

Testbeskrivningar:

- Handstående
 - Kroppen ska hållas i ett stabilt läge med raka armar och benen helt utsträckta. Händerna ska vara ungefär i axelbredd och benen ihop. Testen blir godkänt om man kan hålla denna position stillastående i 10 sec.
- Push up
 - Testet startar med att man står i en push up position. Kroppen ska ha kontakt med en käpp på 3 kontaktytor (rumpa/skulderblad/huvud) för att säkra en god hållning. Bröst, lår och hakan ska möta backen på samma gång, sen lyftar man upp händerna från backen innan man går upp igen till startposition. Det finns inga tidsbegränsningar, men testet avbryts när åkaren inte klarar av en push up där kroppen har kontakt med käppen. En varning tillåts.
- Chins
 - Testet startar med att åkaren hänger i chinsstången med ett överhandsgrepp. Hakan ska över stängen, sen ska man ned till armarna är helt sträckta på varje repetition. Det är inte tillåtet att kippa, sparka eller ha någon snabb rörelse, bara en naturlig lugn rörelse av benen. Det finns inga tidsbegränsningar, men man får bara ha ett par sekunder paus mellan varje repetition. Vid lång paus avbryts testet.
- Brutalbänk
 - Testet startar när man hänger rakt ned från brutalbänken i knäna. Man ska hålla två fingrar från varje hand i en ring (max 5 cm i diameter) som man håller bakom huvudet. En godkänd repetition räknas med att armbågen tar på framsidan av knäna, sen ska man hela vägen ned så att skulderbladen kommer i kontakt med brutalbänken. Höften ska ha kontakt med brutalbänken genom hela rörelsen. Det finns inga tidsbegränsningar, men man får bara ha max 1 paus på 1 sekund, sen avbryts testet.
- Hexagon
 - Testet utförs med att man hoppar jämfota så snabbt man kan 2 varv genom hexagonen. Testet genomförs i båda riktningar. Bästa tid på varje riktning räknas ihop och skapar ett testresultat. Man startar på häcken som är 20 cm och som står mellan häckarna på 32 cm och 35 cm. Startkommando är: KLAR-KÖR. Man får inte beröra häckarna under testet, då räknas det som diskvalificering (rör man vid första häcken räknas det inte, men man måste börja om). Man har max 3 försök åt varje riktning, minimum 2. 3 diskvalificeringar ger inget resultat.
- Kassehopp 90 sec (plinten: 40 cm hög, 51 cm bredd, 60 cm lång)
 - Testet startar genom att åkaren står på uppe på plinten. Tiden startar när åkaren startat sin rörelse mot backen. Man hoppar jämfota åt sidan, en liten rotation av kroppen är tillåtet. Ett godkänt hopp räknas från startposition till backen och åter till toppen av plinten. Man räknar antal godkända hopp under 90 sec.
- Stående längd
 - Testet startar med att en åkare står med tårna på en linje. Sen ska åkaren hoppa så långt som möjligt från en stillastående position. Man mäter den kortaste linjen från startlinjen till den kroppsdel som landar närmast startlinjen. Man har 3 försök, men flera försök tillåts om åkaren ökar efter varje hopp.