

**Информация
о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в административных округах
города Москвы в 2015 году***

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды нормативов комплекса ГТО
Центральный административный округ города Москвы				
1.	ФОК «На Таганке»	ул. Рабочая, д.30	Воскресенье 14.00-16.00	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг
Северный административный округ города Москвы				
2.	ФОК «Академический»	ул. Большая Академическая, д.77а, стр. 3	Вторник, четверг 17.00-19.00	Плавание
3.	Пункт проката спортивного инвентаря	ул. 4-е Новоселки, вл.2	Воскресенье 12.00-14.00	Бег на лыжах (в зимний период), бег, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание на перекладине, прыжок с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг
Северо-Восточный административный округ города Москвы				
4.	ФОК «Яуза»	Олонецкий проезд, д.5	Вторая суббота каждого месяца 10.00-12.00	Плавание, 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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5.	ФОК «Лианозово»	ул. Зональная, д.6	Вторая суббота каждого 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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6.	ФОК «Марьино Роща»	3-ья ул. Марьиной рощи, д.8	Вторая суббота каждого месяца	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой)

			10.00-12.00	перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
7.	ФОК «Полярная звезда»	Проезд Шокальского, д.45-3	Вторая суббота каждого месяца 10.00-12.00	Плавание
Восточный административный округ города Москвы				
8.	ФОК «Касатка»	ул. Молостовых, д.10а, 5	Суббота 10.15-12.30	Плавание
9.	ФОК «Альбатрос»	ул. Лухмановская, д.19а	Суббота 10.15-12.30	Плавание
10.	ФОК «Олимпия»	ул. Фрязевская, д.13а	Суббота 10.15-12.30	Плавание
11.	ССОК «Новое Поколение»	ул. Косинская, д.12Б	Суббота 13.15-14.00 19.30-20.30	Плавание. 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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
12.	ФОК «Атлант» (Косино)	ул. Большая Косинская, д.5	Воскресенье 09.00-11.00	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
13.	ФОК «Атлант» (Гольяново)	ул. Уральская, д.19А	Воскресенье 11.00-13.00	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
14.	ФОК «Одиссей»	ул. Молостовых, д.10Д	Воскресенье 11.00-14.00	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
15.	ФОК «Гелиос»	ул. Лухмановская, д.10	Суббота 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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
16.	Парк «Радуга»	ул. Вишняковская, д.16	Суббота 10.00-12.00	Бег, кросс
Юго-Восточный административный округ города Москвы				
17.	ФОК «Южнопортовый»	ул. Трофимова, д. 30, корп. 3	Понедельник 20.30-21.15 Пятница 16.00-18.00 Суббота 17.00-19.00 Воскресение 14.30-15.15	Плавание, 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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
18.	Бассейн «Марьино»	ул. Маршала Голованова, д.12, корп.1	Среда 20:45 - 21:30 Воскресенье 15:30 - 16:15	Плавание
Южный административный округ города Москвы				
19.	ФОК «Братеево»	ул. Борисовские пруды, д. 20, корп. 3а, 3б	Воскресенье 15.15-16.00	Плавание
20.	ФОК «Медынский»	ул. Медынская, д. 9а, стр. 2,	Воскресенье 16.00-16.45	Плавание
21.	ФОК «Орехово»	Ореховый проезд, д. 43а	Воскресенье 19.15-20.00	Плавание
22.	ФОК «Дорожный»	ул. Дорожная, д. 44	Воскресенье 10.00-11.00	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в

				длину с места толчком двумя ногами
23.	Парк Садовники	Коломенский проезд, д. 14, корп. 1	Понедельник 14.00-16.00	Бег, кросс
Юго-Западный административный округ города Москвы				
24.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д. 9, корп. 9	Суббота 15:15-16:00	Стрельба из электронного оружия; подтягивание на высокой и на низкой перекладине из виса лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири, плавание
25.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д. 30	Четверг 19:00-20:00 Воскресение 18:00-19:00	Стрельба из электронного оружия; подтягивание на высокой и на низкой перекладине из виса лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг
Западный административный округ города Москвы				
26.	ФОК с бассейном «Альбатрос»	ул. Рассказовская, д. 31	Суббота 15.45-17.15	Плавание
27.	ФОК с бассейном «Восход»	ул. Щорса, д. 6	Четверг 20.00-21.45	Плавание
28.	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Северо-Западный административный округ города Москвы				
29.	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
30.	ФОК «Динамика»	1-ый Пехотный пер., д.8	Первое воскресенье месяца	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой (низкой)

			10.00 до 12.00	перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
31.	ФОК «Лазурный»	ул. Вилиса Лациса, д.26	Третья среда месяца 10.00-12.00 (зал) 08.45-10.15 (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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание
32.	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
33.	ФОК «Акватория»	ул. Вилиса Лациса, д.8	Третье воскресенье месяца 14.00-16.00	Плавание
34.	ФОК «Аквамарин»	ул. Рословка, д.5	Четвертое воскресенье месяца 15.30-17.15	Плавание
Зеленоградский административный округ города Москвы				
35.	ФОК «Савелки»	Озерная аллея, д.2	Суббота 11.00-12.00	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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
36.	ФОК «Малино»	Корпус 860	Суббота 13.00-14.00 (бассейн) Вторник и четверг 17:00-19:00 (зал)	Плавание, 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, подъем туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места толчком двумя ногами

37.	ЦСАМК ДОСААФ России (тир)	Сосновая аллея, д.4, стр.1	Последняя пятница каждого месяца	Стрельба из пневматической винтовки
-----	------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

*Информация о тестовом приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций города Москвы размещена на сайте Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы (somof.ru, раздел ВФСК ГТО).

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются жители города Москвы, систематически занимающиеся физической культурой и спортом (в том числе самостоятельно) и имеющие медицинский допуск.