

## **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:**

### **МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500, 700 Г**

Участники VI-XI ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

#### **Техника выполнения испытания**

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

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.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- истекло время, отведенное на попытку.

