14 октября 2015 года в спортивном комплексе (ул. Университетская, 38)

проводится сдача норм ГТО преподавателями и сотрудниками университета.

Нормативы 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 до 59 лет | От 60 лет и старше |
| Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз. знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз. знак | Серебр.знак | Золот. знак |
| 1 | Подтягивание на перекладине | 9 | 10 | 12 | 5 | 7 | 9 | 2 | 4 | 6 | 1 | 2 | 3 |  |  |  |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(+) – ниже уровня скамейки (см)(0) – уровень скамейки.(-) – выше уровня  | +5 | +6 | +9 | 0 | +2 | +4 | -4 | -2 | 0 | -6 | -4 | 0 | -20 | -15 | -10 |
| 3 | Прыжки в длину с места  или опускание и поднимание туловища | 215 | 230 | 240 | 210 | 215 | 225 | 200 | 205 | 210 | 16010 | 17015 | 18020 | 8 | 10 | 15 |
| 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 | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Челночный бег (3X10м) сек | 8,5 | 8 | 7,5 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 10,5 | 10 | 9,5 | 14 | 13 | 12 |  |  |  |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 8 | 10 |

Женщины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| От 18 до 29 лет | От 30 до 39 лет | От 40 до 49 лет | От 50 до 59 лет | От 60 лет и старше |
| Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак | Бронз.знак | Серебр.знак | Золот.знак |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и от скамейки | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 12 | 5 | 7 | 10 | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (+) – ниже уровня скамейки (см)(0) – уровень скамейки. (-) – выше уровня  | +7 | +9 | +11 | 0 | +4 | +7 | -4 | -2 | 0 | -5 | -3 | 0 | -20 | -15 | -10 |
| 3 | Прыжки в длину с места или опускание и поднимание туловища | 165 | 175 | 185 | 150 | 165 | 175 | 140 | 150 | 160 | 12010 | 13012 | 14015 | 8 | 10 | 12 |
| 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 | 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 |  |  |  |

 Оргкомитет