

**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](http://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			цаоспорт.рф	
			8 929 575 22 93	
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30, стр. 3	Понедельник 11.00-15.00 Вторник 14.00-19.30 Среда 09.00-12.00 13.00-15.00 Четверг 09.00-12.00 13.00-16.00 Пятница 13.00-19.30 Суббота 10.00-15.00 По предварительной записи по телефону: 8 929 575 22 93	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
2.	Легкоатлетический манеж ГБУ «Дворец детского спорта» Москомспорта	ул. Рабочая, д.53	Среда-четверг 12.00-13.00  Суббота 08.00-09.00 По предварительной записи по телефону: 8 929 575 22 93	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
<b>ГБУ «ФСЦ «Центральный» Москомспорта</b>			8 499 267-59-64	
3.	Спортивный зал ГБУ «ФСЦ «Центральный» Москомспорта	ул. Госпитальный Вал, д. 1А, стр. 1	Ежедневно по будням с 9.00-18.00, по предварительной записи по электронной почте gto@mossport.ru	Челночный бег 3x10 м, 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 «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки
<b>Северный административный округ города Москвы</b>			<a href="http://sportsao.ru">sportsao.ru</a> 8 499 905 47 41	
4.	Спортивный клуб ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы»	ул. Новопесчаная д.23, корп. 3 (вход со двора)	Среда 18 июля и 25 июля 14.00-16.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.sportsao.ru">http://www.sportsao.ru</a>	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
<b>Северо-Восточный административный округ города Москвы</b>			<a href="http://svaosport.ru">svaosport.ru</a> 8 495 619 94 18	
5.	ФОК «Марьино роща»	3-я ул. Марьиной рощи, д.8	Суббота 14 июля и 28 июля	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			по предварительной записи по телефону: 8 495 619 94 18	полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине
<b>Восточный административный округ города Москвы</b>			<a href="http://vaosport.ru">vaosport.ru</a> 8 495 306 36 45	
6.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а, стр.5	Суббота 14.00-15.30	Плавание
7.	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
8.	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.
9.	ССОК «Новое Поколение Вешняки», Стадион школы № 402 им. Алии Молдагуловой	Косинская ул. 12б, Косинская ул. 10а	Суббота 7 июля 11.30-14.00	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, смешанное передвижение на 2000 м, 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
<b>Юго-Восточный административный округ города Москвы</b>			<a href="http://спортвоао.рф">спортвоао.рф</a> 8 495 347 91 31	
10.	Пункт выдачи спортивного инвентаря	ул. Заречье, вл.7	Пятница 14.00-18.30 Суббота 14.00-18.30	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, бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег 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 <a href="http://спортубао.рф">http://спортубао.рф</a>	м, бег на 3000 м, челночный бег 3x10м, смешанное передвижение на 1000 м, смешанное передвижение на 2000 м
11.	ГБОУ СОШ № 2089	ул. 1-я Вольская, д.5	Понедельник 15.00-18.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://спортубао.рф">http://спортубао.рф</a>	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
12.	Стадион «Пламя»	ул. 1-я Вольская, д.15, корп.1	По предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://спортубао.рф">http://спортубао.рф</a>	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
<b>Южный административный округ города Москвы</b>				<a href="http://uaosport.ru">uaosport.ru</a> 8 495 382 81 10
13.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д.9а, стр.2	Пятница 19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>	Плавание
14.	ФОК «Дорожный»	ул. Дорожная, д.44	Пятница 16.30-19.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>	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

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			<p>Пятница</p> <p>16.30-19.30</p> <p>по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru</p>	<p>Метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 500 г, метание спортивного снаряда весом 700 г (по погодным условиям)</p>
15.	<p>Модуль проката спортивного инвентаря в парке «Садовники»</p>	<p>Коломенский проезд, д.14, корп.1</p>	<p>Вторник, четверг</p> <p>16.00-18.00</p> <p>по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru</p>	<p>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 скандинавская ходьба на 3 км (по погодным условиям), 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.</p>
			<p>Пятница</p> <p>16.00-18.00</p> <p>по предварительной записи через онлайн регистрацию www.uaosport.ru</p>	<p>Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки</p>

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
16.	ФОК «Братеево»	ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3б	Пятница 19.00-19.45 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.uaosport.ru">www.uaosport.ru</a>	Плавание
Юго-Западный административный округ города Москвы			спортюзао.рф 8 499 126 25 47	
17.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	Пятница 27 июля 14.00-16.00 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a>	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки
			Среда 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 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
18.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник 18.00-19.00	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
19.	Легкоатлетический стадион	ул. Профсоюзная, д.40, корп.2	Суббота 7 июля 16.00-17.30 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="http://спортюзАО.рф/">http://спортюзАО.рф/</a>	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)
<b>Западный административный округ города Москвы</b>			<a href="http://zaosport.ru">zaosport.ru</a> 8 499 233 20 43	
20.	ФОК «Юбилейный»	ул. Мосфильмовская, д.41, корп.2	Понедельник 2 июля, 9 июля, 16 июля 16.00-16.45 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="http://zaosport.ru">http://zaosport.ru</a>	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
<b>Северо-Западный административный округ города Москвы</b>			<a href="http://sport-szao.ru">sport-szao.ru</a> 8 499 493 08 38	
21.	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 <a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>	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
22.	ФОК «Динамика»	1-ый Пехотный пер., д.8	Первое 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
			<a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>	
23.	ФОК «Триумф»	ул. Габричевского, вл.1	Второе воскресенье месяца 12.00-14.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>	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
24.	ФОК «Лазурный»	ул. Вилица Лациса, д.26	Третья среда месяца 10.00-12.00 (зал) 8.45-10.15 (бассейн)	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
25.	ФОК «Акватория»	ул. Вилица Лациса, д.8	Третье воскресенье месяца 14.00-16.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.sport-szao.ru">http://www.sport-szao.ru</a>	Плавание
<b>Зеленоградский административный округ города Москвы</b>			<a href="http://zelsport.ru">zelsport.ru</a> 8 499 762 33 60	
26.	ФОК «Савелки»	Озерная аллея, д.2	Понедельник 18.00-20.00 по предварительной записи через <a href="http://www.zelsport.ru">http://www.zelsport.ru</a>	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
27.	ФОК «Радуга»	проезд 474, дом 3, строение 1	Среда 18.00-20.00	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



№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
			по предварительной записи через <a href="http://www.zelsport.ru">http://www.zelsport.ru</a>	скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
28.	ФОК «Малино»	корпус 860	Вторник 19.30-20.15 по предварительной записи через <a href="http://www.zelsport.ru">http://www.zelsport.ru</a>	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.\***

\* В соответствии с требованиями Указа Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 г. № 202 «Об особенностях применения усиленных мер безопасности в период проведения в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года и Кубка конфедераций FIFA 2017 года» на территории города Москвы в период с 25 мая 2018 г. по 25 июля 2018 г. запрещен оборот гражданского и служебного оружия и патронов к нему. В этой связи прием нормативов по стрельбе из пневматической винтовки в указанный период проводиться не будет.

*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](mailto: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 автомобильный клуб	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