

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).

Производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Для метания в цель используется мяч весом 57 г. Ребенку предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Исходное положение – ребенок 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 развернуть внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Ошибка, в результате которой испытание не засчитывается: ребенок совершил заступ за линию метания.



