

Метание снаряда

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
I ступень	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
II ступень	Метание мяча 150г (м)	30	35	19	24
III ступень	Метание мяча 150г (м)	31	40	20	25
IV ступень	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26
V ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	30	32,5	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	18	20
VI ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	38	42,5	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	22	27
VII ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	36	42	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	19	23

И.п. держание снаряда.



Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

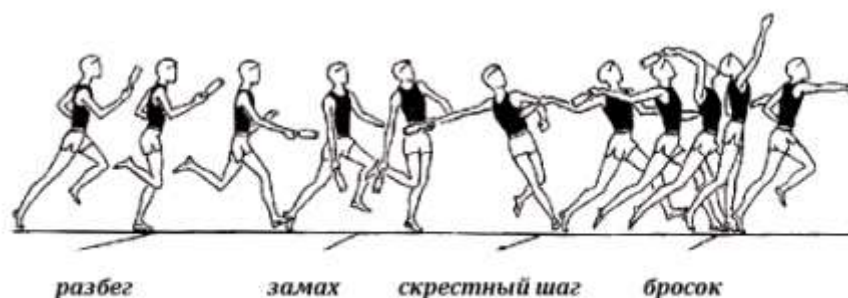
Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Метание мяча



Метание гранаты



Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).