

**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.

| №   | Спортивное сооружение                        | Адрес                    | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|---|--|--------------------------|---|---|
| <b>Центральный административный округ города Москвы</b> |  |                          |   | <a href="http://цаоспорт.рф">http://цаоспорт.рф</a><br>8 929 575 22 93  |
| 1.  | ФОК «На Таганке»                             | ул. Рабочая, д.30, стр.3 | Понедельник<br>11.00-15.00<br>Вторник<br>14.00-19.30<br>Среда<br>09.00-12.00<br>13.00-15.00<br>Четверг<br>09.00-12.00<br>13.00-16.00<br>Пятница<br>13.00-19.30<br>Суббота<br>10.00-15.00<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 929 575 22 93 | Метание теннисного мяча в цель, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, 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, наклон вперед из положения стоя 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 | ул. Рабочая, д.53        | Среда-четверг<br>12.00-13.00<br>Суббота<br>08.00-09.00  | Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, челночный бег 3x10м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м   |

| №                                      | Спортивное сооружение                                   | Адрес  | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|---|--|---|--|
|  | спорта»<br>Москомспорта                                 |  | по предварительной записи по телефону:<br>8 929 575 22 93   |  |
| 3.                                     | Бассейн<br>ГБУ «Дворец детского спорта»<br>Москомспорта | ул. Рабочая,<br>д.53                         | Четверг, пятница<br>11.00-11.45<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 929 575 22 93  | Плавание   |
| 4.                                     | СК<br>«Щемиловский»                                     | 2-й<br>Щемиловский<br>пер., д.16/20          | Понедельник<br>12.00-17.30<br>Вторник<br>12.00-17:30<br>Среда<br>09:00-16:30<br>Четверг<br>12:00-17:30<br>Пятница<br>10:30-19:00<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 929 575 22 93 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с открытым прицелом   |
| <b>ГБУ «ФСЦ «Экстрим» Москомспорта</b> |   |  | <a href="http://www.mskgto.ru">www.mskgto.ru</a><br>8 499 267 59 64   |  |
| 5.                                     | Спортивный зал<br>ГБУ «ФСЦ «Экстрим»<br>Москомспорта    | ул.<br>Госпитальный<br>Вал, д. 1А,<br>стр. 1 | Ежедневно, по будням,<br>9.00-18.00<br>по предварительной записи на сайте<br>mskgto.ru<br><br>Четверг<br>с 9.00-18.00,  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, 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<br><br>Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия |

| №  | Спортивное сооружение   | Адрес  | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|---|--|--|--|
|  |   |  | по предварительной записи на сайте <a href="http://mskgto.ru">mskgto.ru</a>  |  |
| <b>Северный административный округ города Москвы</b> |   |  | <a href="http://sportsao.ru">sportsao.ru</a><br>8 499 905 47 41  |  |
| 6.   | Спортивный клуб ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы»   | ул. Новопесчаная д.23, корп. 3 (вход со двора) | Среда<br>14.00-15.30<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sportsao.ru">http://www.sportsao.ru</a>                                    | Рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре, 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   |
|  |   |  | Среда<br>15.30-16.30<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sportsao.ru">http://www.sportsao.ru</a>                                    | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия   |
| 7.   | ФОК «Академический»   | ул. Большая Академическая, д.77а, стр. 3       | Суббота<br>2 марта, 9 марта, 16 марта, 23 марта<br>10.45-11.30<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sportsao.ru">www.sportsao.ru</a> | Плавание   |
| 8.   | Спортивный зал ГБОУ г. Москвы «Школа № 2098 «Многопрофильный образовательный центр» им. Героя | ул. Базовская, д.15, копр.13                   | Вторник<br>15.30 – 18.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sportsao.ru">www.sportsao.ru</a>                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10 м |

| №  | Спортивное сооружение    | Адрес                                       | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|--|--------------------------|---|--|---|
|  | СССР<br>Л.М. Доватора»   |   |  |   |
| <b>Северо-Восточный административный округ города Москвы</b> |                          |   |  | <a href="http://svaosport.ru">svaosport.ru</a><br>8 495 619 94 18   |
| 9.   | ФОК «Марьино<br>роща»    | 3-я ул.<br>Марьиной<br>рощи, д.8            | Вторник<br>12.00-15.00<br>по предварительной<br>записи по телефону<br>8 495 619 96 50                        | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание теннисного мяча в цель, рывок гири 16 кг, челночный бег 3x10 м |
| 10.  | ФОК «Полярная<br>звезда» | ул.<br>Шокальского<br>пр-д. д.45,<br>корп.3 | Суббота<br>10.00-12.00<br>по предварительной<br>записи по телефону<br>8 495 619 96 50                        | Плавание  |
| 11.  | ФОК «Яуза»               | Олонецкий пр.,<br>д.5                       | Среда<br>17.45-18.30<br>Суббота<br>9.15-10.45<br>по предварительной<br>записи по телефону<br>8 495 619 96 50 | Плавание  |
|  |                          |   | Суббота<br>2 марта<br>11.00-13.00<br>по предварительной<br>записи по телефону<br>8 495 619 96 50             | Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км, передвижение на лыжах на 2 км, передвижение на лыжах на 3 км  |
| 12.  | ФОК «Лианозово»          | ул. Зональная,<br>д.6                       | Воскресенье<br>12.00-14.00<br>по предварительной<br>записи по телефону<br>8 495 619 96 50                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами   |

| №   | Спортивное сооружение  | Адрес                        | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|---|------------------------|------------------------------|---|--|
| <b>Восточный административный округ города Москвы</b> |                        |                              | <a href="http://vaosport.ru">vaosport.ru</a><br>8 495 306 36 45   |  |
| 13.   | ФОК «Касатка»          | ул. Молостовых, д.10а, стр.5 | Суббота<br>14.00-15.30<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 306 36 45                                | Плавание   |
| 14.   | ФОК «Альбатрос»        | ул. Лухмановская, д.19а      | Вторник<br>16.15- 17.00<br>Воскресенье<br>11.45-12.30<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 306 36 45 | Плавание   |
| 15.   | ФОК «Олимпия»          | ул. Фрязевская, д.13а        | Пятница<br>18.30-19.15<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 306 36 45                                | Плавание   |
| 16.   | ФОК «Одиссей»          | ул. Молостовых, д.10Д        | Суббота<br>14.00-17.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 306 36 45                                | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 17.   | ФОК «Акулово»          | пос. Акулово, д.27           | Понедельник<br>15.00-17.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 306 36 45                            | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.      |
| 18.   | ФОК «Атлант-Гольяново» | ул. Уральская, д.19А         | Суббота<br>13.00-14.30  | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон  |

| №   | Спортивное сооружение                      | Адрес                                | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|---|--|--------------------------------------|---|--|
|   |  |                                      | по предварительной записи по телефону 8 495 306 36 45   | вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг  |
| 19.   | ССОК «Новое Поколение Вешняки»             | ул. Косинская, д. 126                | Суббота<br>13.30-15.30<br>по предварительной записи по телефону 8 495 306 36 45                             | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, 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<br>17.00-18.30<br>по предварительной записи по телефону 8 495 306 36 45                         | Плавание   |
| 20.   | ФОК «Атлант-Косино»                        | ул. Б. Косинская, д.5А               | Пятница<br>13.00-14.00<br>14.30-16.00<br>по предварительной записи по телефону 8 495 306 36 45              | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине  |
| 21.   | Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич» | ул. Люблинская, д.15, стр.7          | Воскресенье<br>3 марта<br>09.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию 8 495 306 36 45 | Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, челночный бег 3x10м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м  |
| <b>Юго-Восточный административный округ города Москвы</b> |  |                                      |   | <a href="mailto:спортювао.рф">спортювао.рф</a><br>8 495 347 91 31  |
| 22.   | Бассейн «Марьино»                          | ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1 | Среда<br>19.15 – 20.00<br>Суббота<br>11.00-11.45  | Плавание   |

| №   | Спортивное сооружение                      | Адрес                       | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|---|--|-----------------------------|---|--|
|   |  |                             | по предварительной записи по телефону<br>8 495 356-65-68  |  |
| 23.   | Пункт выдачи спортивного инвентаря         | ул. Заречье, влад.7         | Понедельник<br>14.00-18.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 926 350-10-65                | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и о стойку из электронного оружия   |
|   |  |                             | Пятница<br>10.00-18.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 926 350-10-65<br>8 916 091-03-50 | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км                     |
| 24.   | Стадион ГБОУ СОШ № 2089                    | ул.1-я Вольская, д.5        | Понедельник<br>15.00-21.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 909 650-57-06                | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, 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, челночный бег 3x10 м |
| 25.   | Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич» | ул. Люблинская, д.15, стр.7 | Воскресенье<br>24 марта<br>9.00-12.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 347-91-31     | Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, челночный бег 3x10м  |
| <b>Южный административный округ города Москвы</b> |  |                             |   | <a href="http://uaosport.ru">uaosport.ru</a><br>8 495 382 81 10  |
| 26.   | ФОК «Медынский»                            | ул. Медынская, д.9а, стр.2  | Пятница<br>19.00-19.45  | Плавание   |

| №   | Спортивное сооружение                                    | Адрес                                  | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|-----|--|--|--|---|
|     |  |  | по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>   |   |
| 27. | ФОК «Дорожный»   | ул. Дорожная, д.44                     | Пятница<br>16.30-19.30<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>   | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 28. | Модуль проката спортивного инвентаря в парке «Садовники» | Коломенский проезд, д.14, корп.1       | Пятница<br>16.00-18.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>   | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и о стойку из электронного оружия  |
|     |  |  | Вторник<br>15.30 - регистрация<br>16.00 – старт<br>Четверг<br>14.30 – регистрация<br>15.00 - старт<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a> | Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км  |
| 29. | ФОК «Братеево»   | ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3б | Пятница<br>19.00-19.45<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>   | Плавание  |

| №  | Спортивное сооружение                     | Адрес                          | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|---|--------------------------------|---|--|
| <b>Юго-Западный административный округ города Москвы</b> |   |                                |   | <a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a><br>8 499 126 25 47   |
| 30.  | Дворец игровых видов спорта «Содружество» | Новоясеневский пр-т, д.30      | <p>Пятница<br/>22 марта<br/>15.00-17.00<br/>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br/><a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a></p> <p>Вторник<br/>14.00-16.00<br/>Среда<br/>18.00-20.00<br/>Пятница<br/>16.00-18.00<br/>по предварительной записи по телефону<br/>8-999-833-47-22</p> | <p>Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10м, метание теннисного мяча в цель</p> |
| 31.  | ФОК «Гармония»                            | ул. Саморы Машела, д.6, корп.4 | Понедельник<br>18.30-19.15  | Плавание   |
| 32.  | Лыжный модуль ЦСиО «Самбо-70»             | ул. Поляны вл.4-6              | <p>Суббота<br/>16 марта<br/>10.00-12.00<br/>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br/><a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a></p>  | Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км, кросс на 2 км, кросс на 3 км, кросс на 5 км (в зависимости от погодных условий)   |
| 33.  | ФОК «Солнечный»                           | ул. Теплый Стан, д.9, корп.9   | Суббота<br>15.15-16.00  | Плавание   |

| №  | Спортивное сооружение                      | Адрес                             | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|--|-----------------------------------|--|--|
| 34.  | ФОК «Изумрудный»                           | ул. Южнобутовская, д. 96          | Четверг<br>14.00-15.30   | Плавание   |
| 35.  | Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич» | ул. Люблинская, д.15, стр.7       | Воскресенье<br>17 марта<br>9.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://спортюззо.рф">http://спортюззо.рф</a>             | Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м   |
| <b>Западный административный округ города Москвы</b> |  |                                   |  | <a href="http://zaosport.ru">zaosport.ru</a><br>8 499 233 20 43  |
| 36.  | Бассейн «Восход»                           | ул. Щорса, д.6                    | Суббота<br>15.00-15.45<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zaosport.ru">http://www.zaosport.ru</a>                      | Плавание   |
| 37.  | Бассейн «Альбатрос»                        | ул. Рассказовская, д.31           | Воскресенье<br>15.00-15.45<br>17.00 – 17.45<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zaosport.ru">http://www.zaosport.ru</a> | Плавание   |
| 38.  | ФОК «Юбилейный»                            | ул. Мосфильмовская д. 41, корп. 2 | Пятница<br>12.30-13.30<br>Воскресенье<br>10.00-11.00   | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, 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 |

| №   | Спортивное сооружение    | Адрес                      | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|---|--------------------------|----------------------------|--|--|
|   |                          |                            | по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zaosport.ru">http://www.zaosport.ru</a>  |  |
| 39.   | ПИП Москворецкий         | ул. Маршала Тимошенко, д.1 | Среда<br>6 марта<br>10.00-11.00<br>по предварительной записи по телефонам<br>8(499) 233-21-74<br>8(916) 911-23-39  | Скандинавская ходьба на 3 км   |
| <b>Северо-Западный административный округ города Москвы</b> |                          |                            |  | <a href="http://sport-szao.ru">sport-szao.ru</a><br>8 499 493 08 38  |
| 40.   | Досугово-спортивный клуб | ул. Лодочная, д.27         | Среда<br>09.30-11.30<br>17.00-19.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a> | Сгибание и разгибание рук в упоре, стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 41.   | ФОК «Динамика»           | 1-ый Пехотный пер., д.8    | Воскресенье<br>10.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>          | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из вися на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами  |

| №   | Спортивное сооружение           | Адрес                     | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|-----|---------------------------------|---------------------------|--|---|
| 42. | ФОК «Триумф»                    | ул. Габричевского, влад.1 | Суббота<br>9.00-11.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>                 | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 43. | ФОК «Лазурный»                  | ул. Вилица Лациса, д.26   | Вторник<br>9.00-11.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>                 | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
|     |                                 |                           | Вторник<br>8.00-8.45<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>                  | Плавание  |
| 44. | ФОК «Лазурный»<br>(лыжная база) | ул. Вилица Лациса, д.26   | 3 марта<br>Воскресенье<br>10.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a> | Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км, передвижение на лыжах на 2 км, передвижение на лыжах на 3 км  |
| 45. | ФОК «Аквамарин»                 | ул. Рословка, д.5         | Воскресенье<br>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<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>                               |   |
| 46.  | ФОК «Акватория»       | ул. Вилица Лациса, д.8 | Воскресенье<br>14.00-14.45<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a> | Плавание  |
| <b>Зеленоградский административный округ города Москвы</b> |                       |                        |   | <a href="https://zelsport.ru">https://zelsport.ru</a><br>8 499 762 33 60  |
| 47.  | ФОК «Савелки»         | Озерная аллея, д.2     | Понедельник<br>20.00-21.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zelsport.ru">http://www.zelsport.ru</a>     | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3x10м |
| 48.  | ФОК «Радуга»          | проезд 474, д.3, стр.1 | Среда<br>18.00-20.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zelsport.ru">http://www.zelsport.ru</a>           | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3x10м |
| 49.  | ФОК «Малино»          | корпус 860             | Понедельник<br>19.15-20.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zelsport.ru">http://www.zelsport.ru</a>     | Плавание  |

| №  | Спортивное сооружение     | Адрес                                   | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|---------------------------|---|---|--|
| <b>Троицкий и Новомосковский административные округа города Москвы</b> |                           |   |   | <a href="https://sportinao.ru/">https://sportinao.ru/</a>  |
| 50.  | Фитнес-клуб «Fight House» | Калужское ш., 23 км, домовл. 14, стр. 2 | Понедельник, среда, пятница<br>10.00-16.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="https://sportinao.ru/">https://sportinao.ru/</a> | Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

**Информация о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Центре тестирования - Муниципальном бюджетном учреждении «Сосенский центр спорта»**

| №  | Спортивное сооружение                                       | Адрес   | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|---|---|---|--|
| <b>Троицкий и Новомосковский административные округа города Москвы</b> |   |   |   | <a href="http://cs-sosensky.ru/">http://cs-sosensky.ru/</a><br>8 495 817-60-29   |
| 1.   | Муниципальное бюджетное учреждение «Сосенский центр спорта» | Поселение Сосенское, поселок Газопровод, д. 18, корп. 2 | Суббота<br>9.00-14.00,<br>по предварительной записи на сайте<br><a href="http://cs-sosensky.ru/">http://cs-sosensky.ru/</a> | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, 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, стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия |

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

*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*

| <b>№</b>                                    | <b>Спортивное сооружение</b>                                 | <b>Адрес</b>                                | <b>Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО</b>  | <b>Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО</b>  |
|---|--|---|--|---|
| <b>Центр тестирования ГТО ДОСААФ России</b> |  |   |  | <a href="http://www.dosaaf.ru/">http://www.dosaaf.ru/</a><br>8 495 730-22-66 (доб. 2-45)  |
| 1.  | Московский городской спортивно-стрелковый клуб ДОСААФ России | ул. Поклонная, д. 11, стр. 1а               | Среда<br>19.00 - 20.30<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 (495) 730-22-66 (доб. 2-45)          | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, рывок гири, поднимание туловища из положения лёжа |
| 2.  | Учебно-спортивный центр «Измайлово» ДОСААФ России            | Измайловский пр-д, д. 11, стр. 2            | Среда, пятница<br>13.00 - 15.00<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 (495) 730-22-66 (доб. 2-45) | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, рывок гири, поднимание туловища из положения лёжа |
| 3.  | УСЦ ДОСААФ России ЮВАО г. Москвы                             | ул. Ташкентская, д. 26, корп. 2             | Среда<br>12.00 - 16.00<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 (495) 730-22-66 (доб. 2-45)          | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с открытым прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, рывок гири, поднимание туловища из положения лёжа      |
| 4.  | Центральный спортивный автомотоклуб                          | г. Зеленоград, Сосновая аллея, д. 4, стр. 2 | Среда<br>14.00 - 17.00<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 (495) 730-22-66 (доб. 2-45)          | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия   |

|    |  |                                   |   |  |
|----|--|-----------------------------------|---|--|
| 5. | УСЦ ДОСААФ<br>России<br>ЮАО г. Москвы          | Каширское шоссе,<br>д.12          | Среда<br>14.00 - 17.00<br>по предварительной записи<br>по телефону:<br>8 (495) 730-22-66 (доб. 2-45)                                  | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с открытым прицелом   |
| 6. | УСЦ ДОСААФ<br>России<br>СВАО г. Москвы         | ул.<br>Б. Марфинская,<br>д. 7 «А» | Каждый первый<br>понедельник месяца<br>11.00 - 15.00<br>по предварительной записи<br>по телефону:<br>8 (495) 730-22-66 (доб. 2-45)    | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с открытым прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, рывок гири, поднимание туловища из положения лёжа |
| 7. | Московский<br>морской<br>УСТЦ ДОСААФ<br>России | ул. Адмирала<br>Макарова, д. 4    | Каждый последний<br>понедельник месяца<br>14.00 - 17.00<br>по предварительной записи<br>по телефону:<br>8 (495) 730-22-66 (доб. 2-45) | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с открытым прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, рывок гири, поднимание туловища из положения лёжа |