

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»

  
С.Г. Романова

« 16 » марта 2026 г.



Муниципальное казённое учреждение города Коврова Владимирской области «Управление физической культуры и спорта»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Коврова Владимирской области  
Спортивная школа «Комплекс Молодежный»

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Коврова

График выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан РФ (школьники)  
Апрель-май 2026 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
Дата по согласованию	1.Плавание на 25 м 2.Плавание на 50 м	09.30 – регистрация 10.00 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ ООШ № 2 МБОУ СОШ № 5, 10, 21, 22, 24 МАОУ Лицей № 25
Дата по согласованию	1.Плавание на 25 м 2.Плавание на 50 м	09.30 – регистрация 10.00 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	II - VII	МБОУ Гимназия № 1 МБОУ СОШ № 8, 14, 17, 19, 23 ЧОУ «Православная гимназия»
15.04.2026	1.Челночный бег 3x10 м. 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине.	11.00 – регистрация	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ ООШ № 2 МБОУ СОШ № 5, 10, 21, 22, 24

Директор МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»

  
В.Т. Арсентьев  
« 16 » марта 2026 г.



	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.	11.30 – 13.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	II - VII	МБОУ Гимназия № 1  МБОУ СОШ № 8, 14, 17, 19, 23 ЧОУ «Православная гимназия»	МАОУ Лицей № 25
<b>16.04.2026</b>	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.	11.00 – регистрация 11.30 – 13.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	ВСЕ	
<b>23.04.2026</b> <b>(дополнительный день)</b>	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.	11.00 – регистрация 11.30 – 13.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	ВСЕ	
<b>05.05.2026</b>	1.Бег на 30 м 2.Бег на 60 м 3.Бег на 100 м 4.Бег на 1000 м	11.00 – регистрация	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ ООШ № 2 МБОУ СОШ № 5, 10, 21, 22, 24 МАОУ Лицей № 25	

	<p>5. Бег на 1500 м 6. Бег на 2000 м 7. Бег на 3000 м 8. Смешанное передвижение на 1000 м 9. Шестиминутный бег</p>	11.30 – 13.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	II - VII	МБОУ Гимназия № 1  МБОУ СОШ № 8, 14, 17, 19, 23 ЧОУ «Православная гимназия»
<p><b>06.05.2026</b></p>	<p>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 8. Смешанное передвижение на 1000 м</p>	11.00 – регистрация 11.30 – 13.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ ООШ № 2 МБОУ СОШ № 5, 10, 21, 22, 24 МАОУ Лицей № 25
<p><b>18.05.2026</b></p>	<p>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 5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м</p>	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	II - VII	МБОУ Гимназия № 1 МБОУ СОШ № 8, 14, 17, 19, 23 ЧОУ «Православная гимназия»
<p><b>19.05.2026</b></p>	<p>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</p>	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ ООШ № 2 МБОУ СОШ № 5, 10, 21, 22, 24 МАОУ Лицей № 25
<p><b>21.05.2026</b></p>	<p>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) 5. Смешанное передвижение по пересеченной местности</p>	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ ООШ № 2 МБОУ СОШ № 5, 10, 21, 22, 24 МАОУ Лицей № 25

22.05.2026	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)	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	II - VII	МБОУ Гимназия № 1  МБОУ СОШ № 8, 14, 17, 19, 23 ЧОУ «Православная гимназия»
26.05.2026	1. Самозащита без оружия	09.30 – регистрация 10.00 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	V - VI	ВСЕ

**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**