

**График приема нормативов ВФСК «ГТО» для обучающихся и сотрудников СПбГУ**

№ п/п	Дата	Время	Объект	Нормативы			
				Обязательные испытания (тесты)		Испытания (тесты) на выбор	
				Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1.	20.09.2023 Среда	18.30-19.00	Стадион, Университетская наб., д. 13, лит. «А»	Регистрация			
		19.00-20.30		1. Бег на 30 м, 60 м, 100 м (по выбору)  2. Бег на 3000 м.	1. Бег на 30 м, 60 м, 100 м (по выбору)  2. Бег на 2000 м.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	Метание спортивного снаряда весом 500 г
2.	21.09.2023 Четверг	18.30-20.00	Игровой зал, Университетская наб., д. 7-9-11, лит. «О»	1. Подтягивания из виса на высокой перекладине  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  3. Рывок гири 16 кг  4. Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  3. Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине»  2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  3.Челночный бег 3x10 м	
		20.00-21.00	Зал сухого плавания, Университетская наб., д. 7-9-11, лит. "Л"			Стрельба из «электронного оружия»	
			Бассейн, Университетская наб., д. 7-9-11, лит. "Л"			Плавание 50 м	