

**Информация**  
**о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**в Юго-Западном административном округе города Москвы**  
**в 2017 году\***

- 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.

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
<b>Юго-Западный административный округ города Москвы</b> <a href="http://sport-uzao.ru">sport-uzao.ru</a> Тел.: 8 (499) 724-52-12				
1.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д. 9, корп. 9	Суббота: 15.15-16.00	Плавание
2.	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 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
3.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	<b>по предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте</b> <a href="http://www.sportuzao.ru">http://www.sportuzao.ru</a>	Стрельба из электронного оружия

4.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник: 13.00-13.45 18.15-19.00	Плавание
5.	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.
6.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д.96	Среда: 10.15-11.00 Четверг: 21.30-22.15	Плавание
7.	Лыжный модуль	Лыжный модуль ул. Поляны, владение 4-6	<b>по предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="http://www.sportuzao.ru">http://www.sportuzao.ru</a></b>	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км
8.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	Четверг: 16.02.2017 9.00-13.00 Воскресенье: 12.03.2017 15.00-18.00  <b>по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://www.sport-uzao.ru">http://www.sport-uzao.ru</a></b>	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

