

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»



С.В.Чесноков
2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ СШ «Комплексе Молодежный»



В.И.Арсентьев
«19» сентября
2022 г.

Муниципальное автономное учреждение
города Коврова Владимирской области
Спортивная школа «Комплексе Молодежный»

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Ковров

График выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан РФ (школьники)
Сентябрь-декабрь 2022 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
04.10.2022	1. Бег на 30 м 2. Бег на 60 м 3. Бег на 100 м 4. Бег на 1000 м 5. Бег на 1500 м 6. Бег на 2000 м 7. Смешанное передвижение на 1000 м 8. Бег на 3000 м	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплексе Молодежный»	I – V	ООШ № 2, № 18 Православная гимназия СОШ № 4, 5, 8, 11, 14, 24
05.10.2022	1. Бег на 30 м 2. Бег на 60 м 3. Бег на 100 м 4. Бег на 1000 м 5. Бег на 1500 м 6. Бег на 2000 м 7. Бег на 3000 м	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплексе Молодежный»	II – VI	Гимназия № 1 СОШ № 9, 10, 15, 17, 19, 21, 22, 23
11.10.2022	1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м 2. Метание мяча весом 150 г	9.00 –	МАУ СШ «Комплексе	I – V	ООШ № 2, № 18

	3. Метание спортивного снаряда: весом 500 г 4. Метание спортивного снаряда: весом 700 г	регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	Молодежный»		Православная гимназия СОШ № 4, 5, 8, 11, 14, 24
12.10.2022	1. Метание мяча весом 150 г 2. Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3. Метание спортивного снаряда: весом 700 г	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II - VI	Гимназия № 1 СОШ № 9, 10, 15, 17, 19, 21, 22, 23
14.10.2022 (дополнительный день)	1. Бег на 30 м 2. Бег на 60 м 3. Бег на 100 м 4. Бег на 1000 м 5. Бег на 1500 м 6. Бег на 2000 м 7. Смешанное передвижение на 1000 м 8. Бег на 3000 м	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - VI	Все
17.10.2022	1. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км 2. Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) 3. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I – III	Все
18.10.2022	1. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) 2. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	IV – VI	Все
26.10.2022	1. Челночный бег 3x10 м. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	10.30 – регистрация 11.00 – 13.00 -	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I – V	ООШ № 2, № 18 Православная гимназия

	<p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 8. Рывок гири 16 кг.</p>	тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II - VI	СОШ № 4, 5, 8, 11, 14, 24
27.10.2022	<p>1. Челночный бег 3x10 м. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 8. Рывок гири 16 кг.</p>	<p>10.30 – регистрация 11.00 – 13.00 - тестирование</p>	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II - VI	Гимназия № 1 СОШ № 9, 10, 15, 17, 19, 21, 22, 23
07.11.2022	<p>1. Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м</p>	9.00 и 10.00 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	III - VI	9.00 – № 2, 4, 9, 21 10.00 – Православная гимназия, Гимназия № 1, № 8, 22
08.11.2022	<p>1. Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м</p>	9.00 и 10.00 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	III - VI	9.00 – № 10, 11, 14, 17, 18, 19 10.00 – № 5, 15, 23, 24
16.11.2022	<p>1. Плавание на 25 м 2. Плавание на 50 м</p>	<p>10.30 – регистрация 11.00 – 12.00 - тестирование</p>	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - V	ООШ № 2, № 18 Православная гимназия СОШ № 4, 5, 8, 11, 14, 24
17.11.2022	<p>1. Плавание на 50 м</p>	10.30 – тестирование	МАУ СШ	II - VI	Гимназия № 1

			регистрация 11.00 – 12.00 – тестирование	«Комплекс Молодежный»		СОШ № 9, 10, 15, 17, 19, 21, 22, 23
23.11.2022 (дополнительный день)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 8. Рывок гири 16 кг. 	10.30 – регистрация 11.00 – 13.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - VI	Все	
28.11.2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самозащита без оружия 	11.00 – регистрация 11.30 – 12.30 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	IV	Все	
30.11.2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самозащита без оружия 	11.00 – регистрация 11.30 – 12.30 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	V – VI	Все	
07.12.2022 (дополнительный день)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание на 25 м 2. Плавание на 50 м 	10.30 – регистрация 11.00 – 12.00 –	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - VI	Все	

		тестирование		
--	--	--------------	--	--

Иметь при себе в бассейне: шапочка, сланцы, плавки, мыло только кусковое, мочалка, полотенце.

Иметь при себе в спортивный зал: спортивную форму и спортивную обувь на светлой подошве.

Руководитель центра тестирования:

Д.В.Лапшин