

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. Мухомов

"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 ступени) по виду спорта «бадминтон», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

Тренировочная группа спортивной специализации 2 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступени)		Девушки	Юноши	Девушки	
		Юноши	Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки							
Скорость	Бег 30 м	не более 5,9 с – 1 балл более 5,9 с - 0 баллов	не более 6,3 с – 1 балл более 6,3 с - 0 баллов	не более 5,1 с – 1 балл более 5,1 с - 0 баллов	не более 5,9 с – 1 балл более 5,9 с - 0 баллов		
	Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз - 0 баллов	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз - 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз - 0 баллов	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз - 0 баллов	
		Челночный бег 6х5 м	не более 11,5 с – 1 балл более 11,5 с - 0 баллов	не более 12,3 с – 1 балл более 12,3 с - 0 баллов	не более 11,0 с – 1 балл более 11,0 с - 0 баллов	не более 12,0 с – 1 балл более 12,0 с - 0 баллов	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 155 см – 1 балл менее 155 см - 0 баллов	не менее 145 см – 1 балл менее 145 см - 0 баллов	не менее 195 см – 1 балл менее 195 см - 0 баллов	не менее 185 см – 1 балл менее 185 см - 0 баллов		
	Метание волана	не менее 6,0 м – 1 балл менее 6,0 м - 0 баллов	не менее 5,0 м – 1 балл менее 5,0 м - 0 баллов	не менее 6,5 м – 1 балл менее 6,5 м - 0 баллов	не менее 5,5 м – 1 балл менее 5,5 м - 0 баллов		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз - 0 баллов	не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз - 0 баллов	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз - 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз - 0 баллов		
Скоростная выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 40 с – 1 балл более 1 мин 40 с - 0 баллов	не более 2 мин 10 с – 1 балл более 2 мин 10 с - 0 баллов	не более 1 мин 20 с – 1 балл более 1 мин 20 с - 0 баллов	не более 1 мин 50 с – 1 балл более 1 мин 50 с - 0 баллов		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	касание пола ладонями					

	с выпрямленными ногами на полу	
Иные спортивные нормативы		
Технико- тактическая подготовка	Высоко-далькая подача	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов
	Короткая подача	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов
	Укороченный удар	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов
	Высоко-далький удар	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов
	Смэш	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов