

График выполнения нормативов ВФСК ГТО для студентов, аспирантов и преподавательского состава СПбГУ на март-апрель 2018

№ п/п	Дата	Время	Объект	Нормативы			
				Обязательные испытания (тесты)		Испытания (тесты по выбору)	
				Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1	04.03. Воскресение	12.00 – 17.00	Петергоф, парк БНИИ Сергиевка, Ораниенбаумский пр., д.2			1.Бег на лыжах Дистанция: 5 км	1.Бег на лыжах Дистанция: 3 км
2	25.03. Воскресение	12.00 – 17.00	Петергоф, Университетский пр., д. 28, Игровой зал	1.Подтягивания из виса на высокой перекладине; 2.Рывок гири 16 кг; 3.Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье; 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1.Подтягивания из виса на низкой перекладине; 2.Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье; 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1.Поднимание туловища из положения «лежа» на спине; 2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3.Челночный бег 3х10 м.	
3	09.04. Понедельник	18.30 – 20.00	Университетская наб. 7-9-11, здание ЖеДеПом, Лит. «О», Зал № 1	1.Подтягивания из виса на высокой перекладине; 2.Рывок гири 16 кг; 3.Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье; 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;	1.Подтягивания из виса на низкой перекладине; 2.Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье; 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;	1.Поднимание туловища из положения «лежа» на спине; 2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3.Челночный бег 3х10 м.	
4	16.04. Понедельник	18.30 – 20.00	Университетская наб. 7-9-11, здание ЖеДеПом, Лит. «О», Зал № 1			1.Стрельба из «электронного оружия»	
		18.00 – 19.50	Университетская наб. 7-9-11, Бассейн, Лит. «Л»			1.Плавание на 50 м	
		18:00	Университетская наб. 7-9-11			1. Метание спортивного снаряда	
5	23.04. Понедельник	18.00 – 20.00	Кадетская линия, 1, Стадион	1.Бег на 30 м, 60 м, 100 м. 2.Бег на дистанцию 3000 м	1.Бег на 30 м, 60 м, 100 м. 2.Бег на дистанцию: 2000 м		
6	29.04. Воскресение	12.00 – 15.00	Петергоф, парк БНИИ Сергиевка, Ораниенбаумский пр., д.2			1.Кросс по пересеченной местности Дистанция 5 км	1.Кросс по пересеченной местности Дистанция 3 км
7	13.05. Воскресение	12.00 – 17.00	Петергоф, Университетский пр., д. 28 Игровой зал	1.Бег на 30 м, 60 м, 100 м. 2.Бег на дистанцию: 3000 м	1.Бег на 30 м, 60 м, 100 м. 2.Бег на дистанцию: 2000 м	1.Стрельба из «электронного оружия»	