

**Информация
о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
в Центрах тестирования
в 2016 году***

- 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.

№	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
Северный административный округ города Москвы				sportsao.ru 8 499 905 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, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 700 г, рывок гири 16 кг
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, 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
				метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, рывок гири 16 кг
4.	Лыжная база ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы»	ул. 4-е Новоселки, вл.2	Вторник, четверг 9.00-18.00	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.
Северо-Восточный административный округ города Москвы			svaosport.ru эж 8 495 619 94 18	
5.	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
		Парк по Олонецкому проезду		Бег, метание спортивного снаряда
6.	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
7.	ФОК «Марьино Роща»	3-ья 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
8.	ФОК «Полярная звезда»	Проезд Шокальского, д.45- 3	Вторая суббота каждого месяца 10.00-12.00	Плавание
Восточный административный округ города Москвы			vaosport.ru 8 495 306 44 24	
9.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а, стр.5	Суббота 10.15-12.30	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
10.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Суббота 13.15-14.00	Плавание
11.	ФОК «Олимпия»	ул. Фрязевская, д.13а	Суббота 17.45-21.00	Плавание
12.	ССОК «Новое Поколение Вешняки»	ул. Косинская, д.12Б	Суббота 8.30-9.30	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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
			Суббота 13.15-14.00	Плавание
13.	ФОК «Атлант-Косино»	ул. Б. Косинская, д.5	Среда 16.00-17.30	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
14.	ФОК «Атлант-Гольяново»	ул. Уральская, д.19А	Вторник 18.00-21.30	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,
			Четверг 15.00-17.00	
			Суббота 10.00-13.00	
15.	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
16.	ФОК «Акулово»	пос. Акулово, д.27	Вторник 15.00-19.00	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, рывок гири 16 кг, метание спортивного снаряда, бег на 60 м, бег на 2 км, бег на 3 км
Юго-Восточный административный округ города Москвы			спортвоо.рф 8 495 347 91 31	
17.	ФОК «Южнопортовый»	ул. Трофимова,	Понедельник	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
	(спортивный зал)	д.30, корп.3	20.00-22.00 Среда 21.00-22.00	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 «Южнопортовый» (бассейн)	ул. Трофимова, д.30, корп.3	Понедельник 20.45-21.30 Воскресенье 14.45-15.30	Плавание
19.	ФОК «Южнопортовый» (спортивный зал)	ул. Трофимова, д.30, корп.3	Понедельник 20.00-22.00 Среда 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, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг
20.	Бассейн «Марьино»	ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1	Среда 18.30 – 19.15 Суббота 10.15-11.45	Плавание
21.	Пункт выдачи спортивного инвентаря	ул. Заречье, вл.7	Четверг 13.00-15.00 Суббота 13.00-18.00	Бег на 100 м, бег на 2 км, бег на 3 км, 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
22.	Спортивный комплекс «Олимпиец»	ул. Рождественская, д.19, корп. 2	Четверг 18.00-21.00	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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, челночный бег 3х10 метров, метание теннисного мяча в цель
Южный административный округ города Москвы			uaosport.ru 8 495 382 81 10	
23.	ФОК «Братеево»	ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3а, 3б	Среда 16.00-16.45	Плавание
24.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д.9а, стр.2	Пятница 16.00-16.45	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
25.	ФОК «Орехово»	Ореховый проезд, д.43а	Пятница 18.30-19.15	Плавание
26.	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
Юго-Западный административный округ города Москвы			sport-uzao.ru 8 499 724 52 12	
27.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15.15-16.00	Плавание
28.	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
29.	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
30.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00	Плавание
31.	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
				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
32.	Стадион	ул. Профсоюзная, д.40, корп.2	Кроме зимнего периода Четверг 18.00-20.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-uzao.ru	Бег на 100 м, бег на 2 км, бег на 3 км, смешанное передвижение, скандинавская ходьба
33.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д.96	Среда 10.15-11.00 Четверг 21.30-22.15	Плавание
Западный административный округ города Москвы				zaosport.ru 8 499 144 37 34
34.	ФОК «Альбатрос»	ул. Рассказовская, д.31	Суббота 15.45-17.15	Плавание
35.	ФОК «Восход»	ул. Щорса, д.6	Четверг 20.00-21.45	Плавание
36.	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 8 499 493 00 65
37.	Досугово-спортивный клуб	ул. Лодочная, д.27	Вторая и четвертая среда месяца 09.00-11.00	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,

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО
			17.00-19.00	рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
38.	ФОК «Динамика»	1-ый Пехотный пер., д.8	Первое воскресенье месяца 10.00 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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
39.	ФОК «Лазурный»	ул. Вилиса 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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание
40.	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
41.	ФОК «Акватория»	ул. Вилиса Лациса, д.8	Третье воскресенье месяца 14.00-16.00	Плавание
42.	ФОК «Аквамарин»	ул. Рословка, д.5	Четвертое воскресенье месяца 15.30-17.15	Плавание
Зеленоградский административный округ города Москвы			zelaosport.ru 8 499 762 33 60	
43.	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами

* По вопросам организации выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками следует обращаться в Центр физического воспитания ГБПОУ «Воробьевы горы»: (495) 915 72 25, www.comofv.ru, телефон горячей линии (495) 915 72 53.

При неблагоприятных погодных условиях тестирование на открытых спортивных площадках не проводится.