

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бадминтон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 770

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,2 6,4	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 5	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +2 +3	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 130 120	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее 3		не менее 5 4	
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 3,1 3,4		- -	
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более - -		не более 15,6 15,8	
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее 40 35		- -	
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее - -		не менее 75 65	