Приложение 1

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Время начала приема нормативов** | **Объект** | **Нормативы** | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | **Испытания (тесты) на выбор** | |
| **Мужчины** | **Женщины** | **Мужчины** | **Женщины** |
| 1. | 19.09.2024 Четверг | 18.00 | Спортивный клуб, Университетская наб., д. 7-9-11, лит. «О» | Регистрация | | | |
| 18.30 | 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 3х10 м | |
| 20.00 | 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 | |
| 2. | 20.09.2024  Пятница | 18.00 | Стадион,  Университетская наб., д. 13, лит. «А» | 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 |