

Test liczy się do ogólnej punktacji i jest obowiązkowy dla wszystkich drużyn.

1. Test sprawnościowy:

Na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg.) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 1) 5 skłonów w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej (rys. a);
- 2) bieg zygzakiem (trzy razy z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A – rys. b). W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;
- 3) skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem – rys. c);
- 4) przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (3 części skrzyni – rys. d);
- 5) naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki) i położenie piłki przy chorągiewce – rys. e, f);

Uwaga:

Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika. Test prowadzi się na obwodzie sali gimnastycznej. Odległość od linii startu do chorągiewki do mety wynosi ok. 50 m. W trakcie pokonywania testu zawodnicy na polecenie sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.

