

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»


С.Г. Романова
« 23 » сентября 2026 г.
Для документов

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)
октябрь-декабрь 2026 года.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»

В.Т. Арсентьев
« 23 » сентября 2026 г.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
13.10.2026	1. Бег на 30 м	11.00 – регистрация 11.30 – 13.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ Гимназия № 1 МБОУ СОШ № 4, 8, 17 МАОУ Лицей № 25
	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				
	9. Шестиминутный бег				
15.10.2026	1. Бег на 30 м	11.00 – регистрация 11.30 – 13.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	III - VII	МБОУ ООШ № 2, 18 МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 23, 24 ЧОУ «Православная гимназия»
	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				

20.10.2026	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) 5. Смешанное передвижение по пересеченной местности	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ Гимназия № 1 МБОУ СОШ № 4, 8, 17 МАОУ Лицей № 25
21.10.2026	1. Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) 2. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) 3. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	III - VII	МБОУ ООШ № 2, 18 МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 23, 24 ЧОУ «Православная гимназия»
22.10.2026	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	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	* МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ Гимназия № 1 МБОУ СОШ № 4, 8, 17 МАОУ Лицей № 25
23.10.2026	1. Метание мяча весом 150 г 2. Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3. Метание спортивного снаряда: весом 700 г	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	III - VII	МБОУ ООШ № 2, 18 МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 23, 24 ЧОУ «Православная гимназия»
24.11.2026	1. Плавание на 25 м 2. Плавание на 50 м	10.30 – регистрация 11.00 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	МБОУ Гимназия № 1 МБОУ СОШ № 4, 8, 17 МАОУ Лицей № 25
25.11.2026	1. Плавание на 50 м.	09.30 – регистрация	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	III - VII	МБОУ ООШ № 2, 18 МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 23, 24

		10.00 – 12.00 – тестирование			ЧОУ «Православная гимназия»
02.12.2026	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	МБОУ Гимназия № 1 МБОУ СОШ № 4, 8, 17 МАОУ Лицей № 25
03.12.2026	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»	III - VII	МБОУ ООШ № 2, 18 МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 23, 24 ЧОУ «Православная гимназия»
10.12.2026	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.	11.00 – регистрация 11.30 – 13.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	I - VII	BCE

08.12.2026	7.Поднимание туловища из положения лежа на спине. 1.Самозащита без оружия	09.00 – регистрация 09.30 – 12.00 – тестирование	МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»	V-VI	BCE
------------	--	--	---------------------------------------	------	-----

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