

**Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе
на отделение «Бадминтон»**

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Рейтинг
	Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	25 %
Координация	Челночный бег 6×5 (не более 12 с)	Челночный бег 6×5 (не более 13,5 с)	25%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)	25%
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)	25%
Итого			100%

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Рейтинг
	Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	10%
Координация	Челночный бег 6×5 (не более 11 с)	Челночный бег 6×5 (не более 12с)	10%
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)	10%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	10%
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)	10%
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)	10%
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	
Итого			50%

Обязательная техническая программа (из 10 попыток)				Рейтинг
1.	Высокая подача	8	8	10%
2.	Короткая подача	7	7	10%
3.	Укороченный удар	8	8	10%
4.	Высокий удар	7	7	10%
	Итого			50%

