

7. évfolyam:

- Kötélmászás, egyéni tempóban
- Talajtorna: gurulóátfordulások előre-hátra, különböző kiinduló helyzetekből, mellső mérlegállás, zsugorfejállás
- Ugrás: felguggolás és leterpesztés,
- Ugrókötél gyakorlatok: kötéláthajtások egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással
- Kosárlabda: labdás ügyességi gyakorlat (szlalom labdavezetés, kosárra dobás)
- Röplabda: alkarérintés, kosárérintés, fejfölé, alsó egyenes nyitás
- Kézilabda: büntetődobás
- Labdarúgás: szlalom labdavezetés, kapura lövés
- Kislabda hajítás: helyből vagy nekifutással hármas illetve ötös lépésritmusban
- Ugrások: helyből távolugrás, távolugrás guggoló vagy lépő technikával, magasugrás átlépő vagy guruló technikával.
- Futások: 60 m, 2000 m, cooper teszt, ingafutás
- súlylökés medicinlabdával
- Küzdősportok: zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás).
- Motoros tesztek a helyi szabályozás szerint: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás felmérés, felülés felmérés

8. évfolyam:

- kötélmászás: felfele mászás, lefele függeszkedés, egyéni tempóban
- Talajtorna: gurulóátfordulások előre-hátra, különböző kiinduló helyzetekből, mellső mérlegállás, zsugorfejállás, fellendülés kézállásba bordásfalnál, vagy társ segítségével
- Ugrás: felguggolás és gurulóátfordulás előre, zsugorkanyarlati átugrás
- Kosárlabda: labdás ügyességi gyakorlat (szlalom labdavezetés, kosárra dobás)
- Röplabda: alkarérintés, kosárérintés falra, alsó egyenes nyitás
- Kézilabda: büntetődobás
- Labdarúgás: szlalom labdavezetés, kapura lövés
- Kislabda hajítás: helyből vagy nekifutással hármas illetve ötös lépésritmusban
- Ugrások: helyből távolugrás, távolugrás guggoló vagy lépő technikával, magasugrás átlépő vagy guruló technikával.
- Futások: 60 m, 2000 m, cooper teszt, ingafutás
- súlylökés medicinlabdával
- Küzdősportok: zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás).
- Motoros tesztek a helyi szabályozás szerint: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás felmérés, felülés felmérés

9. évfolyam:

- kötélmászás: felfele mászás, lefele függeszkedés, lendületes tempóban, megszakítás nélkül
- Talajtorna: tarkóállás, gurulóátfordulások előre-hátra, különböző kiinduló helyzetekből, mellső mérlegállás, zsugorfejállás, fellendülés kézállásba bordásfalnál, vagy társ segítségével, kézenátfordulás oldalra,
- Ugrás: gurulóátfordulás előre, zsugorkanyarlati átugrás, az ugrószekrény magasságának növelésével
- Gyűrű fiúknak: függések, alaplendület, homorított leugrás, zsugor lebegőfüggés
- Gerenda lányoknak: állások, térdelések, ülések, térdelőtámaszok, lebegőállás, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, lépések
- Kosárlabda: fektetett dobás álló helyzetből, mindkét oldalra végrehajtva
- Röplabda: alkarérintés, kosarérintés, párban, alsó egyenes nyitás, felső nyitás közelebből
- Kézilabda: büntetődobás, felugrásos kapura lövés, hosszúindítás
- Labdarúgás: szlalom labdavezetés, kapura lövés, fejelési gyakorlatok, páros labdás gyakorlatok
- Kislabda hajítás: hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban.
- Ugrások: helyből távolugrás, távolugrás lépő technikával, magasugrás átlépő technikával
- Futások: 60 m, 2000 m, Cooper teszt, ingafutás
- Súlylökés: szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával
- Küzdősportok: zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás).
- Motoros tesztek a helyi szabályozás szerint: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás felmérés, felülés felmérés

10. évfolyam:

- kötélmászás: függeszkedés, egyéni tempóban, lányoknak mászás
- Talajtorna: tarkóállás, gurulóátfordulások előre-hátra, különböző kiinduló helyzetekből, mellső mérlegállás, fejállás, fellendülés kézállásba bordásfalnál, vagy társ segítségével, kézenátfordulás oldalra, kézállás
- Ugrás: zsugorkanyarlati átugrás, az ugrószekrény magasságának növelésével, guggoló átugrás
- Gyűrű fiúknak: függések, alaplendület, homorított leugrás, zsugor lebegőfüggés, lebegőfüggés, lefüggés
- Gerenda lányoknak: állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, lépések, fordulatok
- Kosárlabda: fektetett dobás futásból leütés nélkül, illetve álló helyből egy leütéssel, mindkét oldalra végrehajtva
- Röplabda: alkarérintés, kosarérintés, párban oldalra haladással, alsó egyenes nyitás, felső nyitás
- Kézilabda: büntetődobás, felugrásos kapuralövés, hosszúindítás,
- Labdarúgás: szlalom labdavezetés, kapura lövés, fejelési gyakorlatok
- Ugrások: helyből távolugrás, távolugrás lépő technikával, magasugrás átlépő technikával, flop
- Futások: 60 m, 2000 m, 400m, Cooper teszt, ingafutás
- Súlylökés: szabályos lökés végrehajtása lendületszerzéssel, súlygolyóval vagy medicinlabdával

- Küzdősportok: zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás).
- Motoros tesztek a helyi szabályozás szerint: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás felmérés, felülés felmérés

11. évfolyam:

- kötélmászás: függeszkedés, egyéni tempóban, lányoknak mászás
- Talajtorna: tarkóállás, gurulóátfordulások előre-hátra, különböző kiinduló helyzetekből, mellső mérlegállás, fejjállás, fellendülés kézállásba bordásfalnál, vagy társ segítségével, kézenátfordulás oldalra, kézállás, repülő-guruló átfordulás, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, elemkapcsolatok bemutatása
- Ugrás: guggoló átugrás, terpeszátugrás, lebegő guggoló átugrás,
- Gyűrű fiúknak: függések, alaplendület, homorított leugrás, zsugor lebegőfüggés, lebegőfüggés, lefüggés, leterpesztés hátra
- Gerenda lányoknak: állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, lépések, fordulatok, szökkenéssel lábtartáscsere
- Kosárlabda: fektetett dobás labdavezetésből végrehajtva, mindkét oldalra
- Röplabda: alkarérintés, kosárérintés, párban oldalra haladással, alsó egyenes nyitás, felső nyitás
- Kézilabda: büntetődobás, felugrásos kapuralövés, hosszúindítás,
- Labdarúgás: szlalom labdavezetés, kapura lövés, fejelési gyakorlatok
- Ugrások: helyből távolugrás, távolugrás lépő technikával, magasugrás átlépő technikával, flop
- Futások: 60 m, 2000 m, 400m, Cooper teszt, ingafutás
- Súlylökés: szabályos lökés végrehajtása lendületszerzéssel, súlygolyóval
- Küzdősportok: zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás), dzsúdó gurulás előre
- Motoros tesztek a helyi szabályozás szerint: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás felmérés, felülés felmérés

12. évfolyam

- kötélmászás: függeszkedés lendületes tempóban, lányoknak mászás
- Talajtorna: tarkóállás, gurulóátfordulások előre-hátra, különböző kiinduló helyzetekből, mellső mérlegállás, fejjállás, fellendülés kézállásba bordásfalnál, vagy társ segítségével, kézenátfordulás oldalra, kézállás, repülő-guruló átfordulás, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, lendülés futólagos kézállásba, és gurulóátfordulás előre, elemkapcsolatok bemutatása
- Ugrás: guggoló átugrás, terpeszátugrás, lebegő guggoló átugrás,
- Gyűrű fiúknak: függések, alaplendület, homorított leugrás, zsugor lebegőfüggés, lebegőfüggés, lefüggés, leterpesztés hátra, vállátfordulás előre-hátra
- Gerenda lányoknak: állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, lépések, fordulatok, szökkenéssel lábtartáscsere, leugrások különböző láb munkával
- Kosárlabda: az érettségi gyakorlat bemutatása, egyéni értékelés alapján
- Röplabda: az érettségi gyakorlat bemutatása, egyéni értékelés alapján
- Kézilabda: az érettségi gyakorlat bemutatása, egyéni értékelés alapján
- Labdarúgás az érettségi gyakorlat bemutatása, egyéni értékelés alapján

- Ugrások: helyből távolugrás, távolugrás lépő technikával, magasugrás átlépő technikával vagy flop technikával
- Futások: 60 m, 2000 m, 400m, Cooper teszt, ingafutás
- Súlylökés: szabályos lökés végrehajtása lendületszerzéssel, súlygolyóval
- Küzdősportok: zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás), dzsúdó gurulás előre-hátra
- Motoros tesztek a helyi szabályozás szerint: mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás felmérés, felülés felmérés