

**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.

* По вопросам организации выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками можно обращаться в ГБОУДПО «Центр патриотического воспитания и школьного спорта»: voenpatriot.mskobr.ru, телефон горячей линии (495) 915 69 59.

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|--|---|------------------------------|---|--|
| Центральный административный округ города Москвы | | | sportcentrmsk.ru 8 495 514 99 91 | |
| 1. | ФОК «На Таганке» | ул. Рабочая, д.30, стр. 3 | Вторник 14.00-20.00 Пятница 14.00-20.00 Суббота 10.00-15.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://sportcentrmsk.ru | Метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, челночный бег 3x10 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре, 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 спорта» Москомспорта | ул. Рабочая, д.53 | Среда-четверг 12.00-13.00 Суббота 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 |
|--|---|--|--|--|
| | | | по предварительной записи через онлайн регистрацию http://sportcentrmsk.ru | |
| Северный административный округ города Москвы | | | sportsao.ru 8 499 905 47 41 | |
| 3. | Спортивный клуб ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы» | ул. Новопесчаная д.23, корп. 3 (вход со двора) | Среда 14.00-16.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sportsao.ru | 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 |
| 4. | ФОК «Академический» | ул. Большая Академическая, 77а, стр. 3 | 7, 21 и 28 апреля Суббота 10.45-11.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.sportsao.ru | Плавание |
| Северо-Восточный административный округ города Москвы | | | svaosport.ru 8 495 619 94 18 | |
| 5. | ФОК «Яуза» | Олонецкий проезд, д.5 | 14 апреля Суббота 11.00-12.50 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru | Сгибание и разгибание рук в упоре, 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, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, метание теннисного мяча в цель, плавание |
| Восточный административный округ города Москвы | | | vaosport.ru 8 495 306 36 45 | |
| 6. | ФОК «Касатка» | ул. Молостовых, д.10а, стр.5 | Суббота 14.00-15.30 | Плавание |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|-----|--------------------------------|-------------------------|--|--|
| 7. | ФОК «Альбатрос» | ул. Лухмановская, д.19а | Воскресенье 15.30-16.15 | Плавание |
| 8. | ФОК «Олимпия» | ул. Фрязевская, д.13а | Пятница 18.30-20.00 | Плавание |
| 9. | ССОК «Новое Поколение Вешняки» | ул. Косинская, д.12Б | Суббота 13.30-15.30 | 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 17.00-18.30 | Плавание |
| 10. | ФОК «Атлант-Косино» | ул. Б. Косинская, д.5А | Среда 13.00-14.00 14.30-16.00 | 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 |
| 11. | ФОК «Одиссей» | ул. Молостовых, д.10Д | Суббота 14.00-17.00 | 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, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 12. | ФОК «Акулово» | Поселок Акулово, д.27 | Понедельник 15.00-17.00 | 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, рывок гири, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |
| 13. | ФОК «Атлант-Гольяново» | ул. Уральская, д.19А | Суббота 13.00-14.30 | 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 |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| Юго-Восточный административный округ города Москвы | | | спортвоао.рф 8 495 347 91 31 | |
| 14. | ФОК «Южнопортовый» (бассейн) | ул. Трофимова, д.30, корп.3 | Понедельник 20.45-21.30 Воскресенье 14.45-15.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортвоао.рф | Плавание |
| 15. | Бассейн «Марьино» | ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1 | Среда 19.15 – 20.00 Суббота 11.00-11.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортвоао.рф | Плавание |
| 16. | Пункт выдачи спортивного инвентаря | ул. Заречье, вл.7 | Понедельник 13.00-17.00 Четверг 10.00-16.00 Пятница 14.00-16.00 Суббота 10.00-15.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортвоао.рф | 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, скандинавская ходьба на 3 км (по погодным условиям), 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 (по погодным условиям) |
| 17. | Спортивный комплекс «Олимпиец» | ул. Рождественская, д.19, корп.2 | Вторник 20.00-21.00 Четверг 19.00-21.00 | 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 |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|---|-----------------------|--------------------------------|---|---|
| | | | по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортубао.рф | в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, челночный бег 3x10 м, метание теннисного мяча в цель |
| 18. | ГБОУ СОШ № 2089 | ул.1-я Вольская, д.5 | Понедельник 15.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортубао.рф | 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 3x10м |
| 19. | Стадион «Пламя» | ул. 1-я Вольская, д.15, корп.1 | Понедельник 18.00-21.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортубао.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, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м (по погодным условиям) |
| Южный административный округ города Москвы | | | | uaosport.ru 8 495 382 81 10 |
| 20. | ФОК «Медынский» | ул. Медынская, д.9а, стр.2 | Пятница 19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru | Плавание |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|--|--|--|---|--|
| 21. | ФОК «Дорожный» | ул. Дорожная, д.44 | Пятница 16.30-19.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru | 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 |
| 22. | 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 с опорой локтей о стол и с упора для винтовки |
| 23. | ФОК «Братеево» | ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3б | Воскресенье 10.00-10.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru | Плавание |
| Юго-Западный административный округ города Москвы | | | спортюзао.рф 8 499 126 25 47 | |
| 24. | Дворец игровых видов спорта «Содружество» | Новоясеневский пр-т, д.30 | Пятница 27 апреля 14.00-17.30 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/ | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|-----|-----------------------|--------------------------------|---|--|
| | | | <p>Среда 19.00-21.00</p> <p>По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/</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> |
| 25. | ФОК «Гармония» | ул. Саморы Машела, д.6, корп.4 | <p>Понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00</p> <p>По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/</p> | Плавание |
| | | | <p>Суббота 19.00-20.00</p> <p>По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/</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</p> |
| 26. | ФОК «Солнечный» | ул. Теплый Стан, д.9, корп.9 | <p>Суббота 15.15-16.00</p> <p>По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/</p> | Плавание |
| 27. | ФОК «Изумрудный» | ул. Южнобутовская, д. 96 | <p>Среда 14.00-14.45</p> <p>Четверг 14.00-14.45</p> | Плавание |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|--|---------------------------|----------------------------------|--|---|
| | | | По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/ | |
| 28. | Легкоатлетический стадион | ул. Профсоюзная, д.40, корп.2 | Четверг 26 апреля 15.00-18.30 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.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, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение 2000 м, 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 по пересеченной местности, кросс на 3 км по пересеченной местности, кросс на 5 км по пересеченной местности (по погодным условиям) |
| Западный административный округ города Москвы | | | zaosport.ru 8 499 233 20 43 | |
| 29. | ФОК «Альбатрос» | ул. Рассказовская, д.31 | Суббота 15.00-15.45 17.15-18.00 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://zaosport.ru | Плавание |
| 30. | ФОК «Восход» | ул. Щорса, д.6 | Среда 19.30-21.00 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://zaosport.ru | Плавание |
| 31. | ФОК «Юбилейный» | ул. Мосфильмовская, д.41, корп.2 | Понедельник 16.00-16.45 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://zaosport.ru | 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 |
|---|--|----------------------------|--|---|
| 32. | Лесопарковая зона за стадионом «Медик» | ул. Маршала Тимошенко, д.1 | Суббота 28 апреля Начало 12.00 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://zaosport.ru | 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 2000 м, 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 по пересеченной местности, кросс на 3 км по пересеченной местности, кросс на 5 км по пересеченной местности (по погодным условиям) |
| 33. | ФОК «Ритм» | ул. Кунцевская д.6 | Пятница 20 апреля 14.30-15.30 | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки |
| Северо-Западный административный округ города Москвы | | | | sport-szao.ru 8 499 493 08 38 |
| 34. | Досугово-спортивный клуб | ул. Лодочная, д.27 | Вторая и четвертая среда месяца 09.00-11.00 17.00-19.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru | Сгибание и разгибание рук в упоре, стрельба 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 |
| 35. | ФОК «Динамика» | 1-ый Пехотный пер., д.8 | Первое воскресенье месяца 10.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru | 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 |
| 36. | ФОК «Триумф» | ул. Габричевского, вл.1 | Второе воскресенье месяца 10.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию | 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 |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|-----|-----------------------|-------------------------|---|---|
| | | | http://www.sport-szao.ru | |
| 37. | ФОК «Аквамарин» | ул. Рословка, д.5 | Четвертое воскресенье месяца 14.00-15.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru | Плавание |
| 38. | ФОК «Лазурный» | ул. Вилиса Лациса, д.26 | Третья среда месяца 10.00-12.00 (зал) 8.45-10.15 (бассейн) по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru | 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, плавание |
| | | | Весенний фестиваль ГТО Суббота 21 апреля 10.00-14.00 | Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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, плавание, стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, метание мяча весом 150 г, метание гранаты 500 г и 700 г |
| 39. | ФОК «Акватория» | ул. Вилиса Лациса, д.8 | Третье воскресенье месяца 14.00-16.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru | Плавание |

| № | Спортивное сооружение | Адрес | Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|--|------------------------------------|-------------------------|--|--|
| Зеленоградский административный округ города Москвы | | | | zelsport.ru 8 499 762 33 60 |
| 40. | ФОК «Савелки» | Озерная аллея, д.2 | Понедельник 20:00-21:00 по предварительной записи через http://www.zelsport.ru | 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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 41. | Физкультурно-оздоровительный центр | корпус 317А, строение 1 | Среда 18:00-21:00 по предварительной записи через http://www.zelsport.ru | 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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 42. | ФОК «Малино» | корпус 860 | Воскресенье 20.00-20.30 по предварительной записи через http://www.zelsport.ru | Плавание |

Информация о приеме нормативов по стрельбе из пневматической винтовки Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) центром тестирования ДОСААФ России в I полугодии 2018 г.

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

| № | Организация/спортивный клуб ДОСААФ России | Административный округ г. Москвы | Адрес | Дни недели | Время | Периодичность |
|----|--|-------------------------------------|--|--|------------------|---------------|
| 1. | УСЦ ДОСААФ России СВАО г. Москвы | СВАО | г. Москва, ул. Б.Марфинская, д. 7"А" | Каждый первый четверг месяца | 11.00 - 15.00 | Ежемесячно |
| 2. | Московский морской УСТЦ ДОСААФ России | СЗАО | г. Москва, ул. Адмирала Макарова, д. 4 | Каждый последний понедельник месяца | 14.00 - 17.00 | Ежемесячно |
| 3. | МГ ССК ДОСААФ России | ЗАО | г. Москва ул. Поклонная, д. 11, стр. 1а | Среда | 13.00 - 15.00 | Еженедельно |
| 4. | УСЦ ДОСААФ России ЮАО г. Москвы | ЮАО | г. Москва, Каширское шоссе, д.12 | Среда | 16.00 - 18.00 | Еженедельно |
| 5. | УСЦ ДОСААФ России ЮВАО г. Москвы | ЮВАО | г. Москва, ул. Ташкентская, д. 26, корп. 2 | Среда | 15.00 - 18.00 | Еженедельно |
| 6. | Центральный спортивный автомотоклуб | г.Москва, Зеленоград | г. Зеленоград, Восточно- Коммунальная зона, Сосновая аллея, д. 4, стр. 2 | Среда | 14.00 - 17.00 | Еженедельно |
| 7. | УСЦ "Измайлово" ДОСААФ России | ВАО | г. Москва, Измайловский пр-д, д. 11, стр. 2 | Вторник, четверг, суббота | 10.00 - 16.00 | Еженедельно |