

Информация
о приёме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
в Центрах тестирования города Москвы

Уважаемый участник комплекса ГТО!

Вы можете воспользоваться функцией **поиска** видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые Вам необходимо выполнить, и подать **предварительную заявку** в удобный для Вас 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,
- тестирование проводится с соблюдением предписаний Главного государственного санитарного врача по городу Москве «О проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» от 18 июня 2020 г.

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
1.	Площадка ГТО на ВДНХ	Территория ВДНХ, 150 м направо от Главного входа	Суббота, воскресенье 12.00-20.00 2-3 октября, 9-10 октября, 16-17 октября, 23-24 октября по предварительной записи через онлайн регистрацию	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Центральный административный округ города Москвы			https://tsao.mossport.ru/ 8 495 671 14 63	
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30, стр.3	понедельник 9.00-13.00 вторник 09.00-19.00 среда 9.00-12.00 13.00-16.00 четверг 9.00-11.00 13.00-16.00 пятница 9.00-11.00 13.00-18.00 по предварительной записи по телефону: 8 495 671 14 63	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 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
2.	Легкоатлетический манеж ГБУ «Дворец детского спорта» Москомспорта	ул. Рабочая, д.53	среда-четверг 12.00-13.00 суббота 8.00-9.00 по предварительной записи по телефону: 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 3х10 м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м
3.	Бассейн ГБУ «Дворец детского спорта» Москомспорта	ул. Рабочая, д.53	четверг, пятница 11.00-11.45 по предварительной записи по телефону: 8 495 671 14 63	Плавание 25 м, плавание 50 м
4.	Бассейн «Арбат» Москомспорта	ул. Композиторская, д. 17вл.5	суббота 12.45-14.15 по предварительной записи по телефону: 8 495 671 14 63	Плавание 25 м, плавание 50 м
5.	СК «Щемиловский»	<u>2-й Щемиловский пер., д.16/20</u>	Пятница 9.00-17.30	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			по предварительной записи по телефону: 8 495 671 14 63	с открытым прицелом
ГБУ «ФСЦ «Экстрим» Москомспорта				https://ekstrim.mosSPORT.ru/ 8 499 267 59 64
6.	ГБУ «ФСЦ «Экстрим» Москомспорта	ул. Госпитальный Вал, д.1А, стр.1	Ежедневно понедельник-воскресенье 10.00-19.00 по предварительной записи на сайте https://ekstrim.mosSPORT.ru/addition/zapis-na-gto	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с 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 или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия
			Ежедневно понедельник-пятница 10.00-17.00 по предварительной записи на сайте https://ekstrim.mosSPORT.ru/addition/zapis-na-gto	Самозащита без оружия
Северный административный округ города Москвы				https://sao.mosSPORT.ru/ 8 499 728 04 32
7.	Спортивный клуб ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы»	ул. Новопесчаная д.23, корп. 3 (вход со двора)	Вторник 5, 12, 19 октября 14.00-17.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты gto@sportsao.ru	При благоприятных погодных условиях: Челночный бег 3х10 м, бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, челночный бег 3х10 м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м, кросс на 2 км по пересеченной местности, кросс на 3 км по пересеченной местности, кросс на 5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			Суббота 9 и 16 октября 10.00-12.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты gto@sportsao.ru	по пересеченной местности на 1 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км, скандинавская ходьба на 3 км
8.	Спортивный клуб ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы»	ул. Новопесчаная д.23, корп. 3 (вход со двора)	Среда 20 и 27 октября 14.00-17.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты gto@sportsao.ru	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 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 с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
			Суббота 9 и 16 октября 13.00-15.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты gto@sportsao.ru	
9.	Тир Торговый центр «Авиапарк» - Игровой центр «ЦЕЛЬ»	Ходынский б-р, д. 4, этаж 3, желтая зона	Четверг 21 и 28 октября 16.00-18.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты gto@sportsao.ru	Стрельба из пневматической винтовки, Стрельба из электронного оружия
Северо-Восточный административный округ города Москвы				https://svao.mossport.ru/ 8 495 619 94 18
10.	СК «Полярная звезда»	ул. Шокальского пр-д. д.45, корп.3	Суббота 10.00-13.00 по предварительной записи	Плавание 25 м, плавание 50 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			по телефону 8 495 619 96 50	
11.	СК «Лианозово»	ул. Зональная, д.6	Вторник, среда 18.00-20.00 Воскресенье 11.00-13.00 по предварительной записи по телефону 8 495 619 96 50	Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине, 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, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см), поднимание туловища из положения на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Восточный административный округ города Москвы				https://vao.mossport.ru/sports/kompleks-gto 8 495 306 36 45
12.	ФОК «Олимпия»	ул. Фрязевская, д.13а	Среда 14.45-15.30 Пятница 14.45-15.30 по предварительной записи по телефону: 8 499 785 69 61	Плавание
13.	ССОК «Новое Поколение - Вешняки»	ул. Косинская, д.126	Пятница 18.00-20.00 по предварительной записи по телефону: 8 499 786 45 60	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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10 м.
			Вторник, четверг 18.30-20.30 по предварительной записи по телефону: 8 499 786 45 60	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия
			Воскресенье 17.00-18.30 по предварительной записи	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			по телефону: 8 499 786 45 60	
14.	Стадион «Авангард»	ш.Энтузиастов, д.33	Пятница 17.00-20.00	Бег на 30, 60, 100, 1000, 2000, 3000 м, смешанное передвижение на 1000, 2000 м, метание мяча весом 150 г и спортивного снаряда весом 500 и 700 г. При благоприятных погодных условиях.
15.	ФОК «Одиссей»	ул. Молостовых, д.10д	Суббота 14.00-16.00 по предварительной записи по телефону: 8 495 301 03 67	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперёд 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, челночный бег 3х10 м
16.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а	Суббота 14.00-15.30 по предварительной записи по телефону: 8 499 781 00 37	Плавание
17.	ФОК «Атлант-Гольяново»	ул. Уральская, д.19а	Среда 13.00-15.00 Четверг, пятница 15.00-17.00 Суббота 12.00-17.00 по предварительной записи по телефону: 8 499 780 12 49	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
18.	ФОК «Атлант-Косино»	ул.Б.Косинская, д.5а	Понедельник, пятница 15.00-16.00 по предварительной записи по телефону: 8 495 700 97 02	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
19.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Понедельник 20.00-20.45	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			Вторник 16.15-17.00 Воскресенье 11.45-12.30 по предварительной записи по телефону: 8 499 797 50 20	
20.	ФОК «Акулово»	пос.Акулово, д.27	Вторник 15.00-17.00 по предварительной записи по телефону: 8 495 617 63 86	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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг, метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10 м
Юго-Восточный административный округ города Москвы				https://yuvao.mosssport.ru/ 8 495 347 91 31
21.	Бассейн «Марьино»	ул. Маршала Голованова, 12, корп.1	6, 12, 13, 19, 20, 26, 27 октября 18.30 – 20.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuvao.mosssport.ru/	Плавание 25м, плавание 50 м
22.	Пункт выдачи спортивного инвентаря	ул. Заречье, влад.7	2 октября 11.00-13.00 8, 15, 22, 29 октября 16.30-18.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuvao.mosssport.ru/	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, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3x10 метров, стрельба из электронного оружия При благоприятных погодных условиях:

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
				Кросс на 2 км по пересеченной местности, кросс на 3 км по пересеченной местности, кросс на 5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км, скандинавская ходьба на 3 км.
23.	Стадион ГБОУ «СОШ № 2090»	ул. 1-я Новокузьминская, д.20, корп.4	Вторник 5, 12, 19, 26 октября 15.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuvao.mosSPORT.ru/	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, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3x10 метров При благоприятных погодных условиях: Бег на 30 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, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г, метание мяча весом 150 г https://yuvao.mosSPORT.ru/ 499 613 94 76
Южный административный округ города Москвы				https://yuvao.mosSPORT.ru/ 499 613 94 76
24.	Стадион ГБОУ «СОШ № 629»	Варшавское шоссе, д.156 «б»	Среда 16.00-19.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuvao.mosSPORT.ru/addition/vfs-k-gto	приём нормативов по погодным условиям Метание мяча весом 150 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Метание спортивного снаряда весом 500 г

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
25.	Модуль проката спортивного инвентаря в парке «Садовники»	Коломенский проезд, д.14, корп.1	Вторник 16.00-19.00 Четверг 16.00-19.00 Суббота 10.00-14.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuao.mossport.ru/addition/vfs-k-gto	приём нормативов по погодным условиям Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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, Рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
			Пятница 16.00-20.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuao.mossport.ru/addition/vfs-k-gto	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия
26.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д.9а, стр.2	Пятница 19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuao.mossport.ru/addition/vfs-k-gto	Плавание 25, плавание 50 м
27.	ФОК «Братеево»	ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3б	Пятница 19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuao.mossport.ru/addition/vfs-k-gto	Плавание 25, плавание 50 м
28.	Братеевский «Каскадный парк»	ул. Борисовские пруды, д. 31, стр.	Вторник 15.00-18.00	приём нормативов по погодным условиям челночный бег 3х10 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
	(территория футбольного поля)	29	Четверг 15.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuao.mosSPORT.ru/addition/vfs-k-gto	бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000, бег на 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м (только для I ступени), смешанное передвижение на 2000 м (только для X и XI ступени), скандинавская ходьба на 3 км
Юго-Западный административный округ города Москвы				https://yuzao.mosSPORT.ru/ 8 991 233 73 07
29.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	6 октября среда 14.00-17.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте https://yuzao.mosSPORT.ru/	Стрельба положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия.
			6,27 октября среда 16.00-19.00 по предварительной записи по телефону 8-991-233-73-07	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 лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине.
30.	Легкоатлетический стадион	ул. Профсоюзная, д.42, корп.3	7, 21 октября четверг 15.00-17.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте https://yuzao.mosSPORT.ru/	Бег на 30 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, кросс на 3 км, кросс на 5 км.
31.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 14.30-15.15	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			по предварительной записи по телефону 8-991-233-73-07	
Западный административный округ города Москвы			https://zaosport.mosSPORT.ru/ 8 499 233 20 43	
32.	Бассейн «Альбатрос»	Внуково, ул. Рассказовская, д.31	Суббота 10.30–11.15 по предварительной записи через форму регистрации https://zaosport.mosSPORT.ru/addition/zapis-na-vypolnenie-normativa	Плавание 25 м, плавание 50 м
33.	СК «Мосфильмовский»	ул. Мосфильмовская д.41, корп.2	Пятница 12.30–13.30 по предварительной записи через форму регистрации https://zaosport.mosSPORT.ru/addition/zapis-na-vypolnenie-normativa	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание на высокой перекладине
34.	ФОК «Семья»	ул. Покрышкина, д. 3	Суббота 18.00–20.00 Воскресенье 18.00-20.00 по предварительной записи через форму регистрации https://zaosport.mosSPORT.ru/addition/zapis-na-vypolnenie-normativa	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, наклон из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание в цель
35.	Стадион «Медик»	ул. Маршала Тимошенко, д.1	Среда 16.00–17.00 по предварительной записи через форму регистрации https://zaosport.mosSPORT.ru/addition/zapis-na-vypolnenie-normativa	Скандинавская ходьба 3 км
Северо-Западный административный округ города Москвы			https://szao.mosSPORT.ru/ 8 499 493 08 38	

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
36.	СК «Аквамарин»	ул. Рословка, д.5	Воскресенье 3 октября, 10 октября, 17 октября, 24 октября, 31 октября 14.00-15.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	Плавание 25 м, плавание 50 м
37.	Спортивный клуб «НА ЛОДОЧНОЙ»	ул. Лодочная, д.27 стр.1	Среда 6 октября 17.00-19.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	Стрельба из электронного оружия
38.	СК «Триумф»	ул. Габричевского вл.1	Четверг 7 октября, 14 октября, 21 октября, 28 октября 17.45-18.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	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 с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг
39.	Стадион «Тушино»	ул. Лодочная, 33-35 (место тестирования напротив)	Среда 13 октября, 20 октября, 27 октября 10.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	Челночный бег 3х10 м, 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, скандинавская ходьба на 3 км, метание мяча весом 150 г, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 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 с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
				(количество раз за 1 минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг (по погодным условиям)
40.	СК «Лазурный»	ул. Вилица Лациса, д.26	Вторник 5 октября, 12 октября, 19 октября, 26 октября 8.00-08.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	Плавание 25 м, плавание 50 м
			Вторник 5 октября, 12 октября, 19 октября, 26 октября 9.00 - 11.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	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 с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, челночный бег 3х10 м
41.	СК «Лазурный» «Осенний фестиваль ГТО в СЗАО» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ул. Вилица Лациса, д.26	1 октября 15.00-17.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/ и по предварительной коллективной заявке на эл. почту: gtoaszao@list.ru до 30.09.2021г.	Плавание 25 м, плавание 50 м Стрельба из электронного оружия
			2 октября 10.00-14.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию	Челночный бег 3х10 м, бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м, скандинавская ходьба на 3 км, метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г,

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			https://szao.mossport.ru/ и по предварительной коллективной заявке на эл. почту: gtoaszao@list.ru до 30.09.2021г.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг (по погодным условиям)
Зеленоградский административный округ города Москвы				https://zelao.mossport.ru/ 8 499 762 33 60
42.	ФОК «Савелки»	Озерная ал., д.2	Суббота 11.00-12.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты zelsport@mail.ru	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
43.	ФОК «Малино»	корпус 860	Понедельник 19.00-20.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты zelsport@mail.ru	Плавание 25, плавание 50 м, 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, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
44.	ФОК «Радуга»	проезд 474, д.3, стр.1	Среда 18.00-20.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты zelsport@mail.ru	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
45.	Тир «ЦАМК»	Сосновая ал.,	Суббота	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
	ДОСААФ	д.4, стр.1	14.00-15.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты zelsport@mail.ru	и с упора для винтовки, дистанция 10 м из «электронного оружия»
Троицкий и Новомосковский административные округа города Москвы				https://tinao.mossport.ru/ 8 499 393 10 11
46.	Спортивная база «Вороново»	п. Вороновское, пос. ЛМС, мкр. Центральный (спортивная площадка)	Пятница: 16:00-19:00, Суббота, Воскресенье: 09.00-12.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://tinao.mossport.ru/	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, на 2000 м, бег на 1000 м, на 2000 м, на 3000 м, скандинавская ходьба на 3 км, 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, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту), рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3х10 м, стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание спортивного снаряда весом 150 г.

Информация
о приёме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Центром тестирования комплекса ГТО ДОСААФ России

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Центр тестирования ГТО ДОСААФ России				http://www.dosaaf.ru/ 8 495 730 22 66 (доб. 3-54)
1.	Московский городской спортивно-стрелковый клуб ДОСААФ России	ул. Поклонная, д.11, стр.1а	Среда 19.00-20.30 по предварительной записи по телефонам: 8 499 148 97 55 (доб.105) *8 916 509 65 38 (*стрельба)	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа
2.	Учебно-спортивный центр «Измайлово» ДОСААФ России	Измайловский пр-д, д.11, стр.2	Понедельник, пятница 13.00-15.00 по предварительной записи по телефонам: 8 499 166 29 36 8 977 524 72 79	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа
3.	УСЦ ДОСААФ России ЮВАО г. Москвы	ул. Ташкентская, д.26, корп.2	Среда 12.00-16.00 по предварительной записи по телефону: 8 495 376 40 40	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Центр тестирования ГТО ДОСААФ России				http://www.dosaaf.ru/ 8 495 730 22 66 (доб. 3-54)
4.	Центральный спортивный автомотоклуб	г. Зеленоград, Сосновая аллея, д.4, стр.2	Четверг 14.00-17.00 по предварительной записи по телефонам: 8 499 735 12 29 8 925 841 94 90 8 916 725 09 79	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, стрельба из электронного оружия
5.	УСЦ ДОСААФ России ЮАО г. Москвы	Каширское шоссе, д.12	Среда 14.00-17.00 по предварительной записи по телефонам: 8 499 613 06 23, 8 499 613 08 95	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа
6.	Московский городской аэроклуб	Московская обл., городской округ Чехов, аэродром Волосово	Каждый первый понедельник месяца 11.00-15.00 по предварительной записи по телефону: 8 495 730 22 66 (доб. 3-54)	Подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа
7.	Учреждение «ММУСТЦ ДОСААФ России»	ул. Адмирала Макарова, д.4	Каждый последний понедельник месяца 14.00-17.00 по предварительной записи по телефону: 8 963 923 99 94	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом

**Информация о приёме 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 приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосенский центр спорта»				http://cs-sosensky.ru/ 8 495 817 60 28
1.	Муниципальное бюджетное учреждение «Сосенский центр спорта»	г. Москва, п. Сосенское, поселок Газопровод, д. 18, корп. 2	Суббота 08.00-11.00 16.00-18.00 Воскресенье 14.00-16.15 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://cs-sosensky.ru/vfsk-gto//	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, рывок гири 16 кг, челночный бег 3х10 м, бег 2000, 3000 м.

**Информация
о приёме 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 приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Муниципальное автономное учреждение физической культуры и спорта «Спортивно-оздоровительный клуб «Орбита» <i>(для жителей, зарегистрированных на территории городского округа Троицк)</i>				http://cluborbита.ru/ 8 905 793 70 07
1			Понедельник, среда, пятница	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,

Муниципальное автономное учреждения физической культуры и спорта «Спортивно-оздоровительный клуб «Орбита»	г. Троицк, Октябрьский пр-т., д.4	15.00-18.00 по предварительной записи по телефону: 8 905 793 70 07	подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса 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, бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1,5 км, 2 км, 3 км, смешанное передвижение, по пересеченной местности, скандинавская ходьба
		Каждая последняя среда месяца по предварительной записи по телефону: 8 905 793 70 07	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия
		Последняя суббота месяца, 8.00-09.00 по предварительной записи по телефону: 8 905 793 70 07 заявка подается за сутки	Плавание 25 м, 50м.

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
ГБПОУ «Воробьевы горы»				http://vg.mskobr.ru/gto1/ 8 (499) 137-85-30
1	ГБПОУ «Воробьевы горы»	ул. Косыгина, д.17, стадион	Суббота 2 октября 10.00-14.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Осенний фестиваль ВФСК ГТО 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 3х10м, смешанное передвижение на 1000 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине,

				наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
2	ГБПОУ «Воробьевы горы» (бассейн)	ул. Фотиевой, д. 16, к. 2	Суббота 2 октября 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Осенний фестиваль ВФСК ГТО Плавание 25 м, 50 м.
	ГБПОУ «Воробьевы горы»	ул. Косыгина, д.17, стадион	Среда 6 октября 15.00-17.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	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 3х10м, смешанное передвижение на 1000 м.
			Четверг 7 октября 15.00-17.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, кросс на 2000 м, 3000 м, 5000 м (бег по пересеченной местности).
			Суббота 9 октября 10.00-12.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, кросс на 2000 м, 3000 м, 5000 м (бег по пересеченной местности).
			Суббота 11 сентября 12.00-13.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, кросс на 2000 м, 3000 м, 5000 м (бег по пересеченной местности).
			Среда 13 октября 15.00-17.00	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 3х10м, смешанное передвижение на 1000 м.

			по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	
			Четверг 14 октября 15.00-17.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, кросс на 2000 м, 3000 м, 5000 м (бег по пересеченной местности).
			Суббота 16 октября 10.00-12.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, кросс на 2000 м, 3000 м, 5000 м (бег по пересеченной местности).
			Среда 20 октября 15.00-17.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	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.
			Четверг 21 октября 15.00-17.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, кросс на 2000 м, 3000 м, 5000 м (бег по пересеченной местности).
			Суббота 23 октября 10.00-12.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, кросс на 2000 м, 3000 м, 5000 м (бег по пересеченной местности).

			Суббота 30 октября 9.00-11.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Челночный бег 3х10 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.
3.	ГБПОУ «Воробьевы горы» (бассейн)	ул. Фотиевой, д. 16, к. 2	Суббота 9 октября 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Плавание 25 м, 50 м.
			Суббота 16 октября 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	
			Суббота 23 октября 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	
			Суббота 30 октября 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	