

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей группы
спортивной специализации «Бадминтон»**

№	Тесты	Уровни, баллы						
		5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		1-й низкий
		10	9	8	7	6	5	4
1	Бег 30 м, с	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3
2	Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	14	13	12	10	8	6	4
3	Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212
4	Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек), с	22,0	22,5	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
5	Метание волана, м	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек группы
спортивной специализации «Бадминтон»**

№	Тесты	Уровни, баллы						
		5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		1-й низкий
		10	9	8	7	6	5	4
1	Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7
2	Поднимание туловища за 1 мин, раз	55	53	52	50	47	44	41
3	Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158
4	Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек), с	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0
5	Метание волана, м	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек и юношей
группы спортивной специализации «Бадминтон»**

№	Тесты	Уровни, баллы						
		5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		1-й низкий
		10	9	8	7	6	5	4
1	Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4
2	Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4
3	Удары по волану на технику выполнения в различных зонах площадки (из 20), раз	20	19	18	17	16	14	12