

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтон

Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 6.0/6.5	Не более 6.0/6.5	Более 6.0/6.5
Координация	Челночный бег 6х5 м (сек.)	Менее 12/13.5	Не более 12/13.5	Более 12/13.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 165/152	Не менее 165/152	Менее 165/152
	Метание волана (м)	Более 5/4	Не менее 5/4	Менее 5/4

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

Для зачисления и перевода в группу на этапе начальной подготовки второго года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрога	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.8/6.3	Не более 5.8/6.3	Более 5.8/6.3
Координация	Челночный бег 6x5 м (сек.)	Менее 11.8/13.3	Не более 11.8/13.3	Более 11.8/13.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 175/162	Не менее 175/162	Менее 175/162
	Метание волана (м)	Более 6/5	Не менее 6/5	Менее 6/5

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) первого года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.1/5.9	Не более 5.1/5.9	Более 5.1/5.9
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	Более 16/12	Не менее 16/12	Менее 16/12
	Челночный бег 6x5 м (сек.)	Менее 11/12	Не более 11/12	Более 11/12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 195/185	Не менее 195/185	Менее 195/185
	Метание волана (м)	Более 6.5/5.5	Не менее 6.5/5.5	Менее 6.5/5.5
Скоростная выносливость	Бег 400 м (мин./сек.)	Менее 1.20,00/1.50,00	Не более 1.20,00/1.50,00	Более 1.20,00/1.50,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) второго года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.9/5.7	Не более 4.9/5.7	Более 4.9/5.7
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	Более 18/14	Не менее 18/14	Менее 18/14
	Челночный бег 6x5 м (сек.)	Менее 10.5/11.5	Не более 10.5/11.5	Более 10.5/11.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 200/190	Не менее 200/190	Менее 200/190
	Метание волана (м)	Более 7.0/6.0	Не менее 7.0/6.0	Менее 7.0/6.0
Скоростная выносливость	Бег 400 м (мин./сек.)	Более 1.15,00/1.45,00	Не менее 1.15,00/1.45,00	Менее 1.15,00/1.45,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) третьего года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.7/5.5	Не более 4.7/5.5	Более 4.7/5.5
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	Более 20/16	Не менее 20/16	Менее 20/16
	Челночный бег 6х5 м (сек.)	Менее 10.0/11.0	Не более 10.0/11.0	Более 10.0/11.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 205/195	Не менее 205/195	Менее 205/195
	Метание волана (м)	Более 7.5/6.5	Не менее 7.5/6.5	Менее 7.5/6.5
Скоростная выносливость	Бег 400 м (мин./сек.)	Более 1.10,00/1.40,00	Не менее 1.10,00/1.4,00	Менее 1.10,00/1.40,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сланным, если испытуемый набрал 6 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) четвертого года
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрога	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.5/5.5	Не более 4.5/5.5	Более 4.5/5.5
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	Более 22/18	Не менее 22/18	Менее 22/18
	Челночный бег 6x5 м (сек.)	Менее 9.5/10.5	Не более 9.5/10.5	Более 9.5/10.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 210/200	Не менее 210/200	Менее 210/200
	Метание волана (м)	Более 8.0/7.0	Не менее 8.0/7.0	Менее 8.0/7.0
Скоростная выносливость	Бег 400 м (мин./сек.)	Более 1.05,00/1.35,00	Не менее 1.05,00/1.35,00	Менее 1.05,00/1.35,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) пятого года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.5/5.5	Не более 4.5/5.5	Более 4.5/5.5
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	Более 24/20	Не менее 24/20	Менее 24/20
	Целночный бег 6х5 м (сек.)	Менее 9.0/10.0	Не более 9.0/10.0	Более 9.0/10.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 215/205	Не менее 215/205	Менее 215/205
	Метание волана (м)	Более 8.5/7.5	Не менее 8.5/7.5	Менее 8.5/7.5
Скоростная выносливость	Бег 400 м (мин./сек.)	Более 1.00,00/1.30,00	Не менее 1.00,00/1.30,00	Менее 1.00,00/1.30,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства года
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрога	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.5/5.5	Не более 4.5/5.5	Более 4.5/5.5
Координация	Челночный бег 6x5 м (сек.)	Менее 8.5/9.8	Не более 9.0/10.0	Более 9.0/10.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 236/210	Не менее 236/210	Менее 236/210
	Метание волана (м)	Более 9/7	Не менее 9/7	Менее 9/7
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

Для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства (мужчины/женщины)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.4/4.8	Не более 4.4/4.8	Более 4.4/4.8
Координация	Челночный бег 6х5 м (сек.)	Менее 8.5/9.8	Не более 8.5/9.8	Более 8.5/9.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 260/230	Не менее 260/230	Менее 260/230
	Метание волана (м)	Более 10/8	Не менее 10/8	Менее 10/8
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

Комплекс обязательной технической программы по периодам спортивной

ПОДГОТОВКИ:

Этапы спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Начальная подготовка		Тренировочный (спортивный) специализации		Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
1.	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки			1 мин. без падений	-	-	-
2.	Подъем волана с пола открытой стороной ракетки			8/10	-	-	-
3.	Высоко-дальняя подача			5/10	6/10	7/10	8/10
4.	Короткая подача			5/10	6/10	7/10	8/10
5.	Удар подставка открытой и закрытой стороной ракетки			уметь исполнить	6/10	7/10	8/10
6.	Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки			уметь исполнить	6/10	7/10	8/10
7.	Высоко-дальний удар открытой стороной ракетки			уметь исполнить	6/10	7/10	8/10
8.	Укороченный удар открытой стороной ракетки			уметь исполнить	6/10	7/10	8/10
9.	Удар откидка открытой и закрытой стороной ракетки			уметь исполнить	6/10	7/10	8/10
10.	Удар смэш открытой стороной ракетки			уметь исполнить	6/10	7/10	8/10
11.	Высоко-дальний удар закрытой стороной ракетки			-	уметь	7/10	8/10
12.	Укороченный удар закрытой стороной ракетки			-	уметь	7/10	8/10
13.	Упражнение «Мельница с укороченным ударом»			-	30 сек. без падений	45 сек. без падений	1 мин. без падений
14.	Упражнение «Мельница со смэшем»			-	20 сек. без падений	40 сек. без падений	1 мин. без падений

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл. Комплекс обязательной технической программы считается выполненным, если испытатель набрал:

- на тренировочном этапе до двух лет - 10 баллов;
- на тренировочном этапе свыше двух лет - 12 баллов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 12 баллов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 12 баллов.

И.о. директора



В.Г. Холодная