

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"
Протокол № 1
"25" мая 2021 года



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"
Ю.Р. Ильина
"25" мая 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"
И.Ю. Мухортов
"25" мая 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"
А.Х. Ариткулов
"25" мая 2021 года



**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовке для зачисления и перевода в группы на 2021/22 год в соответствии
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»,
утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 37
и базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта
«бадминтон», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту
от 30.12.2020 № 752**

Начальная подготовка 2 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступень)		спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
Скорость	Бег 30 м	не более 7,0 с	не более 7,5 с	не более 6,0 с	не более 6,5 с
Координация	Челночный бег 6х5 м	не более 12,3 с	не более 14,0 с	не более 12,0 с	не более 13,5 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 130 см	не менее 165 см	не менее 152 см
	Метание волана	не менее 4,5 м	не менее 3,5 м	не менее 5,0 м	не менее 4,0 м
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 5 раз	не менее 3 раз	не менее 7 раз	не менее 4 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами коснуться пола			
Иные спортивные нормативы					
Технико-тактическая подготовка	Набивание волана за 30 сек.	не менее 20 раз			
	Удар сверху через сетку	6 из 10			
	Короткая подача	4 из 10			
	Высокая подача	3 из 10			