

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

"30" сентября 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"
А.Х. Ариткулов
"30" сентября 2021 года



Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 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 к программам спортивной подготовки (2 степени) 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 ступени)		спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
Скорость	Бег 30 м	не более 7,0 с – 1 балл более 7,0 с - 0 баллов	не более 7,5 с – 1 балл более 7,5 с - 0 баллов	не более 6,0 с – 1 балл более 6,0 с - 0 баллов	не более 6,5 с – 1 балл более 6,5 с - 0 баллов
Координация	Челночный бег 6х5 м	не более 12,3 с – 1 балл более 12,3 с - 0 баллов	не более 14,0 с – 1 балл более 14,0 с - 0 баллов	не более 12,0 с – 1 балл более 12,0 с - 0 баллов	не более 13,5 с – 1 балл более 13,5 с - 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 135 см – 1 балл менее 135 см - 0 баллов	не менее 130 см – 1 балл менее 130 см - 0 баллов	не менее 165 см – 1 балл менее 165 см - 0 баллов	не менее 152 см – 1 балл менее 152 см - 0 баллов
Сила	Метание волана	не менее 4,5 м – 1 балл менее 4,5 м - 0 баллов	не менее 3,5 м – 1 балл менее 3,5 м - 0 баллов	не менее 5,0 м – 1 балл менее 5,0 м - 0 баллов	не менее 4,0 м – 1 балл менее 4,0 м - 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз - 0 баллов	не менее 3 раз – 1 балл менее 3 раз - 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз - 0 баллов	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз - 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами коснуться пола			