

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения бадминтона
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год**

**(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки)**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп стартового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	6,7 с – 2 б. 6,8 с – 1 б. более 6,9 с – 0 б.	7,0 с – 2 б. 7,1 с – 1 б. более 7,1 с – 0 б.	6,1 с – 2 б. 6,2 с – 1 б. более 6,2 с – 0 б.	6,3 с – 2 б. 6,4 с – 1 б. более 6,4 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б.	5 раз – 2 б. 4 раз – 1 б. менее 4 раз – 0 б.	12 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б.	6 раз – 2 б. 5 раз – 1 б. менее 5 раз – 0 б.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 2 см – 2 б. + 1 см – 1 б. менее + 1 см – 0 б.	+ 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 3 см – 1 б. + 2 см – 0 б. менее + 2 см – 0 б.	+ 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	112 см – 2 б. 110 см – 1 б. менее 110 см – 0 б.	107 см – 2 б. 105 см – 1 б. менее 105 см – 0 б.	132 см – 2 б. 130 см – 1 б. менее 130 см – 0 б.	122 см – 2 б. 120 см – 1 б. менее 120 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание волана	4 м – 2 б. 3 м – 1 б. менее 3 м – 0 б.		6 м – 2 б. 5 м – 1 б. менее 5,0 м – 0 б.	5 м – 2 б. 4 м – 1 б. менее 4,0 м – 0 баллов
1.6.	Челночный бег 6х5 м	-	-	15,5 с – 2 б. 15,6 с – 1 б. более 15,6 с – 0 б.	15,7 с – 2 б. 15,8 с – 1 б. более 15,8 с – 0 б.
1.7.	Бег на 10 м с высокого старта	3,0 с – 2 б. 3,1 с – 1 б. менее 3,1 с – 0 б.	3,5 с – 2 б. 3,4 с – 1 б. менее 3,4 с – 0 б.	-	-
1.8.	Прыжки через скакалку (за 30 сек)	42 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 раз – 0 б.	37 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б.	-	-
1.9.	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	-	-	77 раз – 2 б. 75 раз – 1 б. менее 75 раз – 0 б.	67 раз – 2 б. 65 раз – 1 б. менее 65 раз – 0 б.

1.10.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.
1.11.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп базового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	6,5 с – 4 б. 6,6 с – 3 б. 6,7 с – 2 б. 6,8 с – 1 б. более 6,9 с - 0 б.	6,8 с – 4 б. 6,9 с – 3 б. 7,0 с – 2 б. 7,1 с – 1 б. более 7,1 с – 0 б.	5,9 с – 4 б. 6,0 с – 3 б. 6,1 с – 2 б. 6,2 с – 1 б. более 6,2 с – 0 б.	6,0 с – 4 б. 6,1 с – 3 б. 6,3 с – 2 б. 6,4 с – 1 б. более 6,4 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз – 4 б. 9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз - 0 б.	7 раз – 4 б. 6 раз – 3 б. 5 раз – 2 б. 4 раз – 1 б. менее 4 раз – 0 б.	13 раз – 4 б. 12 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б.	8 раз – 4 б. 7 раз – 3 б. 6 раз – 2 б. 5 раз – 1 б. менее 5 раз – 0 б.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 4 см – 4 б. + 3 см – 3 б. + 2 см – 2 б. + 1 см – 1 б. менее + 1 см – 0 б.	+ 6 см – 4 б. + 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 5 см – 4 б. + 4 см – 3 б. + 3 см – 2 б. + 2 см – 0 б. менее + 2 см – 0 б.	+6 см - 4 б. + 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	116 см – 4 б. 114 см – 3 б. 112 см – 2 б. 110 см – 1 б. менее 110 см - 0 б.	111 см – 4 б. 109 см – 3 б. 107 см – 2 б. 105 см – 1 б. менее 105 см – 0 б.	136 см – 4 б. 134 см – 3 б. 132 см – 2 б. 130 см – 1 б. менее 130 см – 0 б.	126 см – 4 б. 124 см – 3 б. 122 см – 2 б. 120 см – 1 б. менее 120 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание волана	6 м – 4 б. 5 м – 3 б. 4 м – 2 б. 3 м – 1 б. менее 3 м – 0 б.		8 м – 4 б. 7 м – 3 б. 6 м – 2 б. 5 м – 1 б. менее 5,0 м - 0 б.	7 м – 4 б. 6 м – 3 б. 5 м – 2 б. 4 м – 1 б. менее 4,0 м - 0 баллов
1.6.	Челночный бег 6х5 м	-	-	15,3 с – 4 б. 15,4 с – 3 б. 15,5 с – 2 б. 15,6 с – 1 б. более 15,6 с – 0 б.	15,5 с – 4 б. 15,6 с – 3 б. 15,7 с – 2 б. 15,8 с – 1 б. более 15,8 с - 0 б.

1.7.	Бег на 10 м с высокого старта	2,8 с – 4 б. 2,9 с – 3 б. 3,0 с – 2 б. 3,1 с – 1 б. менее 3,1 с - 0 б.	3,1 с – 4 б. 3,2 с – 3 б. 3,3 с – 2 б. 3,4 с – 1 б. менее 3,4 с - 0 б.	-	-
1.8.	Прыжки через скакалку (за 30 сек)	46 раз – 4 б. 44 раз – 3 б. 42 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 раз – 0 б.	41 раз – 4 б. 39 раз – 3 б. 37 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б.	-	-
1.9.	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	-	-	81 раз – 4 б. 79 раз – 3 б. 77 раз – 2 б. 75 раз – 1 б. менее 75 раз – 0 б.	71 раз – 4 б. 69 раз – 3 б. 67 раз – 2 б. 65 раз – 1 б. менее 65 раз – 0 б.
1.10.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	2 соревнования – 2 б. 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	2 соревнования – 2 б. 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.
1.11.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег 30 м	5,8 с – 3 б. 5,9 с – 2 б. 6,0 с – 1 б. более 6,0 с – 0 б.	6,0 с – 3 б. 6,1 с – 2 б. 6,2 с – 1 б. более 6,2 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз – 3 б. 14 раз – 2 б. 13 раз – 1 б. менее 13 раз – 0 б.	9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	+ 6 см – 3 б. + 5 см – 2 б. + 4 см – 1 б. менее + 4 см – 0 б.	+ 7 см – 3 б. + 6 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	144 см – 3 б. 142 см – 2 б. 140 см – 1 б. менее 140 см – 0 б.	134 см – 3 б. 132 см – 2 б. 130 см – 1 б. менее 130 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
1.5.	Челночный бег 6х5 м	15,4 с – 3 б. 15,5 с – 2 б. 15,6 с – 1 б. более 15,6 с – 0 б.	15,6 с – 3 б. 15,7 с – 2 б. 15,8 с – 1 б. более 15,8 с – 0 б.
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	34 раз – 3 б. 33 раз – 2 б. 32 раз – 1 б. менее 32 раз – 0 б.	30 раз – 3 б. 29 раз – 2 б. 28 раз – 1 б. менее 28 раз – 0 б.
1.7.	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	79 раз – 3 б. 77 раз – 2 б. 75 раз – 1 б. менее 75 раз – 0 б.	69 раз – 3 б. 67 раз – 2 б. 65 раз – 1 б. менее 65 раз – 0 б.

Уровень спортивной квалификации		
1.8.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
1.9.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
1.10.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	

Иные спортивные нормативы				
		УТ первого года обучения	УТ второго года обучения	УТ третьего года обучения
Технико-тактическая подготовка	Высоко-далекая подача	9 из 10 – 3 б. 7 из 10 – 2 б. 5 из 10 – 1 б. менее 5 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Короткая подача	8 из 10 – 3 б. 6 из 10 – 2 б. 4 из 10 – 1 б. менее 4 – 0 б.	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	8 из 10 – 3 б. 6 из 10 – 2 б. 4 из 10 – 1 б. менее 4 – 0 б.
	Укороченный удар	9 из 10 – 3 б. 7 из 10 – 2 б. 5 из 10 – 1 б. менее 5 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Высоко-далекий удар	8 из 10 – 3 б. 6 из 10 – 2 б. 4 из 10 – 1 б. менее 4 – 0 б.	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Смеш	8 из 10 – 3 б. 6 из 10 – 2 б. 4 из 10 – 1 б. менее 4 – 0 б.	9 из 10 – 3 б. 7 из 10 – 2 б. 5 из 10 – 1 б. менее 5 – 0 б.	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.

Иные спортивные нормативы УТ 4 года обучения			
Технико-тактическая подготовка	Смэш		10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Выполнение ударов из правого заднего угла по расположению противника		9 из 10 – 3 б. 7 из 10 – 2 б. 5 из 10 – 1 б. менее 5 – 0 б.
	Выполнение ударов из левого заднего угла по расположению противника		9 из 10 – 3 б. 7 из 10 – 2 б. 5 из 10 – 1 б. менее 5 – 0 б.
	Выполнение ударов из правого переднего угла по расположению противника		9 из 10 – 3 б. 7 из 10 – 2 б. 5 из 10 – 1 б. менее 5 – 0 б.
	Выполнение ударов из левого переднего угла по расположению противника		9 из 10 – 3 б. 7 из 10 – 2 б. 5 из 10 – 1 б. менее 5 – 0 б.

Иные спортивные нормативы УТ 5 года обучения			
Технико-тактическая подготовка	Короткая подача с помехой		10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Прием подачи в передней зоне		10 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 6 из 10 – 1 б. менее 6 – 0 б.
	Прием смэша в задней зоне		10 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 6 из 10 – 1 б. менее 6 – 0 б.

	Прием смэша в передней зоне	10 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 6 из 10 – 1 б. менее 6 – 0 б.
	Выполнение ударов из правого заднего угла по расположению противника	10 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 6 из 10 – 1 б. менее 6 – 0 б.
	Выполнение ударов из левого заднего угла по расположению противника	10 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 6 из 10 – 1 б. менее 6 – 0 б.
	Выполнение ударов из правого переднего угла по расположению противника	10 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 6 из 10 – 1 б. менее 6 – 0 б.
	Выполнение ударов из левого переднего угла по расположению противника	10 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 6 из 10 – 1 б. менее 6 – 0 б.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	4,5 с – 3 б. 4,6 с – 2 б. 4,7 с – 1 б. более 4,7 с – 0 б.	4,8 с – 3 б. 4,9 с – 2 б. 5,0 с – 1 б. более 5,0 с – 0 б.
1.2.	Бег на 2000 м	8,06 мин – 3 б. 8,08 мин – 2 б. 8,10 мин – 1 б. более 8,10 мин – 0 б.	9,53 мин – 3 б. 9,55 мин – 2 б. 10 мин – 1 б. более 10 мин – 0 б.
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38 раз – 3 б. 37 раз – 2 б. 36 раз – 1 б. менее 36 раз – 0 б.	17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 3 б. + 12 см – 2 б. + 11 см – 1 б. менее + 11 см – 0 б.	+ 17 см – 3 б. + 16 см – 2 б. + 15 см – 1 б. менее + 15 см – 0 б.
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	219 см – 3 б. 217 см – 2 б. 215 см – 1 б. менее 215 см – 0 б.	184 см – 3 б. 182 см – 2 б. 180 см – 1 б. менее 180 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Челночный бег 6х5 м	12,9 с – 3 б. 13,0 с – 2 б. 13,1 с – 1 б. более 13,1 с – 0 б.	12,9 с – 3 б. 13,1 с – 2 б. 13,2 с – 1 б. более 13,2 с – 0 б.
1.7.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	119 раз – 3 б. 117 раз – 2 б. 115 раз – 1 б. менее 115 раз – 0 б.	109 раз – 3 б. 107 раз – 2 б. 105 раз – 1 б. менее 105 раз – 0 б.
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	37 раз – 3 б. 36 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б.	33 раз – 3 б. 32 раз – 2 б. 31 раз – 1 б. менее 31 раз – 0 б.

Уровень спортивной квалификации	
1.9.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
1.10.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Иные спортивные нормативы				
Технико-тактическая подготовка		ССМ 1 года обучения	ССМ 2 года обучения	ССМ 3 года обучения
	Короткая подача с помехой	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Прием подачи в передней зоне	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Прием смэша в задней зоне	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Прием смэша в передней зоне	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Выполнение ударов из правого заднего угла по расположению противника	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Выполнение ударов из левого заднего угла по расположению противника	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
	Выполнение ударов из правого переднего угла по расположению противника	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.

	Выполнение ударов из левого переднего угла по расположению противника	9 из 10 – 3 б. 8 из 10 – 2 б. 7 из 10 – 1 б. менее 7 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.	10 из 10 – 3 б. 9 из 10 – 2 б. 8 из 10 – 1 б. менее 8 – 0 б.
--	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег 30 м	4,5 с – 3 б. 4,6 с – 2 б. 4,7 с – 1 б. более 4,7 с – 0 б.	4,8 с – 3 б. 4,9 с – 2 б. 5,0 с – 1 б. более 5,0 с – 0 б.
1.2.	Бег на 2000 м	8,06 мин – 3 б. 8,08 мин – 2 б. 8,10 мин – 1 б. более 8,10 мин – 0 б.	9,56 мин – 3 б. 9,58 мин – 2 б. 10 мин – 1 б. более 10 мин – 0 б.
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38 раз – 3 б. 37 раз – 2 б. 36 раз – 1 б. менее 36 раз – 0 б.	17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 3 б. + 12 см – 2 б. + 11 см – 1 б. менее + 11 см – 0 б.	+ 17 см – 3 б. + 16 см – 2 б. + 15 см – 1 б. менее + 15 см – 0 б.
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	219 см – 3 б. 217 см – 2 б. 215 см – 1 б. менее 215 см – 0 б.	184 см – 3 б. 182 см – 2 б. 180 см – 1 б. менее 180 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Челночный бег 6х5 м	12,8 с – 3 б. 12,9 с – 2 б. 13,0 с – 1 б. более 13,0 с – 0 б.	12,9 с – 3 б. 13,0 с – 2 б. 13,1 с – 1 б. более 13,1 с – 0 б.
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	39 раз – 3 б. 38 раз – 2 б. 37 раз – 1 б. менее 37 раз – 0 б.	36 раз – 3 б. 35 раз – 2 б. 34 раз – 1 б. менее 34 раз – 0 б.
1.8.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	139 раз – 3 б. 127 раз – 2 б. 125 раз – 1 б. менее 125 раз – 0 б.	119 раз – 3 б. 117 раз – 2 б. 115 раз – 1 б. менее 115 раз – 0 б.

Уровень спортивной квалификации	
1.9.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»
1.10.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Иные спортивные нормативы	
Технико-тактическая подготовка	Короткая подача с помехой
	Прием подачи в передней зоне
	Прием смэша в задней зоне
	Прием смэша в передней зоне
	Выполнение ударов из правого заднего угла по расположению противника
	Выполнение ударов из левого заднего угла по расположению противника
	Выполнение ударов из правого переднего угла по расположению противника
	Выполнение ударов из левого переднего угла по расположению противника