

**Нормативы общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления
в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,
дисциплина «бадминтон»**

Приложение 7

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения, сидя в упоре на руках (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 4 м)
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 4 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина «бадминтон»

Приложение 8

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 20 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 конусами (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не более 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,5 м)
	Метание волана (не менее 5 м)
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 5 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 6 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина «бадминтон»

Приложение 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 13 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 конусами (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (не менее 7 раз)

Скоростно-силовые качества	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,50 м)
	Метание волана (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Метание волана (не менее 7 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина «бадминтон»

Приложение 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 13 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 конусами (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м)
	Метание волана (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10 с)

Выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Метание волана (не менее 8 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).