

Норматив испытаний (тест)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА
ВЕСОМ 150,500,700 ГРАММ**

Испытание (тест) по выбору

**II – IV
ступени**
(метание мяча
150 грамм)

**V – VII
ступени**
(метание
снаряда
500 грамм
(девушки)
700 грамм
(юноши)



- ✓ Метание проводится на стадионе или любой ровной площадке с коридором шириной 10 метров.
- ✓ Норматив выполняется с разрешительного сигнала судьи.
- ✓ Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.
- ✓ Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Снаряд не попал в сектор;
Заступ за линию метания;
Попытка выполнена без команды спортивного судьи.*