

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
<b>Юго-Западный административный округ города Москвы</b>				спортюзао.рф 8 499 126 25 47
1.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	<p style="text-align: center;"><b>27 апреля</b></p> <p>по предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a></p>	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки
			<p style="text-align: center;">Еженедельно</p> <p style="text-align: center;">Среда 19.00-21.00</p>	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, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10м, метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)
2.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	<p style="text-align: center;">Еженедельно</p> <p style="text-align: center;">Понедельник 13.00-13.45 18.15-19.00</p>	Плавание
			<p style="text-align: center;">Еженедельно</p> <p style="text-align: center;">Суббота 19.00-20.00</p>	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, поднятие туловища из положения лежа на спине
3.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	<p style="text-align: center;">Еженедельно</p> <p style="text-align: center;">Суббота 15.15-16.00</p>	Плавание

№	Спортивное сооружение	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
4.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д. 96	Еженедельно  Среда 14.00-14.45 Четверг 14.00-14.45	Плавание
5.	Легкоатлетический стадион	ул. Профсоюзная, д.40, корп.2	Четверг  <b>26 апреля</b> по предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте <b><a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a></b>	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, бег по пересеченной местности на 2 км, бег по пересеченной местности на 3 км, бег по пересеченной местности на 5 км