

Gimnasztika

- 7. - 48 ütemű gyakorlat
- 8-11 + 16 ütem szerrel
- 8. - labda
- 9. - karika/bordásfal
- 10. - kötél
- 11. - kézi súlyzó

Röplabda

- 7-8 - kosárérintés
 - alkarérintés
 - alsó nyitás
 - felső ütőérintés
 - nyitás fogadás
 - zsinórlabda
- 9-12 - nyitás felső érintéssel
 - ütés
 - sánc
 - feladás

Kosárlabda

- 7. - átadások
 - hosszú indulás
 - megállás
 - sarkazás
 - labdavezetés
 - fektetett dobás egy leütésből
 - emberfogásos védekezés
 - streetball
- 8. - rövid indulás
 - fektetett dobás labdavezetésből
 - indulócsel
- 9. - fektetett dobás átvett labdával
 - büntető dobás
- 10. - területvédekezés
 - fektetett dobás kapott labdával
- 11. - tempódobás

Futások

- 7-8. -60m/ 800m
- 9-12. -60m/ 2000m

Súlylökés

- 7. - oldal felállásból, helyből
(fiú 4 kg, lány 3 kg)
- 8- - oldal felállásból, utánlépéssel
(fiú 4 kg, lány 3 kg)
- 9-12. - háttal felállásból, becsúszással

Magasugrás

- 7-8 . - átlépő technika, alternatív egyéb technika
- 9-12 - flop technika, alternatív egyéb technika

Távolugrás

- 7-12 - guggoló technika

Kislabda hajítás

- 7. - dobás három lépésből
- 8-12.. - dobás öt lépéses nekifutásból

Gyűrű

- 7. - alaplendület
 - zsugorlefüggés
 - lebegő függés
 - hátsó lefüggés
 - leugrás hátra
- 8. - lendület lebegőfüggésbe
 - homorított leugrás hátra
- 9-10. - lefüggés
 - hátsó mérlegkísérlet
- 11. - leterpesztés

Talajtorna

- 7. - guruló átfordulás előre
 - terpesz guruló átfordulás hátra
 - guruló átfordulás hátra
 - mérlegállás
 - fejjállás
 - fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
- 8. - vetődés/átguggolás (fiúk)
 - csúsztatás (lányok)
 - cigánykerék
 - repülő guruló átfordulás
 - összefüggő talajgyakorlat
- 9. - tarkóállás
 - fejen átfordulás
 - terpesz guruló átfordulás előre
 - összefüggő talajgyakorlat
- 10. - tarkóbillenés
 - alákörzés
 - átguggolás
 - összefüggő talajgyakorlat
- 11. - kiszúrási futólagos kézállásba (fiúk)
 - híd (lányok)
 - összefüggő talajgyakorlat

Kötélmászás

- 8-9
 - kötélmászás
 - függeszkedési kísérletek
- 10-11
 - függeszkedés (fiúk)

Szekrény

- 7-8. -zsugorkanyar
- felguggolás-homorított leugrás
 - felguggolás-leterpesztés
 - guggoló átugrás, 3-4(lányok)-4-5 (fiúk)rész
- 9-10. - guggoló átugrás
- támaszugrás lebegőtámasszal (4,5 rész keresztben)
- 11-12 - támaszugrás lebegőtámasszal (, lányok 4 rész keresztben, fiúk 5 rész hosszában)

Korlát

7. - felugrás támaszba
- támlázás
 - alaplendület
 - terpeszülés
 - pedzés
 - vetődéses kiugrás
8. - támlázás fordulattal
- támaszban karhajlítás-nyújtás
 - felkarfüggés
9. - lebegő támasz, gurulás előre terpeszülésbe
- ülőtartás
10. - kanyarlati leugrás
- guruló átfordulás
 - billenés terpeszülésbe
11. - felkarállás

Gerenda

7. - felugrás, fellendítés
- járások (érintő, hinta, keringő)
 - fordulat állásban
 - fordulat guggolásban
 - mérlegállás
 - lebegőállás
 - leugrás függőleges repüléssel
8. - lábtartás csere
- homorított leugrás
9. - zászló
- terpeszcscuka
 - fekvések
10. - felugrás
- terpezs ülőtartás
11. - hanyattfekvés lábemelés fej fölé
- tarkóállás

Felemás korlát

7. Magas karfán
- függés
 - átlendítés
 - kilendítés
 - hátsó leugrás
- Alacsony karfán
- ugrás támaszba
 - lábfellendítések
 - ellendülés
 - guruló átfordulás
8. - kelep fellendülés
- Magas karfán
- alaplendületben fordulatok
 - alugrás
9. - belendítés
- kilendítés
 - térdfellendülés
 - pedzés
 - alugrás/nyílugrás
- 10-11. - magas karfán kelep fellendülés
- kelepforgás