Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
Скорость	Бег на 30 м	не более 6,9 с – 1 балл более 6,9 с - 0 баллов	не более 7,1 с – 1 балл более 7,1 с - 0 баллов	не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с - 0 баллов	не более 6,4 с – 1 балл более 6,4 с - 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз - 0 баллов	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз - 0 баллов	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз - 0 баллов	не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз - 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 1 см – 1балл менее + 1 см – 0 баллов	не менее + 3 см – 1балл менее + 3 см – 0 баллов	не менее + 2 см – 1 балл менее + 2см – 0 баллов	не менее + 3 см – 1 балл менее + 3 см – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – 1балл менее 110 см - 0 баллов	не менее 105 см – 1балл менее 105 см - 0 баллов	не менее 130 см – 1 балл менее 130 см - 0 баллов	не менее 120 см – 1 балл менее 120 см - 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки					
Скоростно-силовые	Метание волана	не менее 3 м – 1 балл менее 3 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
Координация	Челночный бег 6х5 м	-	-	не более 15,6 с – 1 балл более 15,6 с - 0 баллов	не более 15,8 с – 1 балл более 15,8 с - 0 баллов
Скорость	Бег на 10 м с высокого старта	не более 3,1 с – 1 балл менее 3,1 с - 0 баллов	не более 3,4 с – 1 балл менее 3,4 с - 0 баллов	-	-
Координация	Прыжки через скакалку (за 30 сек)	не менее 40 раз – 1 балл менее 40 раз – 0 баллов	не менее 35 раз – 1 балл менее 35 раз – 0 баллов	-	-
Координация	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	-	-	не менее 75 раз – 1 балл менее 75 раз – 0 баллов	не менее 65 раз – 1 балл менее 65 раз – 0 баллов

В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 6,0 с – 1 балл более 6,0 с - 0 баллов	не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с - 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл менее 13 раз - 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз - 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее + 4 см – 1 балл менее + 4 см – 0 баллов	не менее + 5 см – 1 балл менее + 5 см – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 балл менее 140 см - 0 баллов	не менее 130 см – 1 балл менее 130 см - 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
Координация	Челночный бег 6х5 м	не более 15,6 с – 1 балл более 15,6 с - 0 баллов	не более 15,8 с – 1 балл более 15,8 с - 0 баллов
Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 32 раз – 1 балл менее 32 раз - 0 баллов	не менее 28 раз – 1 балл менее 28 раз - 0 баллов
Координация	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	не менее 75 раз – 1 балл менее 75 раз – 0 баллов	не менее 65 раз – 1 балл менее 65 раз – 0 баллов
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета»				
		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения	**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения**	**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения**
Технико-тактическая подготовка	Высоко-далекая подача	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Короткая подача	4 из 10 – 1 балл менее 4 – 0 баллов	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов
	Укороченный удар	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Высоко-далекий удар	4 из 10 – 1 балл менее 4 – 0 баллов	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов
	Смэш	4 из 10 – 1 балл менее 4 – 0 баллов	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения		
Технико-тактическая подготовка	Смэш	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	5 из 10 – 1 балл менее 5 – 0 баллов

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения		
Технико-тактическая подготовка	Короткая подача с помехой	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов
	Прием подачи в передней зоне	6 из 10 – 1 балл менее 6 – 0 баллов
	Прием смэша в задней зоне	6 из 10 – 1 балл менее 6 – 0 баллов

	Прием смэша в передней зоне	6 из 10 – 1 балл менее 6 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника	6 из 10 – 1 балл менее 6 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника	6 из 10 – 1 балл менее 6 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника	6 из 10 – 1 балл менее 6 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	6 из 10 – 1 балл менее 6 – 0 баллов

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скорость	Бег на 30 м	не более 4,7 с – 1 балл более 4,7 с – 0 баллов	не более 5,0 с – 1 балл более 5,0 с – 0 баллов
Скорость	Бег на 2000 м	не более 8,10 мин – 1 балл более 8,10 мин – 0 баллов	не более 10 мин– 1 балл более 10 мин – 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – 1 балл менее 36 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – 1 балл менее + 11 см – 0 баллов	не менее + 15 см – 1 балл менее + 15 см – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – 1 балл менее 215 см – 0 баллов	не менее 180 см – 1 балл менее 180 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
Координация	Челночный бег 6х5 м	не более 13,1 с – 1 балл более 13,1 с – 0 баллов	не более 13,2 с – 1 балл более 13,2 с – 0 баллов
Координация	Прыжки на скакалке (за 45 с)	не менее 115 раз – 1 балл менее 115 раз – 0 баллов	не менее 105 раз – 1 балл менее 105 раз – 0 баллов
Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 35 раз – 1 балл менее 35 раз - 0 баллов	не менее 31 раз – 1 балл менее 31 раз - 0 баллов
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета»				
		этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	**этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения**	**этап совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения**
Технико-тактическая подготовка	Короткая подача с помехой	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Прием подачи в передней зоне	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Прием смэша в задней зоне	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Прием смэша в передней зоне	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	7 из 10 – 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 из 10 – 1 балл менее 8 – 0 баллов	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 4,7 с – 1 балл более 4,7 с – 0 баллов	не более 5,0 с – 1 балл более 5,0 с – 0 баллов
Скорость	Бег на 2000 м	не более 8,10 мин– 1 балл более 8,10 мин – 0 баллов	не более 10 мин– 1 балл более 10 мин – 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – 1 балл менее 36 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – 1 балл менее + 11 см – 0 баллов	не менее + 15 см – 1 балл менее + 15 см – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – 1 балл менее 215 см – 0 баллов	не менее 180 см – 1 балл менее 180 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
Координация	Челночный бег 6х5 м	не более 13,0 с – 1 балл более 13,0 с – 0 баллов	не более 13,1 с – 1 балл более 13,1 с – 0 баллов
Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 37 раз – 1 балл менее 37 раз - 0 баллов	не менее 34 раз – 1 балл менее 34 раз - 0 баллов
Координация	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	не менее 125 раз – 1 балл менее 125 раз – 0 баллов	не менее 115 раз – 1 балл менее 115 раз – 0 баллов
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Мастер спорта России»			
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета»			

Технико-тактическая подготовка	Короткая подача с помехой	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Прием подачи в передней зоне	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Прием смэша в задней зоне	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Прием смэша в передней зоне	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
	Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.