

Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО www.gto.ru.

**Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей  
(продолжение)**

**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;

- истекало время, отведенное на попытку.

**Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г**

Участники VI-XI ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

**Техника выполнения испытания**

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 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. 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, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;

- снаряд не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- истекло время, отведенное на попытку.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».