

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «СК Молодежный»



В.Т. Арсентьев  
сентября 2019 г.

Муниципальное автономное учреждение  
города Коврова Владимирской области  
«Спортивный комплекс Молодежный»

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Ковров

График выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан РФ (школьники)

сентябрь – декабрь 2019 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
24.09.2019	1. Бег на 30 м 2. Бег на 60 м 3. Бег на 1000 м 4. Бег на 1500 м 5. Бег на 2000 м 6. Смешанное передвижение на 1000 м	9.00 – регистрация  9.30 – 12.00 - тестирование	СК «Вымпел»	I - V	СОШ № 2, 4, 9, 11, 14, 17, 23
27.09.2019	1. Бег на 30 м 2. Бег на 60 м 3. Бег на 100 м 4. Бег на 2000 м 5. Бег на 3000 м	9.00 – регистрация  9.30 – 12.00 - тестирование	СК «Вымпел»	III - VI	СОШ № 1, 8, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24
01.10.2019	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	СК «Молодежный»	I - V	СОШ № 2, 4, 9, 11, 14, 17, 23
02.10.2019	1. Метание мяча весом 150 г 2. Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3. Метание спортивного снаряда: весом 700 г	9.00 – регистрация	СК «Молодежный»	III - VI	СОШ № 1, 8, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24

		9.30 – 12.00 - тестирование			
08.10.2019	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) 4. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	9.00 – регистрация  9.30 – 12.00 - тестирование	СК «Мотодром»	I - V	СОШ № 2, 4, 9, 11, 14, 17, 23
09.10.2019	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	СК «Мотодром»	III - VI	СОШ № 1, 8, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24
15.10.2019	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	СК «Молодежный»	I - V	СОШ № 2, 4, 9, 11, 14, 17, 23
17.10.2019	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	СК «Молодежный»	III - VI	СОШ № 1, 8, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24

22.10.2019	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 - V	9.00 – СОШ № 2, 4, 9 10.00 – СОШ № 11, 14, 17, 23
23.10.2019	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 – СОШ № 1, 8, 10, 15, 18, 19 10.00 – СОШ № 21, 22, 24
12.11.2019	1.Плавание на 25 м 2.Плавание на 50 м	10.00 – регистрация  10.30 – 12.00 – тестирование	СК «Молодежный»	I - V	СОШ № 2, 4, 9, 11, 14, 17, 23
15.11.2019	1.Плавание на 50 м	10.30 – регистрация  11.00 – 13.00 – тестирование	СК «Молодежный»	III - VI	СОШ № 1, 8, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24
19.11.2019	1.Самозащита без оружия	9.15 – регистрация  9.30 – 12.00 – тестирование	СК «Молодежный»	IV	Все
21.11.2019	1.Самозащита без оружия	9.15 – регистрация  9.30 – 12.00 – тестирование	СК «Молодежный»	V	Все
26.11.2019	1.Плавание на 25 м 2.Плавание на 50 м	10.00 – регистрация	СК «Молодежный»	I - VI	Все

(дополнительный день)		10.30 – 12.00 – тестирование			
28.11.2019 (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	СК «Молодежный»	I - VI	Все
Декабрь	1. Бег на лыжах 1 км 2. Бег на лыжах 2 км	9.30 – регистрация  10.00 – тестирование	СК «Мотодром»	I - III	Все
Декабрь	1. Бег на лыжах 3 км 2. Бег на лыжах 5 км	9.30 – регистрация  10.00 – тестирование	СК «Мотодром»	IV-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