

Как выполнять норматив ГТО

«Метание спортивного снаряда».

Для испытания используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м.

Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет 3 попытки.

В зачет идет лучший результат.

Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

Участники I ступеней комплекса выполняют метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

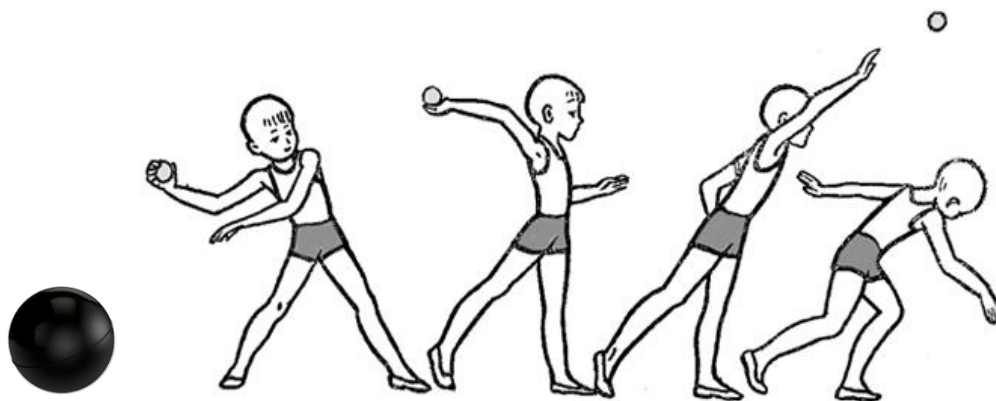
Участники II — IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г.

Участники V — VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом:

- 500 г. (для девушек)
- 700 г. (для юношей).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- 4) просрочил время, выделенное на попытку.



Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Техника выполнения испытания:

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

