

A 5 armhävningar

B 5 knäböj

C 6 krysshopp

D 8 dips

E 5 elefantrörelser

F Balansera på höger fot i 7 sekunder.

G 8 grodhopp

H 5 glädjehopp

I 3 rulla axlarna

J 7 sprattelgubbe

K 8 korsrörelser

L Balansera på vänster fot i 8 sekunder.

M 8 sit-ups

N 6 regnbågen

O 8 benkickar i kors

P Plankan i 15 sekunder

Q 6 skridskohopp

R 15 bakåtkickar

S 5 skidåkarhopp

T 7 twisthopp

U 6 upphopp

V W 4 utfallssteg

X 11 bergsklättring

Y 6 knäböj på höger ben

Z 11 tåhäv

Å 10 boxslag

Ä 6 knäböj på vänster ben

Ö Spring på stället i 20 sekunder.