**Метание спортивного снаряда**

* [Метание мяча и спортивного снаряда](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-01)
* [Метание теннисного мяча в цель](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-02)

**Метание мяча и спортивного снаряда.**

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м.  
Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

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.

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

Участник выполняет 3 попытки.  
  
В зачет идет лучший результат.  
Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.  
На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

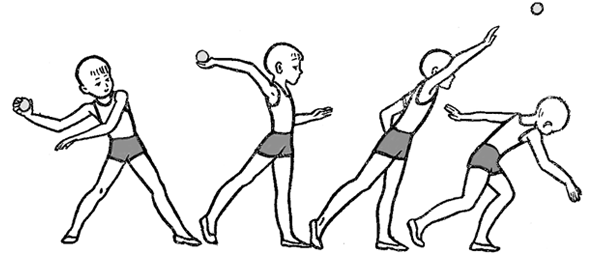
Участники II — IV ступеней комплекса выполняют метание мяча  
весом 150 г.

Участники V — VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда  
весом:

* 500 г. (для девушек)
* 700 г. (для юношей).

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию метания;  
2) снаряд не попал в «коридор»;  
3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;  
4) просрочил время, выделенное на попытку.

****

**Метание мяча и спортивного снаряда**.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м.

Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

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.

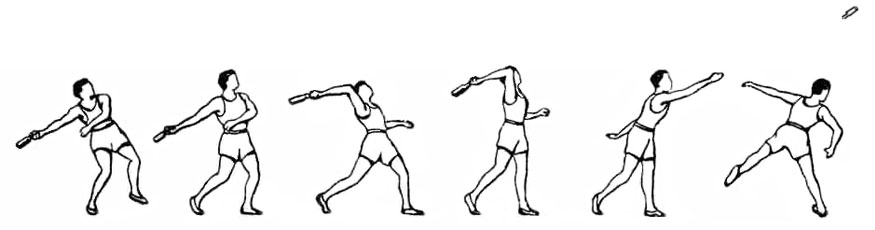
Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет 3 попытки.

В зачет идет лучший результат.

Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

## Метание гранаты



**Граната для метания спортивная**

### Граната

Конструкция гранаты представляет собой металлический стакан, покрытый чёрной эмалью, с лакированной деревянной ручкой.  
Стакан изготовляют из стальных бесшовных труб и плотно заполняют металлической стружкой.

Вес гранаты:  
- 700 г. для мужчин,  
- 500 г. для женщин,  
- 300 г. для детей.

**Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см.  
Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

**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 вперед­вниз. 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.  
Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.