

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МАУ «СК Молодёжный»
В. Т. Арсентьев
« » 2018 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель центра тестирования
Д. В. Лапшин
« » 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ «УФКиС» г. Коврова
С.В. Чесноков
2018 г.



План-график
выполнения испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по г. Коврову на 2019 год

№ п/п	Вид испытания	Возрастная ступень	Дата проведения, время проведения	Место проведения (место тестирования)
1	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	6-11	19 января 2019 г. 10:00 – 12.00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
2	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	6-11	07 февраля 2019 г. 17:00 – 19.00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
3	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	6-11	16 февраля 2019г. 10:00 – 12.00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
4	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	6-11	02 марта 2019г. 10:00 – 12.00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
5	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	6-11	14 марта 2019г. 17:00 – 19.00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
6	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из пневматической винтовки с открытым прицелом	6-11	06 апреля 2019г. 09:30 -11:00	Стрелковый тир ОАО «КЭМЗ»

7	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из пневматической винтовки с открытым прицелом	6-11	12 апреля 2019г. 17:00 -18:00	Стрелковый тир ОАО «КЭМЗ»
8	Плавание 25 м, 50 м	6-11	20 апреля 2019 года 09:30 -11:00	Бассейн МАУ «СК Молодёжный»
9	Плавание 25 м, 50 м	6-11	18 мая 2019 года 09:30 -11:00	Бассейн МАУ «СК Молодёжный»
10	Метание спортивного снаряда	6-7	25 мая 2019 года 09:30 -11:00	Спортивная площадка МАУ «СК Молодёжный»
11	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение 2000 м Челночный бег 3x10 м	6-11	06 июня 2019 года 17:00 – 19.00	Спортивная площадка МАУ «СК Молодёжный»
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами,	6-11	08 июня 2019 года 09:30 -11:00	Спортивная площадка МАУ «СК Молодёжный»
13	Кросс 2 км, 3 км, 5 км, Смешанное передвижение по пересечённой местности 2 км, 3 км Скандинавская ходьба 3 км	6-11	22 июня 2019 года 09:30 -11:00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
14	Туристический поход 5 км, 10 км, 15 км	6-9	28 июня 2019 г 08.00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
15	Метание спортивного снаряда	6-7	07 сентября 2019 года 09:30 -11:00	Спортивная площадка МАУ «СК Молодёжный»
16	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение 2000 м Челночный бег 3x10 м	6-11	12 сентября 2019 года 17:00 – 19.00	Спортивная площадка МАУ «СК Молодёжный»
17	Кросс 2 км, 3 км, 5 км, Смешанное передвижение по пересечённой местности 2 км, 3 км Скандинавская ходьба 3 км	6-11	21 сентября 2019 года 09:30 -11:00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»

18	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение 2000 м Челночный бег 3x10 м	6-11	12 октября 2019 года 09:30 -11:00	Спортивная площадка МАУ «СК Молодёжный»
19	Кросс 2 км, 3 км, 5 км, Смешанное передвижение по пересечённой местности 2 км, 3 км Скандинавская ходьба 3 км	6-11	26 октября 2019 года 09:30 -11:00	Городская лыжная трасса СК «Мотодром»
20	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами,	6-11	09 ноября 2019 года 09:30 -11:00	МАУ «СК Молодёжный»
21	Плавание 25 м, 50 м	6-11	23 ноября 2019 года 09:30 -11:00	Бассейн МАУ «СК Молодёжный»
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами,	6-11	07 декабря 2019 года 09:30 -11:00	МАУ «СК Молодёжный»
23	Плавание 25 м, 50 м	6-11	21 декабря 2019 года 09:30 -11:00	Бассейн МАУ «СК Молодёжный»

Специалист по споту центра тестирования



Н.И.Данилова