

Информация
о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
на территории Юго-западного административного округа

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 25 мая 14.00-17.30 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте http://спортюзао.рф/	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки
			Среда 19.00-21.00 Пятница 15.00-17.00 Еженедельно	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 18.15-19.00 Еженедельно	Плавание
3.	ФОК «Солнечный»	ул. Теплый Стан, д.9, корп.9	Суббота 15.15-16.00	Плавание

			Еженедельно	
4.	ФОК «Изумрудный»	ул. Южнобутовская, д. 96	Четверг 14.00-15.30 Еженедельно	Плавание
5.	Легкоатлетический стадион	ул. Профсоюзная, д.40, корп.2	Четверг 24 мая 15.00-18.30 По предварительной записи через онлайн регистрацию на сайте 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 по пересеченной местности, кросс на 3 км по пересеченной местности, кросс на 5 км по пересеченной местности