

1. **Slalom mezi kužely** – soutěží všichni žáci – bere se nejlepší čas jednotlivce. Žáci běží na čas vymezenou dráhu mezi kužely postupně na pokyn startéra.
2. **Běh přes překážky** – soutěží všichni žáci – bere se nejlepší čas jednotlivce. Žáci běží na čas vymezenou dráhu s překážkami, které musí přeskakovat, podlézat atd.
3. **Hod na cíl** – soutěží všichni žáci - počítá se souhrn všech trefených košů
Každý žák dostane 2 míčky a bude trefovat koš, který bude stát na zemi ze vzdálenosti cca 3 – 4 metry, počítají se vstřelené koše a jejich součet.
4. **Hod na branku** – soutěží všichni žáci – žáci hází na přesnost do otvorů na brankáře -každý má dva pokusy. Musí trefit místo, kudy projde míček, hází se florbalovým míčem. Výsledkem je součet všech trefených míčů.
5. **Přítahy přes lavičku** – posilování – soutěží všichni žáci. Žáci překonávají lavičku, na které leží, pomocí přítahů obouruč. Vždy, když jeden žák dojede, jde další. Hodnotí se souhrnný výsledný čas všech žáků.
6. **Přeskoky přes lavičku** – soutěží všichni žáci – žáci skáčou pomocí rukou přes lavičku, musejí ji vždy přeskocit pětkrát, poté jede další žák. Stopuje se souhrnný čas všech žáků.
7. **Přechod přes kladinu** – soutěží všichni žáci. Žáci musí přejít obrácenou lavičku – po kladině tak, aby nespadli. Jede se na čas. Počítají se pády a doteky země + 2 vteřiny. Čím méně, tím lépe.
8. **Vytrvalostní běh** – soutěží všichni žáci – žáci běží okruh cirká 50 m - po jednom, jakmile jeden doběhne, vybíhá další. Hodnotí se celkový čas.
9. **Dřepy na čas** – soutěží všichni žáci – dohromady musí udělat 100 dřepů, které se počítají následně, kdy jeden žák dřepování skončí, jde tedy o součet dřepů. Příklad: jeden žák udělá 8 dřepů, druhý 5 dřepů, třetí 12 dřepů atd, až je jejich součet 100. Hodnotí se čas, za jakou dobu zvládnou dřepy udělat.
10. **Přenášení míčků na pálce** – soutěží všichni žáci – žáci přenášejí postupně z místa A do místa B míček na soft tenisové pálce – míček je pěnový, počítá se, kolikrát jim míček spadne a výsledný čas. Za každý pád se přičítá 5 vteřin.
11. **Přeskoky snožmo s míčem** – soutěží všichni žáci – žáci musí snožmo pomocí přeskoků zvládnout určenou trasu. Jakmile jeden doskáče, vydává se na cestu druhý. Jde o výsledný čas. Za spadnutí míče se připočítávají 2 sekundy.
12. **Štafeta** – soutěží všichni žáci – žáci běhají z bodu A do bodu B, vždy si musí předat štafetový kolík. Počítá se celkový výsledný čas.
13. **Trakaře** – soutěží všichni žáci – jeden žák dělá trakař, druhý jej vede. Musí urazit danou vzdálenost – hodnotí se celkový čas.
14. **Skok v pytli** – soutěží všichni žáci, musí skákat z určeného bodu A do bodu B. Počítá se nejlepší čas.
14. **Hadí slalom** – soutěží všechny děti, chytanou se za ruce a musí překonat společně vymezenou dráhu – slalom – jde o čas. Pokud se děti pustí, nesmí pokračovat dále, dokud se zase nechyty všechny.
15. **Kopy na branku** – soutěží všichni žáci – kopou na florbalovou branku, počítá se počet trefených míčů.
16. **Bludiště** – soutěží 4 žáci – musí dostat do dvou minut všechny míčky do děr. Pokud bude lepší čas, než dvě minuty, vyhrává družstvo s nejnižším časem. Pokud to družstvo do dvou minut nestihne, píšou se dvě minuty.