها در جای خود قرار داده شود طبق شکل.

خطا: مکعب در جای خود قرار نگیرد.

4- تعادل پویا: Ballance test

اجرای تک پا—< با پای غالب

تعداد اجرا —< ۴ حرکت با اعلام داور (برای هرکس متغیر)

خطا —< برهم خوردن تعادل و تماس پا با زمین. پریدن بر روی عدد غیر از عدد اعلامی داور

5- پرتاب بولینگی و توپ مدیسنبال:

هدف: سنجش سرعت عکس العمل و هماهنگی چشم و دست

در این ایستگاه شرکت کننده موظف است توپ طیبی (۱) کیلوگرم را از محل تعیین شده (۲متر قبل از خط پرتاب) بردارد و به صورت بولینگی با یک دست از پشت خط پرتاب، به طرف دروازه روبرو پرتاب مینماید.

توپ ۱ kg را ۲ متر قبل از خط پرتاب به صورت بولینگی با یک دست را پشت خط پرتاب به طرف دروازه پرتاب کند.A.

6-والیبال :

آزمون پنجه: در فاصله 2 متری از دیوار به منطقه هدف روی دیوار به مدت 30 ثانیه پنجه صحیح میزند

آزمون ساعد: در فاصله 2 متری از دیوار به منطقه هدف روی دیوار به مدت 30 ثانیه ساعد صحیح میزند

خطا:

1- پا خط محدود کننده را لمس کند یا عبور کند

2- توپ خارج از منطقه هدف برخورد نماید

7- فوتسال :

ضربه با پای برتر به منطقه هدف روی دیوار

1- پا خط محدود کننده را لمس کند یا عبور کند

2- توپ خارج از منطقه هدف برخورد نماید

8-540 متر: دویدن 10 دور زمین والیبال