

Egzamin sprawnościowy, próby do wykonania:

- 1 Skok dosiężny z miejsca
- 2 Skok w dal z miejsca
- 3 Rzut piłką lekarską 2 kg w przód
- 4 Odbicia piłki siatkowej nad sobą góra dół na zmianę w kole o średnicy 3 metrów