



# **Испытание ВФСК ГТО «Метание спортивного снаряда»**

## **Испытание ВФСК ГТО «Метание спортивного снаряда»**

**Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.**

**Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников**

# **Испытание ВФСК ГТО «Метание спортивного снаряда»**

**Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».**

**Запрещено метать снаряд с поворотом.**

**На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.**

## **Испытание ВФСК ГТО «Метание спортивного снаряда»**

**После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.**

# **Испытание ВФСК ГТО «Метание спортивного снаряда»**

**Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.**

**Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.**

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- **касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;**
- **снаряд не попал в сектор;**
- **попытка выполнена без команды спортивного судьи;**
- **просрочено время, выделенное на попытку.**

# ВИДЕО

- **<https://www.youtube.com/watch?v=gQsvnbLbT8Y>**

# Список использованных источников

**1. <https://www.gto.ru/>**