

## ГТО: МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 ГРАММ

2 мая обучающиеся 8 «А» и 8 «Б» классов МОУ Константиновская СШ приступили к сдаче норматива комплекса «Готов к труду и обороне» — метание мяча весом 150 грамм. Данное соревнование-тестирование прошло в рамках программы социального партнерства «Спортивный ориентир-2 ДЮСШ №4» направления «ГТО».

✅ Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки дается 1 минута. 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.

Норматив по испытанию сдали 40 человек.

Среди юношей 8 «А» класса с тестом лучше всех справился Бороздин Никита (45 метров). Среди девушек этого же класса самый дальний бросок у Тихомировой Эмилии — 26 метров.

Среди юношей 8 «Б» класса на 45,4 метра мяч метнул Егоров Алексей, а среди девушек лучший результат показала Яковлева Виктория.

Метание — это упражнение легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Цель любого броска — переместить спортивный снаряд по максимально далекому от спортсмена расстоянию.

Метание мяча помогает развить силу, ловкость и быстроту действий.

**Мельникова Светлана, педагог-организатор ДЮСШ №4**

