Метание теннисного мяча в цель - норматив ГТО!

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 (II ступень ГТО) метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – 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.

Центр тестирования «Готов к труду и обороне» Мысковского городского округа проводит приём нормативов у всех категорий населения, в том числе по коллективным заявкам предприятий, организаций, учреждений. По организационным вопросам обращаться по тел. (838474) 2-64-04, 8-906-981-65-01, E-mail: gto\_myski@mail.ru