

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
(Население)

июнь 2018 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени
14.06.2018	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	16.30 – регистрация 17.00 - тестирование	СК «Молодежный»	VI - XI
15.06.2018	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.	16.30 – регистрация 17.00 - тестирование	СК «Молодежный»	VI - XI
21.06.2018	1.Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. 2.Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3.Метание спортивного снаряда: весом 700 г 4.Плавание на 50 м	16.30 – регистрация 17.00 - тестирование	СК «Молодежный»	VI - XI

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