

Educație fizică și sport

Probe și norme de evaluare

1. Parcurs aplicativ
2. Alergare de viteză 100 m

PROBE ȘI NORME DE EVALUARE - BĂIEȚI, cls. a IX-a

SEMESTRUL II

PROBA	NOTA / PERFORMANȚA									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Parcurs aplicativ	1,34	1,36	1,38	1,40	1,42	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52
Alergare de viteză - 100m	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
Proba de forță -2 x SLL	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25

PROBE ȘI NORME DE EVALUARE - FETE, cls. a IX-a

SEMESTRUL II

PROBA	NOTA / PERFORMANȚA									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Parcurs aplicativ	1,34	1,36	1,38	1,40	1,42	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52
Alergare de viteză - 100m	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4
Proba de forță -2 x SLL	3,80	3,75	3,70	3,65	3,60	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35