



Департамент
спорта
города Москвы



МОСКОВСКИЙ
СПОРТ



**Приём нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
в Центрах тестирования города Москвы
в январе 2022 г.**

**Уважаемый участник,
благодарим вас за проявленный интерес и желание выполнить нормативы 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.

- 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.



Знак отличия присваивается после успешного выполнения необходимого количества нормативов **в вашей возрастной ступени в течение календарного года**.

Что необходимо взять с собой на выполнении испытаний?	– документ, удостоверяющий личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет, — свидетельство о рождении либо его копия); – медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ГТО; – УИН (присваивается при регистрации на портале ГТО https://gto.ru/).
Какие привилегии дает наличие спортивного разряда?	В случае выполнения испытаний на серебряный знак отличия Вам будет присвоен золотой знак отличия комплекса ГТО. Если у Вас есть действующий спортивный разряд не ниже второго юношеского спортивного разряда или спортивное звание, то необходимо взять с собой на выполнение испытаний подтверждающие документы. Их предъявите на регистрации участников.
Сколько можно сделать попыток выполнения одного вида испытания?	– если участник не выполнил норматив испытания на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия, он имеет право один раз пройти повторное тестирование, но не ранее чем через 45 дней; – если участник выполнил норматив на бронзовый или серебряный знак, то в текущем отчетном периоде перевыполнить норматив уже нельзя, но можно выполнить альтернативный вид испытания.
Кому я могу задать интересующие вопросы?	По вопросам комплекса ГТО и выполнения испытаний Вы можете обратиться, направив письмо на адрес электронной почты gto@mossport.ru



№	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/ 8 495 707 24 79; 8 495 707 24 21	
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30, стр.3	понедельник 9.00-13.00 вторник 09.00-19.00 среда 9.00-11.00 13.00-16.00 четверг 9.00-11.00 13.00-16.00 пятница 9.00-11.00 13.00-18.00 суббота 10.00-15.00 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 Дворца детского спорта	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 Дворца детского спорта	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»	ул. Композиторская, д.17, вл.5	суббота 12.45-14.15 по предварительной записи по телефону: 8 495 671 14 63	Плавание 25 м, плавание 50 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
5.	СК «Щемиловский»	2-й Щемиловский пер., д.16/20	Пятница 9.00-17.00 по предварительной записи по телефону: 8 495 671 14 63	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки 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	понедельник, вторник, среда, четверг 10.00-19.00 пятница 10.00-18.00 суббота-воскресенье 12.00-15.00 по предварительной записи на сайте https://ekstrim.mossport.ru/gtomossp ort/zapis-na-vypolnenie-ispytaniy-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
			понедельник, среда 10.00-17.00; 18.00-19.00 по предварительной записи на сайте https://ekstrim.mossport.ru/gtomossp ort/zapis-na-vypolnenie-ispytaniy-gto	Самозащита без оружия
7.	Легкоатлетический манеж СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 16 января 13.00-16.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://gtomosspport.timepad.ru/event/ 1887367/	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
8.	Легкоатлетический манеж СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 23 января 13.00-16.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://gtomossport.timepad.ru/event/1888052/	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м
9.	Легкоатлетический манеж СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Воскресенье 30 января 13.00-16.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://gtomossport.timepad.ru/event/1888057/	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м
Северный административный округ города Москвы				https://sao.mossport.ru/ 8 495 754 98 48; 8 495 940 33 91
10.	Спортивный клуб	ул. Новопесчаная д.23, корп.3 (вход со двора)	Среда 12, 19, 26 января 14.00-17.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты gto.sao@mosgorsport.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 29 января 11.00-15.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты gto.sao@mosgorsport.ru	
Северо-Восточный административный округ города Москвы				https://svao.mossport.ru/ 8 495 619 94 18; 8 495 619 96 50

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
11.	СК «Полярная звезда»	ул. Шокальского пр-д, д.45, корп.3	Суббота 8, 15, 22, 29 января 10.00-13.00 по предварительной записи по телефону 8 495 619 96 50	Плавание 25 м, плавание 50 м
12.	ФОК «Яуза»	Олонецкий пр., д.5	Суббота 15, 22, 29 января 9.15-10.45 по предварительной записи по телефону 8 495 619 96 50	Плавание 25 м, плавание 50 м
13.	ФОК «Марьино роща»	3-я ул. Марьиной рощи, д.8	Вторник 11, 18, 25 января 13.00-15.00 по предварительной записи по телефону 8 495 619 96 50	Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения на спине; рывок гири 16 кг
14.	СК «Лианозово»	ул. Зональная, д.6	Вторник 11, 18, 25 января Среда 12, 19, 26 января 18.00-20.00 Воскресенье 16, 23, 30 января 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.mosssport.ru/sports/kompleks-gto 8 495 306 36 45
15.	ФОК «Олимпия»	ул.Фрязевская, д.13а	Среда 14.00-14.45 Пятница 14.45-15.30 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: 8 499 785 69 61	
16.	ССОК «Новое Поколение - Вешняки»	ул. Косинская, д.12б	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 3х10 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 по телефону: 8 499 786 45 60	Плавание 25 м, плавание 50 м
17.	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 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.
18.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а	Суббота 14.00-15.30 по предварительной записи по телефону: 8 499 781 00 37	Плавание 25 м, плавание 50 м
19.	ФОК «Атлант-Гольяново»	ул. Уральская, д.19а	Среда 13.00-15.00 Четверг, пятница 15.00-17.00	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			Суббота 12.00-17.00 по предварительной записи по телефону: 8 499 780 12 49	гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
20.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Понедельник 20.00-20.45 Вторник 16.15-17.00 Воскресенье 11.45-12.30 по предварительной записи по телефону: 8 499 797 50 20	Плавание 25 м, плавание 50 м
21.	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 3х10 м.
Юго-Восточный административный округ города Москвы				https://yuvao.mossport.ru/ 8 495 347 91 31
18.	Бассейн «Марьино»	ул. Маршала Голованова, 12, корп.1	18, 19, 25, 26 января 18.30–20.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuvao.mossport.ru/	Плавание 25 м, плавание 50 м
19.	Пункт выдачи спортивного инвентаря	ул. Заречье, влад.7	21 января 15.00-16.30 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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
				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
			29 января 13.00-15.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuvao.mossport.ru/	стрельба из электронного оружия
20.	Стадион ГБОУ «СОШ № 2090»	ул. 1-я Новокузьминская, д.20, корп.4	Вторник 18, 25 января 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, 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: Метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г, метание мяча весом 150 г
Южный административный округ города Москвы				https://yuao.mossport.ru/ 8 499 613 94 76
21.	Стадион ГБОУ «СОШ № 629»	Варшавское шоссе, д.156 «б»	12,19,26 января Среда 16.00-19.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuao.mossport.ru/vfsk-	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
			gto/raspisanie-priema-normativov	
22.	Модуль проката спортивного инвентаря в парке «Садовники»	Коломенский проезд, д.14, корп.1	11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29 января вторник 16.00-19.00 четверг 16.00-19.00 суббота 10.00-14.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yua0.mossport.ru/vfsk-gto/raspisanie-priema-normativov	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), Бег на лыжах на 1000 м, бег на лыжах на 2000 м, бег на лыжах на 3000 м, бег на лыжах на 5000 м
23.	Модуль проката спортивного инвентаря в парке «Садовники»	Коломенский проезд, д.14, корп.1	14, 21, 28 января Пятница 16.00-20.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yua0.mossport.ru/vfsk-gto/raspisanie-priema-normativov	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия
24.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д.9а, стр.2	14, 21, 28 января Пятница 19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yua0.mossport.ru/vfsk-gto/raspisanie-priema-normativov	Плавание 25, плавание 50 м
25.	ФОК «Братеево»	ул. Борисовские	14, 21, 28 января Пятница	Плавание 25, плавание 50 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
		пруды, д.20, корп.3б	19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://yuao.mosssport.ru/vfsk-gto/raspisanie-priema-normativov	
Юго-Западный административный округ города Москвы				https://yuzao.mosssport.ru/ 8 991 233 73 07
26.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	26 января среда 14.00-17.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://forms.gle/YuXZ2JR5qUf1nrrb9	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия
27.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	19, 26 января среда 16.00-18.00 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.
28.	Лыжный модуль	ул. Поляны, влад.4-б	23 января Воскресенье 11:00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://forms.gle/TApb8hzzHhfT3jJ26	Бег на лыжах на 1000 м, бег на лыжах на 2000 м, бег на лыжах на 3000 м, бег на лыжах на 5000 м (в зависимости от погодных условий)
29.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15,22,29 января 14.30-15.15 по предварительной записи по телефону	Плавание 25 м, плавание 50 м.

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			8-991-233-73-07	
Западный административный округ города Москвы				https://zaosport.mossport.ru/ 8 499 233 20 43
30.	СК «Альбатрос Внуково»	Внуково, ул. Рассказовская, д.31	Суббота 15,22,29 января 10.30–11.15 по предварительной записи через форму регистрации по предварительной записи по телефону: 8 499 233 20 43	Плавание 25 м, плавание 50 м
31.	СК «Мосфильмовский»	ул. Мосфильмовская, д.41, корп.2	Пятница 14,21,28 января 12.00–13.00 по предварительной записи по телефону: 8 499 233 20 43	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
32.	ФОК «Семья»	ул. Покрышкина, д.3	Суббота 15,22,29 января 18.00–20.00 Воскресенье 16,23,30 января 18.00–20.00 по предварительной записи по телефону: 8 499 233 20 43	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
33.	Стадион «Медик»	ул. Маршала Тимошенко, д.1	Среда 11,18,25 января 16.00–17.00 по предварительной записи по телефону: 8 499 233 20 43	Скандинавская ходьба 3 км
34.	СК «Восход Солнцево»	ул. Щорса, д.6	Суббота 15,22,29 января 15.00–15.45 по предварительной записи по	Плавание 25 м, плавание 50 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			телефону: 8 499 233 20 43	
Северо-Западный административный округ города Москвы				https://szao.mossport.ru/ 8 499 493 01 80
35.	СК «Аквамарин»	ул. Рословка, д.5	Воскресенье 16 января, 23 января, 30 января 14.00-16.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	Плавание 25 м, плавание 50 м
36.	Спортивный клуб «НА ЛОДОЧНОЙ»	ул. Лодочная, д.27, стр.1	Среда 19 января, 26 января 17.00-19.00 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, рывок гири 16 кг
			Среда 12 января 17.00-19.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия.
37.	СК «Триумф»	ул. Габричевского, вл.1	Четверг 13 января, 20 января, 27 января 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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
				минуту), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг
38.	СК «Лазурный»	ул. Вилиса Лациса, д.26	Вторник 11 января, 18 января, 25 января 8.00-08.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию https://szao.mossport.ru/	Плавание 25 м, плавание 50 м
			Вторник 11 января, 18 января, 25 января 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 3x10 м, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
Зеленоградский административный округ города Москвы				https://zelao.mossport.ru/ 8 499 762 33 60
39.	СК «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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
40.	СК «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
41.	СК «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
42.	Тир «ЦАМК» ДОСААФ	Сосновая аллея, д.4, стр.1	Суббота 14.00-15.00 по предварительной записи, направив заявку на адрес электронной почты zelsport@mail.ru	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол 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
43.	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 лыжах на 1000 м, бег на лыжах на 2000 м, бег на лыжах на 3000 м, бег на лыжах на 5000 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, 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),

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
				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 мяча 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. 3-08)
1.	Московский городской спортивно-стрелковый клуб ДОСААФ России	ул. Поклонная, д.11, стр.1а	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.
2.	Учебно-спортивный центр «Измайлово» ДОСААФ России	Измайловский пр-д, д.11, стр.2	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	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
4.	Центральный спортивный	г. Зеленоград, Сосновая аллея,	По предварительной записи по телефонам:	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, стрельба из

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приёма нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
	автомотоклуб	д.4, стр.2	8 499 735 12 29 8 925 841 94 90 8 916 725 09 79	электронного оружия
5.	УСЦ ДОСААФ России ЮАО г. Москвы	Каширское шоссе, д.12	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, поднятие туловища из положения лёжа
6.	Учреждение «ММУСТЦ ДОСААФ России»	ул. Адмирала Макарова, д.4	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 приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосенский центр спорта»				http://cs-sosensky.ru/ 8 (495) 817-60-29
1.	Муниципальное бюджетное учреждение «Сосенский центр спорта»	г. Москва, п. Сосенское, поселок Газопровод, д.18, корп.2	Суббота 08.00-10.30 16.30-17.30 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

**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.	Муниципальное автономное	г. Троицк, Октябрьский	Понедельник, среда, пятница 15.00-18.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине,

	учреждения физической культуры и спорта «Спортивно-оздоровительный клуб «Орбита»	пр-т., д.4	по предварительной записи по телефону: 8 905 793 70 07	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.
			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, плавание 50 м

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/gto/ 8 499 137 85 30
1	ГБПОУ «Воробьевы горы»	ул. Косыгина, д.17, корп.8	Суббота 15 января 9.00-11.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Бег на 30 м, челночный бег 3х10м, 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, метание теннисного мяча в цель.
2	ГБПОУ «Воробьевы горы»	ул. Косыгина, д.17, корп.27	Суббота 15 января 12.00-13.00	Бег на лыжах 1000, 2000, 3000, 5000 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
	(лыжная трасса 500 м.)		по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	
3	ГБПОУ «Воробьевы горы» (бассейн)	ул. Фотиевой, д.16, к.2	Суббота 15 января 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Плавание 25 м, 50 м
4	ГБПОУ «Воробьевы горы» (лыжная трасса 500 м.)	ул. Косыгина, д.17, корп.27	Вторник 18 января 16.00-17.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Бег на лыжах 1000, 2000, 3000, 5000 м
5	ГБПОУ «Воробьевы горы»	ул. Косыгина, д.17, корп.8	Суббота 22 января 9.00-11.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Бег на 30 м, челночный бег 3х10м, 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, метание теннисного мяча в цель.
6	ГБПОУ «Воробьевы горы» (лыжная трасса 500 м.)	ул. Косыгина, д.17, корп.27	Суббота 22 января 12.00-13.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Бег на лыжах 1000, 2000, 3000, 5000 м
7	ГБПОУ «Воробьевы горы» (бассейн)	ул. Фотиевой, д.16, к.2	Суббота 22 января 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Плавание 25 м, 50 м
8	ГБПОУ «Воробьевы горы» (лыжная трасса 500 м.)	ул. Косыгина, д.17, корп.27	Вторник 25 января 16.00-17.00 по предварительной	Бег на лыжах 1000, 2000, 3000, 5000 м

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			записи http://vg.mskobr.ru/gto/	
9	ГБПОУ «Воробьевы горы»	ул. Косыгина, д.17, корп.8	Суббота 29 января 9.00-11.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Бег на 30 м, челночный бег 3х10м, 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, метание теннисного мяча в цель.
10	ГБПОУ «Воробьевы горы» (лыжная трасса 500 м.)	ул. Косыгина, д.17, корп.27	Суббота 29 января 12.00-13.00 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Бег на лыжах 1000, 2000, 3000, 5000 м
11	ГБПОУ «Воробьевы горы» (бассейн)	ул. Фотиевой, д.16, к.2	Суббота 29 января 12.30-13.30 по предварительной записи http://vg.mskobr.ru/gto/	Плавание 25 м, 50 м