

**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 ГТО;
- К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются граждане, систематически занимающиеся физической культурой и спортом (в том числе самостоятельно) и имеющие медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- При неблагоприятных погодных условиях тестирование на открытых площадках не проводится.

\* По вопросам организации выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками можно обращаться в ГБОУДПО «Центр патриотического воспитания и школьного спорта» Департамента образования и науки города Москвы: [voenpatriot.mskobr.ru](mailto:voenpatriot.mskobr.ru), телефон: 8 977 749 55 92.

| №   | 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">цаоспорт.рф</a><br>8 (495) 671-14-63   |
| 1.  | ФОК «На Таганке»      | ул. Рабочая, д.30,<br>стр.3 | Понедельник<br>09.00-15.00<br>Вторник<br>11.00-19.30<br>Среда<br>09.00-11.00<br>13.30-16.00<br>Четверг<br>9.00-11.00<br>13.30-16.00<br>Пятница<br>11.00-19.30<br>Суббота<br>10.00-15.00<br>по предварительной<br>записи по телефону: | Метание теннисного мяча в цель, поднимание 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 |

| №                                      | Спортивное сооружение   | Адрес                             | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|--|---|-----------------------------------|---|---|
|  |   |                                   | 8 (495) 671-14-63   |   |
| 2.                                     | СК «Щемиловский»  | 2-й Щемиловский пер., д.16/20     | Понедельник<br>12.00-17.30<br>Вторник<br>12.30-17.30<br>Среда<br>09.00-12.00<br>Четверг<br>12.30-17.30<br>Пятница<br>10.30-19.00<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 (495) 671-14-63 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки  |
| 3.                                     | Легкоатлетический манеж ГБУ «Дворец детского спорта» Москомспорта | ул. Рабочая, д.53                 | Среда-четверг<br>12.00-13.00<br>Суббота<br>8.00-9.00<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 (495) 671-14-63   | 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 3x10 м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м  |
| 4.                                     | Бассейн ГБУ «Дворец детского спорта» Москомспорта                 | ул. Рабочая, д.53                 | Четверг, пятница<br>11.00-11.45<br>по предварительной записи по телефону:<br>8 (495) 671-14-63  | Плавание  |
| <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 ГБУ «ФСЦ «Экстрим» Москомспорта                    | ул. Госпитальный Вал, д.1А, стр.1 | Понедельник,<br>среда,<br>пятница,<br>суббота,  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с |

| №   | Спортивное сооружение  | Адрес  | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|---|--|--|--|---|
|   |  |  | <p>воскресенье<br/>10.00-20.00<br/>по предварительной записи на сайте <a href="http://www.mskgto.ru">www.mskgto.ru</a></p>   | <p>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 с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия</p>        |
|   |  |  | <p>Понедельник,<br/>среда,<br/>пятница,<br/>10.00-17.00<br/>по предварительной записи на сайте <a href="http://www.mskgto.ru">www.mskgto.ru</a></p>                            | <p>Самозащита без оружия</p>  |
| Северный административный округ города Москвы |  |  |  | <p><a href="http://sportsao.ru">sportsao.ru</a><br/>8 499 905 47 41</p>   |
| 6.  | <p>ФОК<br/>«Академический»</p>   | <p>ул. Большая Академическая,<br/>д.77а, стр.3</p> | <p>Суббота<br/>7 марта, 21 марта,<br/>28 марта<br/>10.45-11.30<br/>по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.sportsao.ru">www.sportsao.ru</a></p> | <p>Плавание</p>   |
| 7.  | <p>Спортивный зал ГБОУ г. Москвы «Школа № 2098 «Многопрофильный образовательный центр» им. Героя СССР Л.М. Доватора»</p> | <p>ул. Базовская, д.15,<br/>корп.13</p>            | <p>Вторник<br/>17 марта, 24 марта<br/>15.30 – 17.00<br/>по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.sportsao.ru">www.sportsao.ru</a></p>            | <p>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, поднятие туловища из положения лежа на спине, метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10 м</p> |

| №   | Спортивное сооружение  | Адрес  | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|-----|--|--|---|---|
| 8.  | Спортивный клуб<br>ГБУ «ЦФКиС САО<br>г. Москвы»                  | ул. Новопесчаная<br>д.23, корп. 3<br>(вход со двора) | <p>Вторник<br/>10 марта,<br/>14.00-17.00</p> <p>Среда<br/>4 марта,<br/>11 марта, 18 марта,<br/>25 марта<br/>14.00-17.00</p> <p>по предварительной<br/>записи через онлайн<br/>регистрацию<br/><a href="http://www.sportsao.ru">http://www.sportsao.ru</a></p> <p>по предварительной<br/>записи через онлайн<br/>регистрацию<br/><a href="http://www.sportsao.ru">http://www.sportsao.ru</a></p> | Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м |
| 9.  | Тир<br>Торговый центр<br>«Авиапарк» —<br>Игровой центр<br>"ЦЕЛЬ" | Ходынский б-р, д. 4,<br>этаж 3, желтая зона          | <p>Четверг<br/>19 марта, 26 марта<br/>16.00- 18.00</p> <p>по предварительной<br/>записи через онлайн<br/>регистрацию<br/><a href="http://www.sportsao.ru">www.sportsao.ru</a></p>   | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия, стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки  |
| 10. | Легкоатлетический<br>манеж ЦСКА                                  | Ленинградский<br>просп., 39, стр. 1                  | <p>Четверг<br/>12 марта<br/>10.00-12.00</p> <p>по предварительной<br/>записи через онлайн<br/>регистрацию<br/><a href="http://www.sportsao.ru">www.sportsao.ru</a></p>  | 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  |

| №  | Спортивное сооружение | Адрес                              | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|--|-----------------------|------------------------------------|---|---|
| <b>Северо-Восточный административный округ города Москвы</b> |                       |                                    |   | <a href="http://svaosport.ru">svaosport.ru</a><br>8 495 619 94 18   |
| 11.  | ФОК «Полярная звезда» | ул. Шокальского пр-д. д.45, корп.3 | Суббота<br>10.00-12.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 619 96 50                        | Плавание  |
| 12.  | ФОК «Яуза»            | Олонецкий пр., д.5                 | Среда<br>17.45-18.30<br>Суббота<br>9.15-10.45<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 619 96 50 | Плавание  |
| 13.  | ФОК «Марьино роща»    | 3-я ул. Марьиной рощи, д.8         | Вторник<br>12.00-15.00<br>по предварительной 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, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине |
| 14.  | ФОК «Лианозово»       | ул. Зональная, д.6                 | Воскресенье<br>12.00-14.00<br>по предварительной 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 |
| <b>Восточный административный округ города Москвы</b>        |                       |                                    |   | <a href="http://vaosport.ru">vaosport.ru</a><br>8 495 306 36 45   |
| 15.  | ФОК «Альбатрос»       | ул. Лухмановская, д.19а            | Вторник<br>16.15-17.00<br>по предварительной записи по телефону   | Плавание  |

| №   | Спортивное сооружение          | Адрес                  | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|-----|--------------------------------|------------------------|---|--|
|     |                                |                        | 8 495 306 36 45   |  |
| 16. | 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   |
| 17. | ФОК «Атлант-Гольяново»         | ул. Уральская, д.19А   | Суббота<br>13.00-14.30<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  |
| 18. | ССОК «Новое Поколение Вешняки» | ул. Косинская, д.12б   | Суббота<br>13.30-15.30<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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, метание теннисного мяча в цель |
|     |                                |                        | Воскресенье<br>17.00-17.45<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 306 36 45            | Плавание   |
| 19. | ФОК «Атлант-Косино»            | ул. Б. Косинская, д.5А | Пятница<br>13.00-14.00<br>14.00-16.00<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  |

| №   | Спортивное сооружение                         | Адрес                                | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|---|---|--------------------------------------|--|--|
| 20.   | ФОК «Касатка»                                 | ул. Молостовых, д.10а, стр.5         | Суббота<br>14.00-14.45<br>14.45-15.30<br>по предварительной записи по телефону<br>8 495 306 36 45  | Плавание   |
| 21.   | 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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг |
| 22.   | Легкоатлетический манеж<br>ГБУ СШОР «Москвич» | ул. Люблинская, д.15, стр.7          | Воскресенье<br>1 марта<br>09.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br>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 3x10 м, 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  |
| 23.   | Бассейн «Марьино»                             | ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1 | Вторник, среда (кроме 31 марта)<br>18.30 – 20.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="mailto:спортювао.рф">спортювао.рф</a> | Плавание   |

| №   | Спортивное сооружение                            | Адрес                          | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|-----|--|--------------------------------|---|---|
| 24. | Пункт выдачи спортивного инвентаря               | ул. Заречье, влад.7            | Пятница<br>16.00-18.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию спортвоао.рф   | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и о стойку из электронного оружия, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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     |
| 25. | Стадион<br>ГБОУ СОШ № 2089                       | ул.1-я Вольская, д.5           | Понедельник<br>2 марта, 16 марта,<br>23 марта<br>15.00-21.00<br>Вторник<br>10 марта, 17 марта<br>15.00-21.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию спортвоао.рф | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой 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 (при благоприятных погодных условиях). |
|     |  |                                | Понедельник<br>15.00-21.00<br>16 марта, 23 марта<br>Вторник<br>17 марта<br>15.00-21.00  | Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м (по погодным условиям)   |
| 26. | Легкоатлетический манеж<br>ГБУ СШОР<br>«Москвич» | ул. Люблинская,<br>д.15, стр.7 | Воскресенье<br>22 марта<br>9.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию спортвоао.рф  | 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 3x10 м, 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   |
|--|------------------------|--------------------------------------|--|---|
| Южный административный округ города Москвы |                        |                                      |  | <a href="http://uaosport.ru">uaosport.ru</a><br>8 499 613 94 76   |
| 27.  | ФОК «Медынский»        | ул. Медынская, д.9а, стр.2           | 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  |
| 28.  | ФОК «Братеево»         | ул. Борисовские пруды, д.20, корп.36 | 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  |
| 29.  | ФОК «Дорожный»         | ул. Дорожная, д.44                   | Пятница<br>17.00-20.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a> | 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 на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель |
| 30.  | Стадион ГБОУ СОШ № 629 | Варшавское ш., д.156Б                | Среда<br>16.00-18.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>   | Метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г (при благоприятных погодных условиях)  |

| №  | Спортивное сооружение                                    | Адрес                           | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|--|--|---------------------------------|--|---|
| 31.  | Модуль проката спортивного инвентаря в парке «Садовники» | Коломенский пр-зд, д.14, корп.1 | <p>Вторник<br/>16.00 –18.00</p> <p>Четверг<br/>16.00 – 18.00</p> <p>Суббота<br/>11.00-14.00</p> <p>по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a></p> | <p>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 на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10м, 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, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м, скандинавская ходьба на 3 км (при благоприятных погодных условиях)</p> |
|  |  |                                 | <p>Пятница<br/>16.00-18.00</p> <p>по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a></p>  | <p>Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия</p>  |
| <b>Юго-Западный административный округ города Москвы</b> |  |                                 | <a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a><br>8 499 126 25 47   |   |
| 32.  | Дворец игровых видов спорта «Содружество»                | Новоясеневский пр-т, д.30       | <p>Среда<br/>25 марта<br/>15.00-17.30</p> <p>по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a></p>  | <p>Стрельба положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия</p>  |

| №   | Спортивное сооружение         | Адрес                          | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|---|---|
|     |                               |                                | Среда<br>17.00-19.00<br>по предварительной записи по телефону<br>8 999 833 47 22  | 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                  |
| 33. | ФОК «Гармония»                | ул. Саморы Машела, д.6, корп.4 | Понедельник<br>18.30-19.15<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a>         | Плавание  |
| 34. | ФОК «Солнечный»               | ул. Теплый Стан, д.9, корп.9   | Суббота<br>14.30-15.15<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a>             | Плавание  |
| 35. | ФОК «Изумрудный»              | ул. Южнобутовская, д.96        | Четверг<br>14.00-15.30<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a>             | Плавание  |
| 36. | Лыжный модуль ЦСиО «Самбо-70» | ул. Поляны влад.4-6            | Суббота<br>21 марта<br>11.00-13.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://спортюзао.рф">http://спортюзао.рф</a> | 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 (бег по пересеченной местности), кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) |

| №  | Спортивное сооружение                         | Адрес                               | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|---|-------------------------------------|---|--|
| 37.  | Легкоатлетический манеж<br>ГБУ СШОР «Москвич» | ул. Люблинская,<br>д.15, стр.7      | Воскресенье<br>15 марта<br>9.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://спортюзАО.рф">http://спортюзАО.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  |
| 38.  | 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   |
| 39.  | Бассейн «Альбатрос»                           | ул. Рассказовская,<br>д. 31         | Воскресенье<br>17.15 - 18.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zaosport.ru">http://www.zaosport.ru</a>                             | Плавание   |
| 40.  | ФОК «Юбилейный»                               | ул. Мосфильмовская,<br>д.41, корп.2 | Пятница<br>12.30 - 13.30<br>Воскресенье<br>10.00 - 11.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.zaosport.ru">http://www.zaosport.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, 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>Северо-Западный административный округ города Москвы</b> |                       |                           |  | <a href="http://sport-szao.ru">sport-szao.ru</a><br>8 499 493 08 38   |
| 41.   | Спортивный клуб       | ул. Лодочная, д.27, стр.1 | Среда<br>4 марта и 18 марта<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> | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия  |
|   |                       |                           | Среда<br>11 марта, 25 марта<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 лежа на полу, 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 |
| 42.   | 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 лежа на полу, 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 «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 лежа на полу, 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  |

| №   | Спортивное сооружение | Адрес                      | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО  | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|-----|-----------------------|----------------------------|---|---|
| 44. | ФОК «Лазурный»        | ул. Вилиса Лациса, д.26    | <p>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></p>                    | <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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, челночный бег 3x10 м</p> |
|     |                       |                            | <p>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></p>                     | <p>Плавание</p>   |
| 45. | ФОК «Аквамарин»       | ул. Рословка, д.5          | <p>Воскресенье<br/>14.00-15.30<br/>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br/><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a></p>               | <p>Плавание</p>   |
| 46. | ФОК «Акватория»       | ул. Вилиса Лациса, д.8     | <p>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></p>               | <p>Плавание</p>   |
| 47. | Бассейн «Янтарь»      | ул. Маршала Катукова, д.26 | <p>Первое воскресенье месяца<br/>17.45-18.30<br/>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br/><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a></p> | <p>Плавание</p>   |

| №  | Спортивное сооружение                  | Адрес                         | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   |
|--|--|-------------------------------|--|---|
| 48.  | Легкоатлетический манеж СШОР «Москвич» | ул. Люблинская, д. 15, стр. 7 | Воскресенье<br>29 марта<br>9.00-12.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a> | Бег на 30 м, бег на 60 м, челночный бег 3x10 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м   |
| <b>Зеленоградский административный округ города Москвы</b> |  |                               |  | <a href="http://zelsport.ru">zelsport.ru</a><br>8 499 762 33 60   |
| 49.  | ФОК «Савелки»                          | ул. 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 лежа на полу, 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 |
| 50.  | ФОК «Малино»                           | корп.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  |
| 51.  | ФОК «Малино»                           | корп.860                      | Понедельник<br>19.00-20.00<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 лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами  |
| 52.  | ФОК «Радуга»                           | проезд 474, д.3, стр.1        | Среда<br>18.00-20.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию   | 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              |

| №  | Спортивное сооружение      | Адрес  | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|--|----------------------------|--|--|--|
|  |                            |  | <a href="http://www.zelsport.ru">http://www.zelsport.ru</a>  |  |
| <b>Троицкий и Новомосковский административные округа города Москвы</b> |                            |  |  | <a href="https://sporttinao.ru/">https://sporttinao.ru/</a><br>8 499 393 10 11   |
| 53.  | Спортивная база «Вороново» | п. Вороновское, пос. ЛМС, мкр. Центральный (спортивная площадка) | Вторник<br>четверг,<br>суббота<br>15.00-18.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="https://sporttinao.ru/">https://sporttinao.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>Муниципальное бюджетное учреждение «Сосенский центр спорта»</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 | Понедельник,<br>18.00-19.15<br>Четверг<br>18.00-19.00<br>по предварительной записи через онлайн регистрацию<br><a href="http://cs-sosensky.ru/">http://cs-sosensky.ru/</a> | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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, стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия |



**Информация**  
**о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**в Центре тестирования ГТО Муниципального автономного учреждения физической культуры и спорта**  
**«Спортивно-оздоровительный клуб «Орбита»»**

| №   | Спортивное сооружение  | Адрес                             | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|---|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>Муниципальное автономное учреждение физической культуры и спорта «Спортивно-оздоровительный клуб «Орбита»»</b> |  |                                   |  | <a href="http://cluborbита.ru/">http://cluborbита.ru/</a><br>8 905 793 70 07   |
| 1.  | Муниципальное автономное учреждения физической культуры и спорта «Спортивно-оздоровительный клуб «Орбита»» | г. Троицк, Октябрьский пр-т., д.4 | Вторник, четверг<br>15.00-18.00<br>по предварительной записи<br><a href="mailto:sportclub-orбита@yandex.ru">sportclub-orбита@yandex.ru</a> | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, метание мяча 150 г, метание теннисного мяча |
|   |  |                                   | 26 марта<br>15.00-18.00<br>по предварительной записи<br><a href="mailto:sportclub-orбита@yandex.ru">sportclub-orбита@yandex.ru</a>         | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия   |
|   |  |                                   | 28 марта<br>8.00-9.00<br>по предварительной записи<br><a href="mailto:sportclub-orбита@yandex.ru">sportclub-orбита@yandex.ru</a>           | Плавание   |

**Информация о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
в Центре тестирования - Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении города Москвы  
«Воробьевы горы» Департамента образования и науки города Москвы**

| №                             | Спортивное сооружение                  | Адрес                        | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|-------------------------------|--|------------------------------|--|--|
| <b>ГБПОУ «Воробьевы горы»</b> |  |                              |  | <a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a><br>8 (499) 137-85-30   |
| 1.                            | ГБПОУ «Воробьевы горы», спортивный зал | ул. Косыгина, д.17, корп. 8  | Суббота<br>7 марта<br>9.00-11.00<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a>   | Челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м |
| 2.                            | ГБПОУ «Воробьевы горы», бассейн        | ул. Фотиевой, д. 16, корп. 2 | Суббота<br>7 марта<br>12.30-13.30<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a>  | Плавание   |
| 3.                            | ГБПОУ «Воробьевы горы», спортивный зал | ул. Косыгина, д.17, корп. 8  | Суббота<br>14 марта<br>09.00-11.00<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a> | Челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м |
| 4.                            | ГБПОУ «Воробьевы горы», бассейн        | ул. Фотиевой, д. 16, корп. 2 | Суббота<br>14 марта<br>12.30-13.30<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a> | Плавание   |
| 5.                            | ГБПОУ «Воробьевы горы»,                | ул. Косыгина, д. 17          | Суббота<br>21 марта  | Метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г и метание спортивного снаряда весом 700 г  |

| №  | Спортивное сооружение                       | Адрес                         | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО   | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО  |
|----|---|-------------------------------|--|--|
|    | стадион                                     |                               | 11.00-12.00<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a>                            |  |
| 6. | ГБПОУ «Воробьевы горы», бассейн             | ул. Фотиевой, д. 16, корп. 2  | Суббота,<br>21 марта<br>12.30-13.30<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a>    | Плавание   |
| 7. | Легкоатлетический манеж ГБУ «СШОР «Москвич» | ул. Люблинская, д. 15, стр. 7 | Воскресенье<br>22 марта<br>13.00-16.00<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</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, смешанное передвижение на 1000 м |
| 8. | ГБПОУ «Воробьевы горы», стадион             | ул. Косыгина, д. 17           | Четверг<br>26 марта<br>16.00-17.00<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a>     | Метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г и метание спортивного снаряда весом 700 г                          |
| 9. | ГБПОУ «Воробьевы горы», бассейн             | ул. Фотиевой, д. 16, корп. 2  | Суббота<br>28 марта<br>12.30-13.30<br>по предварительной записи<br><a href="http://vg.mskobr.ru/gto1/">http://vg.mskobr.ru/gto1/</a>     | Плавание   |