-2 октября 2014 года с 14 часов в учебно-спортивном комплексе Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова (г. Чебоксары, ул. Университетская, 38) проводится сдача норм ГТО преподавателями и сотрудниками университета. Мероприятие посвящено V Международному форуму «Россия – спортивная держава». Будут выявлены и награждены сильнейшие в возрастных категориях. Нормативы (неофициальные) указаны в таблицах.

Мужчины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| От 18 до 29 лет | От 30 до 39 лет | От 40 до 49 лет | От 50 лет и старше |
| Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак | Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак | Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак | Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак |
| 1 | Подтягивание на перекладине | 9 | 10 | 12 | 5 | 7 | 9 | 2 | 4 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(+) – ниже уровня скамейки (см)(0) – уровень скамейки.(-) – выше уровня (см) | +5 | +6 | +9 | 0 | +2 | +4 | -4 | -2 | 0 | -6 | -4 | 0 |
| 3 | Прыжки в длину с места или опускание и поднимание туловища (50 лет и старше) | 215 | 230 | 240 | 210 | 215 | 225 | 200 | 205 | 210 | 16010 | 17015 | 18020 |
| 4 | Метание набивного мяча из-за головы (м) - 3 кг | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | Стрельба из пневматической винтовки (3 выстрела) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Челночный бег (3X10м) сек | 8,5 | 8 | 7,5 | 9,5 | 9 | 8,5 | 10,5 | 10 | 9,5 | 14 | 13 | 12 |

Женщины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| От 18 до 29 лет | От 30 до 39 лет | От 40 до 49 лет | От 50 лет и старше |
| Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак | Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак | Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак | Бронззнак | Серебрян.знак | Золотойзнак |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 12 | 5 | 7 | 10 | 2 | 4 | 6 |
| 2 | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(+) – ниже уровня скамейки (см)(0) – уровень скамейки.(-) – выше уровня (см) | +7 | +9 | +11 | 0 | +4 | +7 | -4 | -2 | 0 | -5 | -3 | 0 |
| 3 | Прыжки в длину с места или опускание и поднимание туловища (50 лет и старше) | 165 | 175 | 185 | 150 | 165 | 175 | 140 | 150 | 160 | 12010 | 13012 | 14015 |
| 4 | Метание набивного мяча из-за головы (м) - 1 кг | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | Стрельба из пневматической винтовки (3 выстрела) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Челночный бег (3X10м) сек | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 10,5 | 10,0 | 9,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 16,0 | 15,0 | 14,0 |

**Дополнение:** по просьбе преподавателей и сотрудников в программе испытаний многоборья ГТО отдельно выделяется возрастная группа **от 60 лет и старше.**