

БАДМИНТОН. Контрольные нормативы для индивидуального отбора

Контрольные упражнения (тесты)	юноши		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег 30 м (с)	6.5	6.7	6.9
Челночный бег 6х5м (с)	12.0	12.2	12.5
Прыжок в длину, см	155	145	135
Метание волана, м	4.5	4.2	3.9

Контрольные упражнения (тесты)	девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег 30 м (с)	7.0	7.2	7.4
Челночный бег 6х5м (с)	13.5	13.8	14.0
Прыжок в длину, см	150	140	130
Метание волана, м	4.0	3.7	3.4

❖ Проходной балл для зачисления в ДЮСШ – 14 баллов