



## SPORTLANE

- jookseb 100 m alla 14 sek.;
- hüppab kaugust üle 4 m;
- hüppab kõrgust üle 120 cm;
- viskab palli üle 40 m ja granaati üle 30 m;
- jookseb 1000 m alla 3 min ja 40 sek;
- teeb rippes vähemalt 5 kätekõverdust;
- tunneb kahte pallimängu ja nende reegleid;
- tunneb treeningu põhimõtteid ja tervishoidu;
- oskab ujuda vähemalt 25 m

või:

- on osalenud ühe spordiala treeninggrupis vähemalt ühe aasta ja jätkab treeningut.