

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 (прием заявок на тестирование 26-31 декабря 2016 г. не осуществляется).
- 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 Центр физического воспитания ГБПОУ «Воробьевы горы»: vg.mskobr.ru, телефон горячей линии (495) 536 00 00 доб. 4747.

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Центральный административный округ города Москвы				sportcentrmsk.ru 8 495 707 24 79
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30	Воскресенье 12.00-14.00	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг
2.	Легкоатлетический манеж ГБУ «Дворец детского спорта»	ул. Рабочая, д.53	Понедельник-четверг 12.00-13.00 по предварительной онлайн-заявке http://www.sportcentrmsk.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
Северный административный округ города Москвы				sportsao.ru 8 499 905 47 41
3.	Спортивный зал и тир ГБОУ «Школа № 1454 «ЦО Тимирязевский»	ул. Тимирязевская, д.14А, стр.2	Среда 15.00-18.00	Подтягивание из виса на высокой, рывок гири, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
4.	Бассейн ФОК «Академический»	ул. Большая Академическая, 77а, стр.3	Суббота 11.45-12.30	Плавание
5.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 04.12.2016 15.00-18.00 Среда 11.01.2017 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sportsao.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
Северо-Восточный административный округ города Москвы			svaosport.ru 8 495 619 94 18	
6.	ФОК «Яуза»	Олонецкий проезд, д.5	по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	Плавание, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой (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, стрельба из пневматической винтовки (по погодным условиям)
		Парк по Олонецкому проезду		Бег на лыжах
7.	ФОК «Лианозово»	ул. Зональная, д.6	по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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
8.	ФОК «Марьино Роща»	3-я ул. Марьиной рощи, д.8	по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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
9.	ФОК «Полярная звезда»	Проезд Шокальского,	Вторая суббота каждого месяца	Плавание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
		д.45-3	10.00-12.00	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
10.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Среда 07.12.2016 9.00-13.00 Воскресенье 15.01.2017 15.00-18.00 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 44 24
11.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а, стр.5	Суббота 14.00-15.30	Плавание
12.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Воскресенье 15.30-16.15	Плавание
13.	ФОК «Олимпия»	ул. Фрязевская, д.13а	Воскресенье 9.30-10.15	Плавание
14.	ССОК «Новое Поколение Вешняки»	ул. Косинская, д.12Б	Воскресенье 17.00-18.30	Плавание
			Воскресенье 17.00-18.30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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
15.	ФОК «Атлант-Косино»	ул. Б. Косинская, д.5А	Вторник 13.00-17.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине
16.	ФОК «Атлант-Гольяново»	ул. Уральская, д.19А	Вторник 18.00-21.30 Среда 19.00-20.30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			Четверг 15.00-17.00 Суббота 10.00-11.30	
17.	ФОК «Одиссей»	ул. Молостовых, д.10Д	Суббота 14.00-16.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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
18.	ФОК «Акулово»	Поселок Акулово, д.27	Вторник 15.00-17.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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.
19.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Четверг 08.12.2016 9.00-13.00 Четверг 12.01.2017 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www. vaosport.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
20.	Стадион «Авангард»	Шоссе Энтузиастов, д.33	Вторник, четверг, суббота, воскресенье по предварительной записи	Бег на лыжах
Юго-Восточный административный округ города Москвы				спортвоао.рф 8 495 347 91 31
21.	ФОК «Южнопортовый» (спортивный зал)	ул. Трофимова, д.30, корп.3	Воскресенье 18.00-20.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
				двумя ногами
22.	ФОК «Южнопортовый» (бассейн)	ул. Трофимова, д.30, корп.3	Понедельник 20.45-21.30 Воскресенье 14.45-15.30	Плавание
23.	Бассейн «Марьино»	ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1	Среда 19.15 – 20.00 Суббота 11.00-11.45	Плавание
24.	Пункт выдачи спортивного инвентаря	ул. Заречье, вл.7	Понедельник 13.00-17.00 Четверг 13.00-15.00 Воскресенье 11.00-16.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
25.	Спортивный комплекс «Олимпиец»	ул. Рождественская, д.19, корп.2	Четверг 18.00-20.00 21.00-22.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, челночный бег 3x10 метров, метание теннисного мяча в цель
26.	ГБОУ СОШ № 2089	ул. 1-я Вольская, д. 5	Среда 15.00-18.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами,
27.	Стадион «Пламя»	ул. 1-я Вольская, д. 15, корп. 1	Среда 18.00-20.00	Метание спортивного снаряда
28.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Четверг 01.12.2016 9.00-13.00 Воскресенье 11.12.2016 15.00-18.00 Воскресенье 25.12.2016 15.00-18.00	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
			Среда 18.01.2017 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.спортубао.рф	
Южный административный округ города Москвы			uaosport.ru	8 495 382 81 10
29.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д.9а, стр.2	Пятница 16.00-16.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Плавание
30.	ФОК «Дорожный»	ул. Дорожная, д.44	Пятница 16.00-16.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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.
31.	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 10м
			Четверг 16.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г
			С 15.12.2016	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			Четверг Старт: 15.20 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	
			С 16.12.2016 Пятница Старт: 17.20 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км
32.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Среда 14.12.2016 9.00-13.00 Четверг 19.01.2017 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.uaosport.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
Юго-Западный административный округ города Москвы				sport-uzao.ru 8 499 724 52 12
33.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15.15-16.00	Плавание
34.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	Понедельник 20.00-21.00 Среда 11.00-13.00	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
35.	Дворец игровых видов спорта	Новоясеневский пр-т, д.30	по предварительной записи через онлайн	Стрельба из электронного оружия

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
	«Содружество»		регистрацию http://www.sport-uzao.ru	
36.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00	Плавание
37.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	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
38.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д.96	Среда 10.15-11.00 Четверг 21.30-22.15	Плавание
39.	Лыжный модуль	Лыжный модуль ул. Поляны, вл. 4-6	по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-uzao.ru	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км
40.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Четверг 15.12.2016 9.00-13.00 Воскресенье 22.01.2017 15.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-uzao.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
Западный административный округ города Москвы			zaosport.ru 8 499 144 37 34	
41.	ФОК «Альбатрос»	ул. Рассказовская, д.31	Суббота 15.00-15.45	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
42.	ФОК «Восход»	ул. Щорса, д.6	Среда 19.30-21.00	Плавание
43.	ФОК «Юбилейный»	ул. Мосфильмовская, д.41, корп.2	Понедельник 18.00-20.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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
44.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 18.12.2016 15.00-18.00 Среда 25.01.2017 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.zaosport.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
Северо-Западный административный округ города Москвы sport-szao.ru 8 499 493 08 38				
45.	Досугово-спортивный клуб	ул. Лодочная, д.27	Вторая среда месяца 09.00-11.00 17.00-19.00	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
46.	ФОК «Динамика»	1-ый Пехотный пер., д.8	Первое воскресенье месяца 10.00 до 12.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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
47.	ФОК «Лазурный»	ул. Вилица Лациса, д.26	Третья среда месяца 10.00-12.00 (зал) 8.45-10.15 (бассейн)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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, плавание
48.	ФОК «Триумф»	ул. Габричевского, вл. 1	Второе воскресенье месяца	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			10.00-12.00	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
49.	ФОК «Акватория»	ул. Вилица Лациса, д.8	Третье воскресенье месяца 14.00-16.00	Плавание
50.	ФОК «Аквamarin»	ул. Рословка, д.5	Четвертое воскресенье месяца 14.00-15.30	Плавание
51.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Среда 21.12.2016 9.00-13.00 Четверг 26.01.2017 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.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
Зеленоградский административный округ города Москвы				zelsport.ru 8 499 762 33 60
52.	ФОК «Савелки»	Озерная аллея, д.2	Среда Еженедельно 19:00-20:00 по предварительной записи через http://www.zelsport.ru	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (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
53.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Четверг 22.12.2016 9.00-13.00 Воскресенье 29.01.2017 15.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.zelsport.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

