

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»


«09» февраля 2020 г.


СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ СШ «Комплекс Молодежный»


«09» февраля 2020 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 2020 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
10.03.2020	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.	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - VI	Гимназия №1, СОШ № 8, 9, 17, 19, 21, 22
12.03.2020	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	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II – V	ООШ № 2, 18 СОШ № 4, 10, 11, 14, 15, 23, 24

	спине. 8.Рывок гири 16 кг.				
17.03.2020	1.Плавание на 25 м 2.Плавание на 50 м	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	I - VI	Гимназия №1. СОШ № 8. 9, 17, 19, 21, 22
20.03.2020	1.Плавание на 50 м	10.30 – регистрация 11.00 – 13.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	II – V	ООШ № 2, 18 СОШ № 4, 10, 11, 14, 15, 23, 24
03.04.2020	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	9.00 – № 10,11,23,24, 10.00 – Гимназия, № 2, 4, 8, 9, 14, 18, 19, 21
08.04.2020	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, 10.00 и 11.00 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	IV - VI	9.00 – № 8, 10, 15, 11, 17, 14, 18 10.00 – № 22,23,24 11.00 – Гимназия, № 2, 4, 9, 19
15.04.2020	1.Самозащита без оружия	9.15 – регистрация 9.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	IV	Все
17.04.2020	1.Самозащита без оружия	9.15 – регистрация 9.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	V – VI	Все
24.04.2020	1.Плавание на 25 м	10.30 –	МАУ СШ	I - VI	Все

(дополнительный день)	2.Плавание на 50 м	регистрация 11.00 – 13.00 – тестирование	«Комплексе Молодежный»		
28.04.2020 (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.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 «Комплексе Молодежный»	I - VI	Все
06.05.2020	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 «Комплексе Молодежный»	I - VI	Гимназия №1, СОШ № 8, 9, 17, 19, 21, 22
07.05.2020	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 «Комплексе Молодежный»	II – V	ООШ № 2, 18 СОШ № 4, 10, 11, 14, 15, 23, 24
13.05.2020	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	МБУ СШ «Вымпел»	I - VI	Гимназия №1, СОШ № 8, 9, 17, 19, 21, 22

14.05.2020	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	МБУ СШ «Вымпел»	II – V	ООШ № 2, 18 СОШ № 4, 10, 11, 14, 15, 23, 24
19.05.2020	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 «Мотодром- Арена»	I – III	Все
20.05.2020	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 «Мотодром- Арена»	IV – VI	Все
22.05.2020 (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	МБУ СШ «Вымпел»	I - V	Все

Иметь при себе в бассейн: 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