

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

Тренировочная группа спортивной специализации 5 года подготовки

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 5,9 с	не более 6,3 с	не более 5,1 с	не более 5,9 с
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	не менее 15 раз	не менее 10 раз	не менее 16 раз	не менее 12 раз
	Челночный бег 6х5 м	не более 11,5 с	не более 12,3 с	не более 11,0 с	не более 12,0 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 155 см	не менее 145 см	не менее 195 см	не менее 185 см
	Метание волана	не менее 6,0 м	не менее 5,0 м	не менее 6,5 м	не менее 5,5 м
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 5 раз	не менее 12 раз	не менее 7 раз
Скоростная выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 40 с	не более 2 мин 10 с	не более 1 мин 20 с	не более 1 мин 50 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола ладонями			
Иные спортивные нормативы					
Технико-	Короткая подача с помехой	8 из 10			
	Прием подачи в передней зоне	6 из 10			

тактическая подготовка	Прием смэша в задней зоне	6 из 10
	Прием смэша в передней зоне	6 из 10
	Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника	6 из 10
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника	6 из 10
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника	6 из 10
	Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	6 из 10