

Oefening	Toelichting
30 meter sprint	Bij deze oefening draait het om snelheid. De deelnemer sprint zo snel mogelijk van de startlijn naar de eindstreep (30 meter).
400 meter loop	Deze oefening meet aerobe capaciteit. De deelnemer legt de 400 meter afstand zo snel mogelijk af.
Basketbalworp	Deze oefening is ontworpen om een indicatie te krijgen van de bovenlichaamsterkte. De deelnemer zit op de grond en gooit de basketbal – met twee handen en middels een borstworp – zo ver mogelijk.
Gedeeltelijke sit-ups	Deze oefening meet spieruithoudingsvermogen. De deelnemer ligt op een mat met de armen langs het lichaam gestrekt en rolt langzaam het hoofd en de wervelkolom omhoog en weer omlaag.
Ooievaarstand	Bij deze oefening draait het om balans. De deelnemer probeert zo lang mogelijk in evenwicht te blijven staan op één voet.
Sit-and-reach	Deze oefening is ontworpen om een indicatie te krijgen van de spierflexibiliteit. De deelnemer zit op de grond met de benen volledig gestrekt en buigt zo ver mogelijk naar voren.
T-test	Bij deze oefening draait het om behendigheid. De deelnemer maakt zo snel mogelijk zijwaartse stappen tussen pylonen, die samen een 'T' vormen.
Verticale sprong	Deze oefening meet het vermogen om explosief te springen in verticale richting. De deelnemer buigt de knieën en springt vanuit stilstand zo hoog mogelijk.