

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного»**

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) учебно-тренировочного этапа 5 года обучения

№ п/п	Фамилия, Имя	Контрольные (упражнения) тесты по ОФП — юноши													Примечание
		Челночный бег 3x10 м		Бег 20 м		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед на гимнастической скамье, с фиксацией не менее 3 сек		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		Всего баллов	
		не более 8,4 сек	балл	не более 3,9 сек	балл	не менее 190 см	балл	не менее 20 раз	балл	не менее +8 см	балл	не менее 37 раза	балл	не менее 7 баллов	
1	Васильев Владимир	7,75	3	3,51	3	215	3	40	3	20	3	62	3	18	зачет
2	Ведерников Никита	7,7	3	3,63	3	220	3	41	3	20	3	56	3	18	зачет
3	Козлов Иван	7,68	3	3,56	3	220	3	40	3	21	3	63	3	18	зачет
4	Марочкин Святослав	7,61	3	3,6	3	220	3	30	3	18	3	52	3	18	зачет
5	Мосевнин Владислав	7,5	3	3,5	3	215	3	40	3	17	3	54	3	18	зачет

Тренер-преподаватель:

21.05.2025

/

подпись

/

Бонет М.В.

Ф.И.О.

Председатель:

21.05.2025

/

подпись

/

Гватуа В.Е.

Ф.И.О.

Члены комиссии:

21.05.2025

/

подпись

/

Елисеева А.Е.

Ф.И.О.

21.05.2025

/

подпись

/

Алтухов Е.Ю.

Ф.И.О.

21.05.2025

/

подпись

/

Козиоров М.Я.

Ф.И.О.

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного»**

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) учебно-тренировочного этапа 5 года обучения

№ п/п	Фамилия, Имя	Контрольные (упражнения) тесты по СФП — юноши															Примечание
		Лазанье по канату с помощью ног 4 м		Подъем переворотом в упор из виса на перекладине		Силовой, подъем в стойку на руках (на гимнастическом ковре)		Фиксация положения «угол» на гимнастических стоялках		Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди		Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену		Фиксация положения стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше головы		Всего баллов	
		без учета времени	балл	не менее 13 раз	балл	не менее 13 раз	балл	не менее 18 сек	балл	не менее 18 сек	балл	не менее 56 сек	балл	не менее 14 сек	балл	не менее 12 баллов	
1	Васильев Владимир	"+"	3	20	3	20	3	30	3	40	3	65	3	50	3	21	зачет
2	Ведерников Никита	"+"	3	20	3	15	3	40	3	40	3	65	3	30	3	21	зачет
3	Козлов Иван	"+"	3	21	3	15	3	40	3	40	3	65	3	50	3	21	зачет
4	Марочкин Святослав	"+"	3	13	3	13	1	20	3	20	3	60	3	30	3	19	зачет
5	Мосевнин Владислав	"+"	3	15	3	13	1	30	3	30	3	60	3	20	3	19	зачет

Тренер-преподаватель:

21.05.2025

дата

/

подпись

Бонет М.В.

Ф.И.О.

Председатель:

21.05.2025

дата

/

подпись

Гватуа В.Е.

Ф.И.О.

Члены комиссии:

21.05.2025

дата

/

подпись

Елисеева А.Е.

Ф.И.О.

21.05.2025

дата

/

подпись

Алтухов Е.Ю.

Ф.И.О.

21.05.2025

дата

/

подпись

Козиоров М.Я.

Ф.И.О.

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного»**

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Фамилия, Имя	Контрольные (упражнения) тесты по ОФП — юниоры													Примечание
		Бег 20 м с высокого старта		Челночный бег 3x10 м		Прыжок в длину с места		Наклон вперед на гимнастической скамье, с фиксацией не менее 3 сек		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		Сгибание и разгибание рук лежа на полу		Всего баллов	
		не более 3,8 сек	балл	не более 7,8 сек	балл	не менее 200 см	балл	не менее + 8 см	балл	не менее 40 раз	балл	не менее 24 раз	балл	не менее 6 баллов	
1	Бородин Леонид	3,3	3	7,3	3	260	3	15	3	60	3	50	3	18	зачет
2	Тимофеев Андрей	3,23	3	7,3	3	270	3	21	3	64	3	50	3	18	зачет
3	Халилов Али	3,4	3	7,6	3	230	3	15	3	60	3	50	3	18	зачет
4	Халилов Хусейн	3,58	3	7,6	3	220	3	21	3	61	3	40	3	18	зачет

Тренер-преподаватель:

21.05.2025

дата

подпись

Бонет М.В.

Ф.И.О.

Председатель:

21.05.2025

дата

подпись

Гватуа В.Е.

Ф.И.О.

Члены комиссии:

21.05.2025

дата

подпись

Елисеева А.Е.

Ф.И.О.

21.05.2025

дата

подпись

Алтухов Е.Ю.

Ф.И.О.

21.05.2025

дата

подпись

Козиоров М.Я.

Ф.И.О.

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного»**

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Фамилия, Имя	Контрольные (упражнения) тесты по СФП — юниоры															Примечание
		Лазанье по канату без помощи ног 4 м		Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках на параллельных брусьях (спичаг ноги вместе)		Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах		Фиксация положения «угол» на гимнастических стоялках		Сгибание и разгибание рук (отжимание на брусьях)		Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (горизонтальный вис сзади на кольцах)		Стойка на руках на полу. Фиксация положения		Всего баллов	
		не более 12,5 сек	балл	не менее 5 раз	балл	не менее 5 раз	балл	не менее 20 сек	балл	не менее 15 раз	балл	не менее 10 сек	балл	не менее 30 сек	балл	не менее 7 баллов	
1	Бородин Леонид	5,8	3	9	3	8	3	40	3	25	3	16	3	50	3	21	зачет
2	Тимофеев Андрей	5,56	3	9	3	8	3	40	3	25	3	16	3	50	3	21	зачет
3	Халилов Али	6,2	3	9	3	8	3	40	3	25	3	15	3	50	3	21	зачет
4	Халилов Хусейн	6,51	3	9	3	8	3	40	3	25	3	15	3	50	3	21	зачет

Тренер-преподаватель:

21.05.2025

дата

/

подпись

/

Бонет М.В.

Ф.И.О.

Председатель:

21.05.2025

дата

/

подпись

/

Гвагуа В.Е.

Ф.И.О.

Члены комиссии:

21.05.2025

дата

/

подпись

/

Елисеева А.Е.

Ф.И.О.

21.05.2025

дата

/

подпись

/

Алтухов Е.Ю.

Ф.И.О.

21.05.2025

дата

/

подпись

/

Козиоров М.Я.

Ф.И.О.