

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

\* 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 8 (495) 915 69 59.

Юго-Западный административный округ города Москвы			спортюзао.рф 8 499 126 25 47	
1.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	Пятница 23 ноября 15.00-17.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a>	Стрельба из «электронного оружия» положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
			Среда 18.00-20.00 Пятница 16:00-18:00	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
2.	ФОК «Гармония»	ул. Саморы Машела, д.6, корп.4	Понедельник 18.30-19.15	Плавание
3.	Лыжный модуль ЦСиО «Самбо-70»	ул. Поляны вл.4-6	Суббота 24 ноября 11.00-13.00 по предварительной записи через онлайн регистрацию <a href="http://спортюзао.рф/">http://спортюзао.рф/</a>	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, кросс на 3 км, кросс на 5 км (по погодным условиям)
4.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15.15-16.00	Плавание

5.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д. 96	Четверг 14.00-15.30	Плавание
----	------------------	--------------------------------	------------------------	----------