

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:  
БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА (1 КГ) ДВУМЯ РУКАМИ ИЗ-ЗА  
ГОЛОВЫ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ: НОГИ НА ШИРИНЕ  
ПЛЕЧ, МЯЧ В РУКАХ ВНИЗУ**

Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м.

**Техника выполнения испытания**

Участник встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

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

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.

