

7 år

Sprint

Alla bör kunna springa genom rockringar som ligger tätt ihop, på rad, för att börja få ut ett löpsteg

Häck

Alla bör kunna springa över 15cm plasthäckar på 5m avstånd med tre steg mellan häckarna

(4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)

Längd/tresgteg

Alla bör kunna hoppa med båda vänster och höger ben

Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

Höjd

Alla bör kunna hoppa från båda hållen på rätt sätt, benet närmast ribban är ledande och dras upp

Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

Kula

Alla bör kunna stöta ut kulan från stillasittande på kulsargen från halsen och med hög stöttarmbåge, sträckt motsatt arm samt lätt bålvid

Spjut

Alla bör kunna kasta iväg en boll från stillastående och med hög arm