

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

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 26 октября 15.00-17.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортюзао.рф/	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, поднятие 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.	Легкоатлетический стадион	ул. Профсоюзная, д.40, корп.2	Вторник 02 октября 15.00-17.30 по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортюзао.рф/	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, 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

