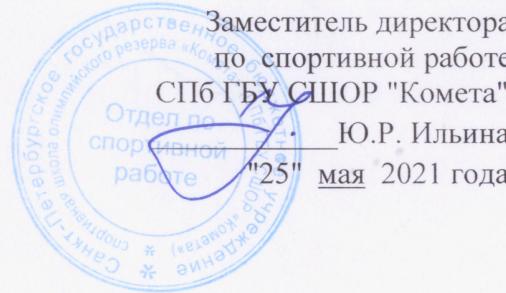


СОГЛАСОВАНО

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



СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ



**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**

**Группа совершенствования спортивного мастерства 3 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>			
<b>Скорость</b>	Бег 30 м	не более 4,5 с	не более 5,5 с
<b>Координация</b>	Челночный бег 6х5 м	не более 9,0 с	не более 11,0 с
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места	не менее 236 см	не менее 210 см
	Метание волана	не менее 9,0 м	не менее 7,0 м
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз	не менее 14 раз
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м	не более 6 мин 30 с	не более 6 мин 50 с
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола ладонями	
<b>Иные спортивные нормативы</b>			
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Короткая подача с помехой	9 из 10	
	Прием подачи в передней зоне	9 из 10	
	Прием смэша в задней зоне	9 из 10	
	Прием смэша в передней зоне	9 из 10	
	Выполнение ударов из правого заднего угла по расположению противника	9 из 10	
	Выполнение ударов из левого заднего угла по расположению противника	9 из 10	
	Выполнение ударов из правого переднего угла по расположению противника	9 из 10	
	Выполнение ударов из левого переднего угла по расположению противника	9 из 10	