

Universitatea Națională de Muzică

An universitar 2019-2020

Evaluare Educație Fizică și Sport

- A. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal – abdomen (30 repetări F/ 50 repetări B)
- B. Ridicarea trunchiului din culcat facial – extensii (30 repetări F/ 50 repetări B)
- C. Sărituri la coardă prin 2 procedee diferite (40 repetări F/B)
- D. Flotări (20 repetări F/ 40 repetări B)
- E. Genuflexiuni (30 repetari F/ 50 repetari B)

Variante posibile:

1. La alegere A+B/A+C/A+D/A+E/B+C/B+D/B+E/C+D/C+E/D+E

Notă: Numărul de repetări de la punctele A, B, C și D se echivalează cu nota 10.

F – fete ; B – baieti .