

Информация
о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
в Центрах тестирования Москомспорта*

- Для прохождения тестирования следует подать предварительную заявку в Центр тестирования
- К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются жители города Москвы, систематически занимающиеся физической культурой и спортом (в том числе самостоятельно) и имеющие медицинский допуск.
- При неблагоприятных погодных условиях тестирование на открытых спортивных площадках не проводится.

* По вопросам организации выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками можно обращаться в ГБОУДПО «Центр патриотического воспитания и школьного спорта»: voenpatriot.mskobr.ru, телефон горячей линии (495) 915 69 59.

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Центральный административный округ города Москвы			sportcentrmsk.ru 8 495 514 99 91	
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30	Вторник - пятница 08.00-17.00 Вторник 18.00-21.00 Пятница 17.00-20.00 Суббота 10.00-15.00	Метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10 м, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2.	Легкоатлетический манеж ГБУ «Дворец детского спорта» Москомспорта	ул. Рабочая, д.53	Среда-четверг 12.00-13.00 Суббота 08.00-09.00	Челночный бег 3x10м, бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км, смешанное передвижение на 1 км, смешанное передвижение на 2 км

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Северный административный округ города Москвы				sportsao.ru 8 499 905 47 41
3.	Спортивный клуб ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы»	ул. Новопесчаная д.23, копр. 3 (вход со двора)	6 декабря и 13 декабря Среда 14.00-16.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sportsao.ru	Рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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, метание теннисного мяча в цель, стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
4.	ФОК «Академический»	ул. Большая Академическая, 77а, стр. 3	2 декабря, 9 декабря, 16 декабря Суббота 11.45 – 12.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.sportsao.ru	Плавание
5.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 12 декабря 9.00-12.00	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км
Северо-Восточный административный округ города Москвы				svaosport.ru 8 495 619 94 18
6.	ФОК «Яуза»	Олонецкий проезд, д.5	9 декабря Суббота 11.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, метание теннисного мяча, плавание
			23 декабря Суббота	Стрельба из пневматической винтовки

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			10.00 – 12.00	
7.	ФОК «Полярная звезда»	Проезд Шокальского, д.45, к.3	23 декабря Суббота 12.00-14.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой/из виса лежа на низкой перекладине
8.	Легкоатлетический манеж СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	5 декабря Вторник 9.00-12.00 17 декабря Воскресенье 9.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км
Восточный административный округ города Москвы			vaosport.ru 8 495 306 36 45	
9.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а, стр.5	Суббота 14.00-15.30	Плавание
10.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Среда 14.45-15.30	Плавание
11.	ФОК «Олимпия»	ул. Фрязевская, д.13а	Пятница 18.30-20.00	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
12.	ССОК «Новое Поколение Вешняки»	ул. Косинская, д.12Б	Суббота 13.30-15.30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, метание теннисного мяча в цель
			Воскресенье 17.00-18.30	Плавание
13.	ФОК «Атлант-Косино»	ул. Б. Косинская, д.5А	Среда 13.00-14.00 14-30-16.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине
14.	ФОК «Одиссей»	ул. Молостовых, д.10Д	Суббота 12.00-14.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
15.	ФОК «Акулово»	Поселок Акулово, д.27	Понедельник 15.00-17.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
16.	ФОК «Атлант-Гольяново»	ул. Уральская, д.19А	Суббота 13.00-14.30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг
17.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Вторник 19 декабря 9.00-12.00	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Юго-Восточный административный округ города Москвы				спортвоао.рф 8 495 347 91 31
18.	ФОК «Южнопортовый» (бассейн)	ул. Трофимова, д.30, корп.3	Понедельник 20.45-21.30 Воскресенье 14.45-15.30	Плавание
19.	Бассейн «Марьино»	ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1	Среда 19.15 – 20.00 Суббота 11.00-11.45	Плавание
20.	Пункт выдачи спортивного инвентаря	ул. Заречье, вл.7	Понедельник 13.00-17.00 Четверг 10.00-16.00 Пятница 14.00-16.00 Суббота 10.00-15.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг
21.	Спортивный комплекс «Олимпиец»	ул. Рождественская, д.19, корп.2	Вторник 20.00-21.00 Четверг 19.00-21.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, челночный бег 3x10 м, метание теннисного мяча в цель
22.	ГБОУ СОШ № 2089	ул.1-я Вольская, д.5	Понедельник 15.00-21.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г, метание мяча весом 150 г
23.	Легкоатлетический манеж	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 10 декабря 9.00-12.00	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
	ГБУ СШОР «Москвич»			
Южный административный округ города Москвы			uaosport.ru 8 495 382 81 10	
24.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д.9а, стр.2	С 3 ноября 2017 Пятница 19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Плавание
25.	ФОК «Дорожный»	ул. Дорожная, д.44	Пятница 16.30-19.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
			Суббота 10.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г (по погодным условиям)

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
26.	Модуль проката спортивного инвентаря в парке «Садовники»	Коломенский проезд, д.14, корп.1	Пятница 16.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м
27.	ФОК «Братеево»	ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3б	Воскресенье 10.00-10.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Плавание
28.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 24 декабря 9.00-12.00	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км
Юго-Западный административный округ города Москвы			спортюзао.рф	8 499 724 52 12
29.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/	Стрельба из электронного оружия
			Среда 19.00-21.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10м, метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
30.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00	Плавание
			Суббота 19.00-20.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, поднимание туловища из положения лежа на спине
31.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15.15-16.00	Плавание
32.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д. 96	Четверг 21.30-22.15 Воскресенье 14.45-15.30	Плавание
33.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Вторник 26декабря 9.00-12.00	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1 км, бег на 1,5 км, бег на 2 км, бег на 3 км
Западный административный округ города Москвы			zaosport.ru 8 499 233 20 43	
34.	ФОК «Альбатрос»	ул. Рассказовская, д.31	Суббота 15.00-15.45 17.15-18.00	Плавание
35.	ФОК «Восход»	ул. Щорса, д.6	Среда 19.30-21.00	Плавание
36.	ФОК «Юбилейный»	ул. Мосфильмовская,	Понедельник 18.00-20.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
		д.41, корп.2		перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Северо-Западный административный округ города Москвы			sport-szao.ru 8 499 493 08 38	
37.	Досугово-спортивный клуб	ул. Лодочная, д.27	Вторая и четвертая среда месяца 09.00-11.00 17.00-19.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, стрельба из электронного оружия, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
38.	ФОК «Динамика»	1-ый Пехотный пер., д.8	Первое воскресенье месяца 10.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
39.	ФОК «Триумф»	ул. Габричевского, вл.1	Второе воскресенье месяца 10.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
40.	ФОК «Аквамарин»	ул. Рословка, д.5	Четвертое воскресенье месяца 14.00-15.30	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	
41.	ФОК «Лазурный»	ул. Вилица Лациса, д.26	Третья среда месяца 10.00-12.00 (зал) 8.45-10.15 (бассейн) по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание
42.	ФОК «Акватория»	ул. Вилица Лациса, д.8	Третье воскресенье месяца 14.00-16.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Плавание
43.	Лыжная трасса ФОК «Лазурный»	ул. Вилица Лациса, д.26	20 декабря 9.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км
44.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	3 декабря 9.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Зеленоградский административный округ города Москвы			zelsport.ru 8 499 762 33 60	
45.	ФОК «Савелки»	Озерная аллея, д.2	Понедельник 20:00-21:00 по предварительной записи через http://www.zelsport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
46.	Физкультурно-оздоровительный центр	корпус 317А, строение 1	Среда 18:00-21:00 по предварительной записи через http://www.zelsport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
47.	ФОК «Малино»	корпус 860	Воскресенье 20.00-20.30 по предварительной записи через http://www.zelsport.ru	Плавание

Информация о приеме нормативов по стрельбе из пневматической винтовки Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) центром тестирования ДОСААФ России во II полугодии 2017 г.

Заявки на выполнение видов испытаний принимаются центром тестирования ДОСААФ России при обращении:

лично: по адресу: г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 88, стр. 4, каб. 114;

по телефону: (495) 730-22-66 (доб. 2-45);

по электронной почте: gto-dosaaf-test@mail.ru

№	Организация/спортивный клуб ДОСААФ России	Административный округ г. Москвы	Адрес	Дни недели	Время	Периодичность
1.	УСЦ ДОСААФ России СВАО г. Москвы	СВАО	г. Москва, ул. Б.Марфинская, д. 7"А"	Каждый первый понедельник месяца	11.00 - 15.00	Ежемесячно
2.	Московский морской УСТЦ ДОСААФ России	СЗАО	г. Москва, ул. Адмирала Макарова, д. 4	Каждый последний понедельник месяца	14.00 - 17.00	Ежемесячно
3.	ЦССК ДОСААФ России	СЗАО	г. Москва, Волоколамское шоссе, д.86	Понедельник	10.00 - 14.00	Еженедельно
4.	МГ ССК ДОСААФ России	ЗАО	г. Москва ул. Поклонная, д. 11, стр. 1а	Среда	10.00 - 15.00	Еженедельно
5.	УСЦ ДОСААФ России ЮАО г. Москвы	ЮАО	г. Москва, Каширское шоссе, д.12	Среда	14.00 - 17.00	Еженедельно
6.	УСЦ ДОСААФ России ЮВАО г. Москвы	ЮВАО	г. Москва, ул. Ташкентская, д. 26, корп. 2	Среда	12.00 - 16.00	Еженедельно
7.	Центральный спортивный автомобильный клуб	г.Москва, Зеленоград	г. Зеленоград, Восточно- Коммунальная зона, Сосновая аллея, д. 4, стр. 2	Среда	14.00 - 17.00	Еженедельно
8.	УСЦ "Измайлово" ДОСААФ России	ВАО	г. Москва, Измайловский пр-д, д. 11, стр. 2	Четверг	10.00 - 16.00	Еженедельно