

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 степень) 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
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 4,5 с	не более 5,5 с
Координация	Челночный бег 6х5 м	не более 9,0 с	не более 11,0 с
Скоростно-силовые	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
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз	не менее 14 раз
Выносливость	Бег 1000 м	не более 6 мин 30 с	не более 6 мин 50 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола ладонями	
Иные спортивные нормативы			
Технико-тактическая подготовка	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 положению противника	9 из 10	
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника	9 из 10	
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника	9 из 10	
	Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	9 из 10	