

Информация
о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
в административных округах города Москвы
в 2015 году

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
Центральный административный округ города Москвы				sportcentrmsk.ru 495 707 24 79
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30	Воскресенье 14.00-16.00	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
Северный административный округ города Москвы				sportsao.ru 499 905 47 41
2.	Стадион и спортивный зал ГБОУ «Школа № 2098 «Многопрофильный образовательный центр» им. Героя Советского Союза Л.М. Доватора»	ул. Базовская. д.15, корп.13	Пятница 16.00-18.00	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., челночный бег 3x10 м, кросс, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель
3.	Стадион и спортивный зал ГБОУ «Школа № 1454 «Центр образования Тимирязевский»	Ул. Тимирязевская, д.14а	Среда 15.00-18.00	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, челночный бег 3x10 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель, 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
Северо-Восточный административный округ города Москвы			svaosport.ru 495 619 94 18	
4.	ФОК «Яуза»	Олонецкий проезд, д.5	Вторая суббота каждого месяца 10.00-12.00	Плавание, 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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5.	ФОК «Лианозово»	ул. Зональная, д.6	Вторая суббота каждого месяца 10.00-12.00	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
6.	ФОК «Марьино Роща»	3-ья ул. Марьиной рощи, д.8	Вторая суббота каждого месяца 10.00-12.00	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
7.	ФОК «Полярная звезда»	Проезд Шокальского, д.45-3	Вторая суббота каждого месяца 10.00-12.00	Плавание
Восточный административный округ города Москвы			vaosport.ru 495 306 44 24	
8.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а, 5	Суббота 10.15-12.30	Плавание
9.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Суббота 12.15-13.00	Плавание
10.	ФОК «Олимпия»	ул. Фрязевская, д.13а	Понедельник - пятница 9.00-12.30 14.00-21.00	Плавание
11.	ССОК «Новое Поколение Вешняки»	ул. Косинская, д.12Б	Четверг 17.00-18.00 Суббота 13.15-14.00	Плавание. 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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
				туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
12.	ФОК «Атлант-Косино»	ул. Б. Косинская, д.5	Понедельник, среда, пятница 10.00 – 16.00 Вторник, четверг 16.00-22.00	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, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
13.	ФОК «Атлант-Гольяново»	ул. Уральская, д.19А	Среда 20.00-21.00	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
14.	ФОК «Одиссей»	ул. Молостовых, д.10д	Суббота 11.00-13.00	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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
15.	ФОК «Гелиос»	ул. Лухмановская, д.10	Суббота 10.00-12.00	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
16.	Стадион «Авангард»	шоссе Энтузиастов, 33	По предварительной записи	Бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, метание спортивного снаряда
Юго-Восточный административный округ города Москвы			спортубоао.рф 495 347 91 31	
17.	ФОК «Южнопортовый» (спортивный зал)	ул. Трофимова, д. 30, корп. 3	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
				туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
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 20.45 – 21.30 Воскресенье 15:30 - 16:15	Плавание
20.	Пункт выдачи спортивного инвентаря	ул. Заречье, вл.7	Четверг, пятница, воскресенье 13.00-18.00	Бег, 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
Южный административный округ города Москвы			uaosport.ru 495 382 81 10	
21.	ФОК «Братеево»	ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3а, 3б	Среда 16.00-16.45	Плавание
22.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д. 9а, стр. 2,	Пятница 16.00-16.45	Плавание
23.	ФОК «Орехово»	Ореховый проезд, д. 43а	Пятница 18.30-19.15	Плавание
24.	ФОК «Дорожный»	ул. Дорожная, д.44	Пятница 16.00-16.45	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
25.	Парк Садовники	Коломенский проезд, д.14, корп.1	Понедельник 14.00-16.00	Бег, кросс
Юго-Западный административный округ города Москвы			sport-uzao.ru 499 724 52 12	
26.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15:15-16:00	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
27.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	Понедельник 20.00-21.00	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 полу, 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
28.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	Понедельник 19.00-20.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-uzao.ru	Стрельба из электронного оружия
29.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00	Плавание
30.	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 полу, 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.	Стадион	ул. Профсоюзная, д.40, корп.2	Четверг 18.00-20.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию	Бег на 100 м, бег на 2 км, бег на 3 км, смешанное передвижение, скандинавская ходьба

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
			http://www.sport-uzao.ru	
Западный административный округ города Москвы			zaosport.ru 499 144 37 34	
32.	ФОК «Альбатрос»	ул. Рассказовская, д.31	Суббота 15.45-17.15	Плавание
33.	ФОК «Восход»	ул. Щорса, д.6	Четверг 20.00-21.45	Плавание
34.	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
Северо-Западный административный округ города Москвы			sport-szao.ru 499 493 00 65	
35.	Досугово-спортивный клуб	ул. Лодочная, д. 27	Вторая и четвертая 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
36.	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
37.	ФОК «Лазурный»	ул. Вилиса Лациса, д.26	Третья среда месяца 10.00-12.00 (зал) 08.45-10.15 (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
38.	ФОК «Триумф»	ул. Габричевского, вл.1	Второе воскресенье месяца 10.00-12.00	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,

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
				прыжок в длину с места толчком двумя ногами
39.	ФОК «Акватория»	ул. Вилиса Лациса, д.8	Третье воскресенье месяца 14.00-16.00	Плавание
40.	ФОК «Аквамарин»	ул. Рословка, д.5	Четвертое воскресенье месяца 15.30-17.15	Плавание
Зеленоградский административный округ города Москвы				zelaosport.ru 499 762 33 60
41.	ФОК «Савелки»	Озерная аллея, д.2	Суббота 11.00-12.00	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
42.	ФОК «Малино»	Корпус 860	Вторник и четверг 17:00-19:00 (зал)	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
43.	ЦСАМК ДОСААФ России (тир)	Сосновая аллея, д.4, стр.1	Последняя пятница каждого месяца 16.00-18.00	Стрельба из пневматической винтовки

* В дождливую погоду тестирование на открытых спортивных площадках не проводится.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются жители города Москвы, систематически занимающиеся физической культурой и спортом (в том числе самостоятельно) и имеющие медицинский допуск.