

**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	Алферов Роман	3,55	3	7,4	3	250	3	19	3	55	3	24	1	16	зачет
2	Скрябин Семен	3,5	3	7,3	3	220	3	24	3	57	3	35	3	18	зачет
3	Сивтунов Максим	3,55	3	7,3	3	230	3	24	3	56	3	35	3	18	зачет

Тренер-преподаватель:

03.12.2025 /  / Матвеев А.А.
дата подпись Ф.И.О.

Председатель:

03.12.2025 /  / Гватуа В.Е.
дата подпись Ф.И.О.

Члены комиссии:

03.12.2025 /  / Елисеева А.Е.
дата подпись Ф.И.О.

03.12.2025 /  / Алтухов Е.Ю.
дата подпись Ф.И.О.

03.12.2025 /  / Козиоров М.Я.
дата подпись 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 (спичкаг ноги вместе)		Подъем силой в упор из вися 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	Алферов Роман	9,75	3	0	0	3	0	20	1	15	1	3,46	0	30	1	6	незачет
2	Скрябин Семен	6,1	3	9	3	10	3	30	3	20	3	13,62	2	60	3	20	зачет
3	Сивтунов Максим	6,93	3	8	2	9	3	30	3	20	3	25,31	3	60	3	20	зачет

Тренер-преподаватель:

03.12.2025 /  / Матвеев А.А.
дата подпись Ф.И.О.

Председатель:

03.12.2025 /  / Гватуа В.Е.
дата подпись Ф.И.О.

Члены комиссии:

03.12.2025 /  / Елисеева А.Е.
дата подпись Ф.И.О.

03.12.2025 /  / Алтухов Е.Ю.
дата подпись Ф.И.О.

03.12.2025 /  / Козиоров М.Я.
дата подпись 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 высшего спортивного мастерства

№ п/п	Фамилия, Имя	Контрольные (упражнения) тесты по ОФП — мужчины												Примечание	
		Бег 20 м		Челночный бег 3x10 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед на гимнастической скамье, с фиксацией не менее 3 сек		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин			Всего баллов
		не более 3,6 сек	балл	не более 7,6 сек	балл	не менее 27 раз	балл	не менее + 10 см	балл	не менее 230 см	балл	не менее 45 раз	балл		не менее 6 баллов
1	Сметанин Артём													0	несявка

Тренер-преподаватель:

03.12.2025

дата

/ 

подпись

Матвеев А.А.

Ф.И.О.

Председатель:

03.12.2025

дата

/ 

подпись

Гвагуа В.Е.

Ф.И.О.

Члены комиссии:

03.12.2025

дата

/ 

подпись

Елисеева А.Е.

Ф.И.О.

03.12.2025

дата

/ 

подпись

Алтухов Е.Ю.

Ф.И.О.

03.12.2025

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 высшего спортивного мастерства

№ п/п	Фамилия, Имя	Контрольные (упражнения) тесты по СФП — мужчины											Примечание
		Лазанье по канату без помощи ног 5 м		Сгибание и разгибание рук (отжимание на параллельных брусьях)		Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах		Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения		Стойка на руках на полу. Фиксация положения		Всего баллов	
		не более 7,8 сек	балл	не менее 15 раз	балл	не менее 6 раз	балл	не менее 10 сек	балл	не менее 60 сек	балл	не менее 5 баллов	
1	Сметанин Артём											0	несявка

Тренер-преподаватель:

03.12.2025

/



/

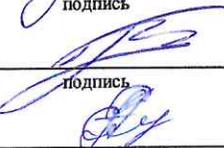
Матвеев А.А.

Ф.И.О.

Председатель:

03.12.2025

/



/

Гватува В.Е.

Ф.И.О.

Члены комиссии:

03.12.2025

/



/

Елисеева А.Е.

Ф.И.О.

03.12.2025

/



/

Алтухов Е.Ю.

Ф.И.О.

03.12.2025

/



/

Козиоров М.Я.

Ф.И.О.