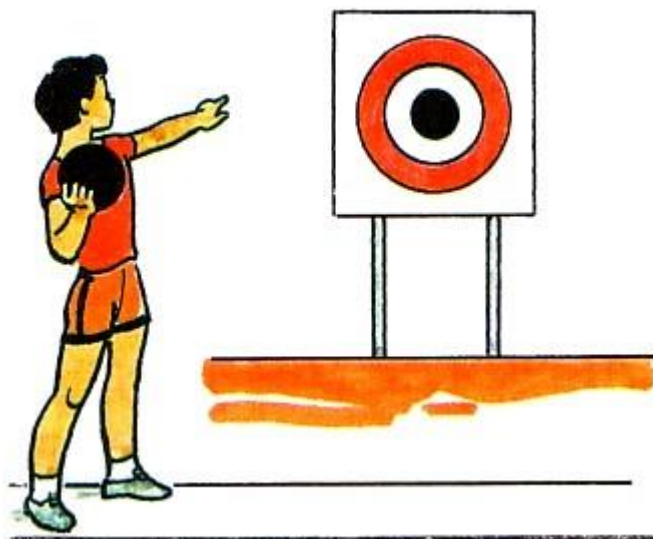


Норматив испытаний (тест)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

Испытание (тест) по выбору

I
ступень
комплекса



- ✓ Метание производится с расстояния 6 метров в гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.
- ✓ 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.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

Участник совершил заступ за линию метания.