

## **Испытания (тесты) ГТО. Метание мяча 150 г (28.09.2023г.)**



### **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:**

#### **МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 Г**

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. на стадионе в метательном секторе или любой ровной площадке в коридор шириной от 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

#### **Техника выполнения испытания**

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». 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. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

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;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- истекло время, отведенное на попытку.