

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 50,0	
2.	Бег на колясках 200 м	с	без учета времени	
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 4	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 15,0	
2.	Бег на колясках 400 м	с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее 4	
5.	И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				

1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			20,0
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками		без учета времени
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более
			2,0
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее
			7
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу		без учета времени
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			3,5
7.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее
			5
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			12,0
2.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более
			2,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			6
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее
			5
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу		без учета времени
6.	И.П. – стоя.	количество раз	не менее

	Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола		6
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.		количество раз	не менее	

	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидной, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения		1
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			4,5
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее
			7
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			12,0
2.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более
			8,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее
			1,6
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее
			7
6.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидной, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			7
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			14,0
			7,5

Уровень спортивной квалификации		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 1000 м	мин	не более	
			4,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			10	
5.	Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			10,0	
2.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			7,0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	

4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее
			1,7
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее
			8
6.	Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			8
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			14,0
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивный разряд – «мастер спорта России»	