

- 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				http://спортюзао.рф 8 499 126 25 47
1.	Дворец игровых видов спорта «Содружество»	Новоясеневский пр-т, д.30	Пятница 18 января 15.00-17.30 по предварительно й записи через онлайн регистрацию http://спортюзао.рф	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из электронного оружия
			Вторник 15,22,29 января 14.00-16.00 Среда 9,16,23,30 января 18.00-20.00 Пятница 11,18,25 января 16.00-18.00 по предварительной записи по телефону 8-999-833-47-22	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 14,21,28 января 18.30-19.15 Еженедельно	Плавание
3.	Лыжный модуль ЦСиО «Самбо-70»	ул. Поляны вл.4-6	Суббота 26 января 11.00-13.00	Бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км, бег на лыжах на 3 км, бег на лыжах на 5 км

			по предварительной записи через онлайн регистрацию http://спортюзао.рф	
4.	Легкоатлетический манеж ГБУ СШОР «Москвич»	ул. Люблинская, д.15, стр.7	27 января 9.00-12.00 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
5.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 12,19,26 января 15.15-16.00 Еженедельно	Плавание
6.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д. 96	Четверг 10,17,24,31 января 14.00-15.30 Еженедельно	Плавание