

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»

С.В.Чесноков

« 25 » сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»

В.Т.Арсентьев
« 25 » сентября 2023 г.

Муниципальное казенное 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-ноябрь 2023 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
02.10.2023	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.Смешанное передвижение на 1000 м 8. Бег на 3000 м	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II – VI	МБОУ Гимназия № 1, МБОУ ООШ № 18, МБОУ СОШ № 4, 8, 14, 22
03.10.2023	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	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	III - VII	ЧОУ «Православная Гимназия» МБОУ ООШ № 2, МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 17, 19, 21, 23

06.10.2023 (дополнительный день)	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.Смешанное передвижение на 1000 м 8. Бег на 3000 м	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II – VII	Все
10.10.2023	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)	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II – IV	Все
11.10.2023	1.Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) 2.Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	V – VII	Все
18.10.2023	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	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II – VI	МБОУ Гимназия № 1, МБОУ ООШ № 18, МБОУ СОШ № 4, 8, 14, 22
19.10.2023	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 СШ «Комплекс Молодежный»	III - VII	ЧОУ «Православная Гимназия» МБОУ ООШ № 2, МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 17, 19, 21, 23

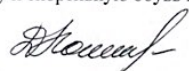
01.11.2023	<p>1.Челночный бег 3x10 м. 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 7.Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>	<p>11.00 – регистрация 11.30 – 13.00 - тестирование</p>	<p>МАУ СШ «Комплекс Молодежный»</p>	<p>II – VI</p>	<p>МБОУ Гимназия № 1, МБОУ ООШ № 18, МБОУ СОШ № 4, 8, 14, 22</p>
02.11.2023	<p>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.</p>	<p>10.00 – регистрация 10.30 – 13.00 - тестирование</p>	<p>МАУ СШ «Комплекс Молодежный»</p>	<p>III - VII</p>	<p>ЧОУ «Православная Гимназия» МБОУ ООШ № 2, МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 17, 19, 21, 23</p>
15.11.2023	<p>1.Плавание на 50 м</p>	<p>09.30 – регистрация 10.00 – 12.00 – тестирование</p>	<p>МАУ СШ «Комплекс Молодежный»</p>	<p>III - VII</p>	<p>ЧОУ «Православная Гимназия» МБОУ ООШ № 2, МБОУ СОШ № 5, 9, 10, 11, 17, 19, 21, 23</p>
17.11.2023	<p>1.Плавание на 25 м 2.Плавание на 50 м</p>	<p>09.30 – регистрация</p>	<p>МАУ СШ «Комплекс Молодежный»</p>	<p>II – VI</p>	<p>МБОУ Гимназия № 1, МБОУ ООШ № 18, МБОУ СОШ № 4, 8, 14, 22</p>

		10.00 – 12.00 – тестирование			
20.11.2023	1.Самозащита без оружия	09.30 – регистрация 10.00 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	V	Все
22.11.2023	1.Самозащита без оружия	09.30 – регистрация 10.00 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	VI – VII	Все
30.11.2023 (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.	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	II - VII	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**