

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Ковров «УФКиС»

С.В. Чесноков

«01» марта 2022 г.

Для документов



СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ СШ «Комплекс Молодежный»

В.Т. Арсентьев

«01» марта 2022 г.

Муниципальное автономное учреждение
города Коврова Владимирской области

Спортивная школа «Комплекс Молодежный»

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Ковров

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

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	степени	Учебные учреждения
30.03.2022	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	СОШ № 8, 11, 14, 19, 21, 22
31.03.2022	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.	9.30 – регистрация 10.00 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II – VI	ООШ № 2 Гимназия №1 Православная гимназия

	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.				СОШ № 4, 5, 9, 10, 17, 23
06.04.2022	1. Плавание на 25 м 2. Плавание на 50 м	10.30 – регистрация 11.00 – 12.00 – – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I – VI	СОШ № 8, 11, 14, 19, 21, 22
08.04.2022	1. Плавание на 50 м	10.30 – регистрация 11.00 – 12.00 – – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II – VI	ООШ № 2 Гимназия № 1 Православная гимназия СОШ № 4, 5, 9, 10, 17, 23
11.04.2022	1. Самозащита без оружия	11.00 – регистрация 11.30 – 12.30 – – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	IV	Все
13.04.2022	1. Самозащита без оружия	11.00 – регистрация 11.30 – 12.30 – – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	V – VI	Все

18.04.2022	1. Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	9.00 и 10.00 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	III - VI	9.00 – № 2, 4, 9 10.00 – Православная гимназия, Гимназия № 1, № 8, 22
19.04.2022	1. Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	9.00 и 10.00 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	III - VI	9.00 – № 10, 11, 14, 17 10.00 – № 5, 21, 23
27.04.2022	1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м 2. Метание мяча весом 150 г 3. Метание спортивного снаряда: весом 500 г 4. Метание спортивного снаряда: весом 700 г	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I – VI	СОШ № 8, 11, 14, 19, 21, 22
28.04.2022	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	ООШ № 2 Гимназия № 1 Православная гимназия СОШ № 4, 5, 9, 10, 17, 23
04.05.2022	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 «Комплекс Молодежный»	I – VI	СОШ № 8, 11, 14, 19, 21, 22
05.05.2022	1. Бег на 30 м 2. Бег на 60 м 3. Бег на 100 м 4. Бег на 1000 м	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 -	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II - VI	ООШ № 2 Гимназия № 1

	5. Бег на 1500 м 6. Бег на 2000 м 7. Бег на 3000 м		тестирование			Православная гимназия СОШ № 4, 5, 9, 10, 17, 23
12.05.2022	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	
13.05.2022	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	
17.05.2022 (дополнительный день)	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. Прямой прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 8. Рывок гири 16 кг.	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - VI	Все	
18.05.2022 (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	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - V	Все	

7. Смешанное передвижение на 1000 м

8. Бег на 3000 м

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

№ п/п	Пол	Имя	Фамилия	Группа	Средняя оценка	Результат	Средняя оценка
1	Муж	Иванов	Иванов	1-й	10,0	11,00 - 12,00	10,00
2	Жен	Петрова	Петрова	2-й	11,00	12,00 - 13,00	11,00
3	Муж	Сидоров	Сидоров	3-й	12,00	13,00 - 14,00	12,00
4	Жен	Климова	Климова	4-й	13,00	14,00 - 15,00	13,00
5	Муж	Попов	Попов	5-й	14,00	15,00 - 16,00	14,00
6	Жен	Смирнова	Смирнова	6-й	15,00	16,00 - 17,00	15,00
7	Муж	Мухоморов	Мухоморов	7-й	16,00	17,00 - 18,00	16,00
8	Жен	Иванова	Иванова	8-й	17,00	18,00 - 19,00	17,00
9	Муж	Кузнецов	Кузнецов	9-й	18,00	19,00 - 20,00	18,00
10	Жен	Лебедева	Лебедева	10-й	19,00	20,00 - 21,00	19,00
11	Муж	Зинченко	Зинченко	11-й	20,00	21,00 - 22,00	20,00
12	Жен	Соловьева	Соловьева	12-й	21,00	22,00 - 23,00	21,00
13	Муж	Васильев	Васильев	13-й	22,00	23,00 - 24,00	22,00
14	Жен	Антонова	Антонова	14-й	23,00	24,00 - 25,00	23,00
15	Муж	Харин	Харин	15-й	24,00	25,00 - 26,00	24,00
16	Жен	Морозова	Морозова	16-й	25,00	26,00 - 27,00	25,00
17	Муж	Ильин	Ильин	17-й	26,00	27,00 - 28,00	26,00
18	Жен	Савина	Савина	18-й	27,00	28,00 - 29,00	27,00
19	Муж	Козлов	Козлов	19-й	28,00	29,00 - 30,00	28,00
20	Жен	Новикова	Новикова	20-й	29,00	30,00 - 31,00	29,00
21	Муж	Степанов	Степанов	21-й	30,00	31,00 - 32,00	30,00
22	Жен	Яковлева	Яковлева	22-й	31,00	32,00 - 33,00	31,00
23	Муж	Соболев	Соболев	23-й	32,00	33,00 - 34,00	32,00
24	Жен	Виноградова	Виноградова	24-й	33,00	34,00 - 35,00	33,00
25	Муж	Александров	Александров	25-й	34,00	35,00 - 36,00	34,00
26	Жен	Павлова	Павлова	26-й	35,00	36,00 - 37,00	35,00
27	Муж	Королев	Королев	27-й	36,00	37,00 - 38,00	36,00
28	Жен	Соколова	Соколова	28-й	37,00	38,00 - 39,00	37,00
29	Муж	Борисов	Борисов	29-й	38,00	39,00 - 40,00	38,00
30	Жен	Мельникова	Мельникова	30-й	39,00	40,00 - 41,00	39,00
31	Муж	Михайлов	Михайлов	31-й	40,00	41,00 - 42,00	40,00
32	Жен	Иванова	Иванова	32-й	41,00	42,00 - 43,00	41,00
33	Муж	Сидоров	Сидоров	33-й	42,00	43,00 - 44,00	42,00
34	Жен	Петрова	Петрова	34-й	43,00	44,00 - 45,00	43,00
35	Муж	Климов	Климов	35-й	44,00	45,00 - 46,00	44,00
36	Жен	Смирнова	Смирнова	36-й	45,00	46,00 - 47,00	45,00
37	Муж	Попов	Попов	37-й	46,00	47,00 - 48,00	46,00
38	Жен	Соловьева	Соловьева	38-й	47,00	48,00 - 49,00	47,00
39	Муж	Васильев	Васильев	39-й	48,00	49,00 - 50,00	48,00
40	Жен	Антонова	Антонова	40-й	49,00	50,00 - 51,00	49,00
41	Муж	Харин	Харин	41-й	50,00	51,00 - 52,00	50,00
42	Жен	Морозова	Морозова	42-й	51,00	52,00 - 53,00	51,00
43	Муж	Ильин	Ильин	43-й	52,00	53,00 - 54,00	52,00
44	Жен	Савина	Савина	44-й	53,00	54,00 - 55,00	53,00
45	Муж	Козлов	Козлов	45-й	54,00	55,00 - 56,00	54,00
46	Жен	Новикова	Новикова	46-й	55,00	56,00 - 57,00	55,00
47	Муж	Степанов	Степанов	47-й	56,00	57,00 - 58,00	56,00
48	Жен	Яковлева	Яковлева	48-й	57,00	58,00 - 59,00	57,00
49	Муж	Соболев	Соболев	49-й	58,00	59,00 - 60,00	58,00
50	Жен	Виноградова	Виноградова	50-й	59,00	60,00 - 61,00	59,00
51	Муж	Александров	Александров	51-й	60,00	61,00 - 62,00	60,00
52	Жен	Павлова	Павлова	52-й	61,00	62,00 - 63,00	61,00
53	Муж	Королев	Королев	53-й	62,00	63,00 - 64,00	62,00
54	Жен	Соколова	Соколова	54-й	63,00	64,00 - 65,00	63,00
55	Муж	Борисов	Борисов	55-й	64,00	65,00 - 66,00	64,00
56	Жен	Мельникова	Мельникова	56-й	65,00	66,00 - 67,00	65,00
57	Муж	Михайлов	Михайлов	57-й	66,00	67,00 - 68,00	66,00
58	Жен	Иванова	Иванова	58-й	67,00	68,00 - 69,00	67,00
59	Муж	Сидоров	Сидоров	59-й	68,00	69,00 - 70,00	68,00
60	Жен	Петрова	Петрова	60-й	69,00	70,00 - 71,00	69,00
61	Муж	Климов	Климов	61-й	70,00	71,00 - 72,00	70,00
62	Жен	Смирнова	Смирнова	62-й	71,00	72,00 - 73,00	71,00
63	Муж	Попов	Попов	63-й	72,00	73,00 - 74,00	72,00
64	Жен	Соловьева	Соловьева	64-й	73,00	74,00 - 75,00	73,00
65	Муж	Васильев	Васильев	65-й	74,00	75,00 - 76,00	74,00
66	Жен	Антонова	Антонова	66-й	75,00	76,00 - 77,00	75,00
67	Муж	Харин	Харин	67-й	76,00	77,00 - 78,00	76,00
68	Жен	Морозова	Морозова	68-й	77,00	78,00 - 79,00	77,00
69	Муж	Ильин	Ильин	69-й	78,00	79,00 - 80,00	78,00
70	Жен	Савина	Савина	70-й	79,00	80,00 - 81,00	79,00
71	Муж	Козлов	Козлов	71-й	80,00	81,00 - 82,00	80,00
72	Жен	Новикова	Новикова	72-й	81,00	82,00 - 83,00	81,00
73	Муж	Степанов	Степанов	73-й	82,00	83,00 - 84,00	82,00
74	Жен	Яковлева	Яковлева	74-й	83,00	84,00 - 85,00	83,00
75	Муж	Соболев	Соболев	75-й	84,00	85,00 - 86,00	84,00
76	Жен	Виноградова	Виноградова	76-й	85,00	86,00 - 87,00	85,00
77	Муж	Александров	Александров	77-й	86,00	87,00 - 88,00	86,00
78	Жен	Павлова	Павлова	78-й	87,00	88,00 - 89,00	87,00
79	Муж	Королев	Королев	79-й	88,00	89,00 - 90,00	88,00
80	Жен	Соколова	Соколова	80-й	89,00	90,00 - 91,00	89,00
81	Муж	Борисов	Борисов	81-й	90,00	91,00 - 92,00	90,00
82	Жен	Мельникова	Мельникова	82-й	91,00	92,00 - 93,00	91,00
83	Муж	Михайлов	Михайлов	83-й	92,00	93,00 - 94,00	92,00
84	Жен	Иванова	Иванова	84-й	93,00	94,00 - 95,00	93,00
85	Муж	Сидоров	Сидоров	85-й	94,00	95,00 - 96,00	94,00
86	Жен	Петрова	Петрова	86-й	95,00	96,00 - 97,00	95,00
87	Муж	Климов	Климов	87-й	96,00	97,00 - 98,00	96,00
88	Жен	Смирнова	Смирнова	88-й	97,00	98,00 - 99,00	97,00
89	Муж	Попов	Попов	89-й	98,00	99,00 - 100,00	98,00
90	Жен	Соловьева	Соловьева	90-й	99,00	100,00 - 101,00	99,00
91	Муж	Васильев	Васильев	91-й	100,00	101,00 - 102,00	100,00
92	Жен	Антонова	Антонова	92-й	101,00	102,00 - 103,00	101,00
93	Муж	Харин	Харин	93-й	102,00	103,00 - 104,00	102,00
94	Жен	Морозова	Морозова	94-й	103,00	104,00 - 105,00	103,00
95	Муж	Ильин	Ильин	95-й	104,00	105,00 - 106,00	104,00
96	Жен	Савина	Савина	96-й	105,00	106,00 - 107,00	105,00
97	Муж	Козлов	Козлов	97-й	106,00	107,00 - 108,00	106,00
98	Жен	Новикова	Новикова	98-й	107,00	108,00 - 109,00	107,00
99	Муж	Степанов	Степанов	99-й	108,00	109,00 - 110,00	108,00
100	Жен	Яковлева	Яковлева	100-й	109,00	110,00 - 111,00	109,00