

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 Центр физического воспитания ГБПОУ «Воробьевы горы»: vg.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 8 495 707 24 79	
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30	Воскресенье 12.00-14.00	Поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
			Понедельник - пятница 08.00-17.00	Поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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
			Понедельник, четверг, пятница 10.00-13.00	Метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10 (1 ступень)
2.	Легкоатлетический манеж ГБУ «Дворец детского спорта»	ул. Рабочая, д.53	Понедельник-четверг 12.00-13.00 по предварительной онлайн-заявке http://www.sportcentrnsk.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	18 и 25 января 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, поднимание 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
4.	Бассейн ФОК «Академический»	ул. Большая Академическая, 77а, стр.3	14, 21 и 28 января 11.45 – 12.30	Плавание
5.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	11 января 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
6.	Пункт сезонных видов спорта «ЦФКиС САО»	улица 4-е Новоселки, вл.2	С 10 января вторник, четверг, пятница 10.00 - 14.00	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км. Передвижение на лыжах 2 км, передвижение на лыжах 3 км, передвижение на лыжах 4 км
Северо-Восточный административный округ города Москвы			svaosport.ru 8 495 619 94 18	
7.	ФОК «Яуза»	Олонецкий проезд, д.5	14 января 10.00-12.00 С февраля	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
		Парк по Олонецкому проезду	вторая суббота месяца по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 4 км, бег на лыжах на 5 км
8.	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
9.	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
10.	ФОК «Полярная звезда»	Проезд Шокальского, д.45-3	по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.svaosport.ru	Плавание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание 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
11.	Легкоатлетический манеж СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	15 января 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
12.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а, стр.5	Суббота 14.00-15.30	Плавание
13.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Воскресенье 15.30-16.15	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			Четверг 14.45-15.30	
14.	ФОК «Олимпия»	ул. Фрязевская, д.13а	Воскресенье 9.30-10.15	Плавание
15.	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
16.	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, поднятие туловища из положения лежа на спине
17.	ФОК «Атлант-Гольяново»	ул. Уральская, д.19А	Суббота 13.00-14.30	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг
18.	ФОК «Одиссей»	ул. Молостовых, д.10Д	Воскресенье 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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
19.	ФОК «Акулово»	Поселок Акулово, д.27	Вторник 15.00-17.00 Воскресенье 16.00-17.00	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
20.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	12 января 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию	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
			http://www. vaosport.ru	
21.	Стадион «Авангард»	Шоссе Энтузиастов, д.33	Вторник, четверг, суббота, воскресенье по предварительной записи	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км
Юго-Восточный административный округ города Москвы			спортвоао.рф 8 495 347 91 31	
22.	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
23.	ФОК «Южнопортовый» (бассейн)	ул. Трофимова, д.30, корп.3	Понедельник 20.45-21.30 Воскресенье 14.45-15.30	Плавание
24.	Бассейн «Марьино»	ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1	Среда 19.15 – 20.00 Суббота 11.00-11.45	Плавание
25.	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, бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км
26.	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
27.	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,
28.	Стадион «Пламя»	ул. 1-я Вольская, д. 15, корп. 1	Среда 18.00-20.00	Метание спортивного снаряда
29.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	18 января 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www. спортубо.рф	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
Южный административный округ города Москвы				uaosport.ru 8 495 382 81 10
30.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д.9а, стр.2	Пятница 16.00-16.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Плавание
31.	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.
32.	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			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 12.01.2016 Четверг Старт: 15.20 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км
			С 13.01.2016 Пятница Старт: 17.20 по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км
33.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	19 января 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
34.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15.15-16.00	Плавание
35.	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
				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
36.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-uzao.ru	Стрельба из электронного оружия
37.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00	Плавание
38.	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
39.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д.96	Среда 10.15-11.00 Четверг 21.30-22.15	Плавание
40.	Лыжный модуль	Лыжный модуль ул. Поляны, вл. 4-6	по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-uzao.ru	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км
41.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	22 января 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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Западный административный округ города Москвы			zaosport.ru 8 499 144 37 34	
42.	ФОК «Альбатрос»	ул. Рассказовская, д.31	Суббота 15.00-15.45	Плавание
43.	ФОК «Восход»	ул. Щорса, д.6	Среда 19.30-21.00	Плавание
44.	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
45.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	25 января 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
46.	Лесопарковая зона за стадионом «Медик»	Ул. Маршала Тимошенко, д.1	14 января 11:00 21 января 11:00	Бег на лыжах на 1 км, на 2 км, на 3 км, на 5 км Передвижение на лыжах 2 км, передвижение на лыжах 3 км, передвижение на лыжах 4 км
Северо-Западный административный округ города Москвы			sport-szao.ru 8 499 493 08 38	
47.	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
48.	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
49.	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
50.	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
51.	ФОК «Акватория»	ул. Вилиса Лациса, д.8	Третье воскресенье месяца 14.00-16.00	Плавание
52.	ФОК «Аквамарин»	ул. Рословка, д.5	Четвертое воскресенье месяца 14.00-15.30	Плавание
53.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	26 января 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
54.	Лыжная трасса ФОК «Лазурный»	ул. Вилиса Лациса, д.26	21 января 9.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://www.sport-szao.ru	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км
Зеленоградский административный округ города Москвы				zelsport.ru 8 499 762 33 60
55.	ФОК «Савелки»	Озерная аллея, д.2	Среда 19:00-20:00 по предварительной записи через	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			http://www.zelsport.ru	двумя ногами
56.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	29 января 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
57.	Лыжная трасса за стадионом «Анстрем»	Озерная аллея, д.3	Время по назначению по предварительной записи через http://www.zelsport.ru	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км