

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления **на этап начальной подготовки первого года** обучения по виду спорта «бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание волана	м	не менее	
			3	
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			3,1	3,4
2.3.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			40	35

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для перевода **на этап начальной подготовки второго года** обучения по виду спорта «бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание волана	м	не менее	
			4	3
2.2.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,8	16,0
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			65	55

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для перевода **на этап начальной подготовки третьего года** обучения по виду спорта «бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание волана	м	не менее	
			5	4
2.2.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
первый год обучения			«третий юношеский спортивный разряд»,	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2.		количество раз	не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,0	15,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			85	75
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
второй год обучения			«второй юношеский спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			14,5	14,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	30
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			95	85
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
третий год обучения			«первый юношеский спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения
-------	------------	-------------------	-----------------------------------

		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 29
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 185
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более 13,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 33
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее 100
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
четвертый год обучения		«третий спортивный разряд»,	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,5	4,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 33	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более 13,3	13,4
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 34	30
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее 110	100
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
пятый год обучения			«второй спортивный разряд»	

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»

Таблица № 17

Упражнения	Норматив
------------	----------

		Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке за 45 с	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке за 1 мин	количество раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				