

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

## РЫВОК ГИРИ (16 КГ)

Обязательный вид испытания (тест)  
для юношей и мужчин

V - IX  
ступени  
комплекса



Развивает плечи

Укрепляет суставы: плечевые, локтевые, запястные

- ✓ Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
- ✓ Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз.
- ✓ Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

*Изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири; Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; Использование канифоли для подготовки ладоней.*