

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Свердловской области  
**«Екатеринбургский монтажный колледж»**

**Методические рекомендации  
для самостоятельной подготовки студентов к сдаче норм ГТО**

Екатеринбург, 2021

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях физкультуры, в спортивных секциях.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.

Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Можно пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

### **Техника прыжков с места**

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

### **Прыжок в длину с места.**

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление

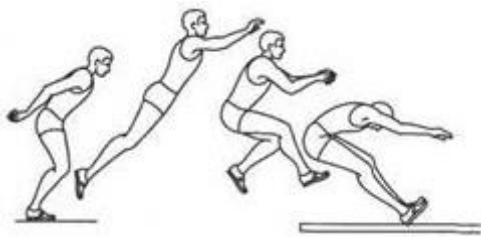


Рис. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

### **Прыжок с разбега**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

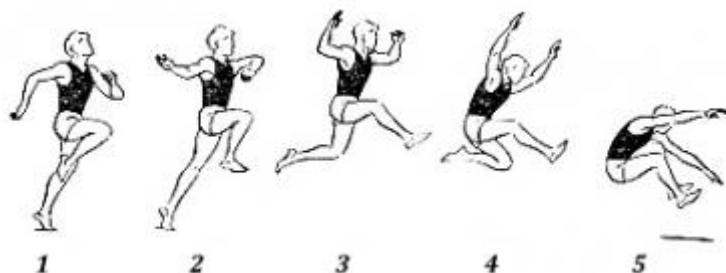
(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.



Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

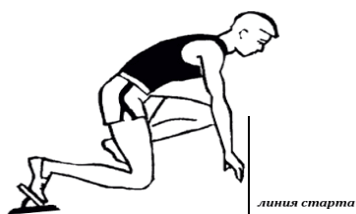
Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

## **Выполнение стартовых команд**

### **Низкий старт**

### **Выполнение команды «На старт!»**



линия старта

По команде «На старт!»:

- подойти к линии старта встать за ней;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

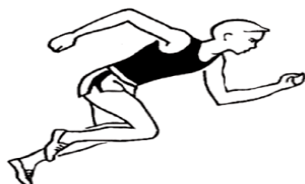
**Выполнение команды «Внимание!»**



По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

**Выполнение команды «Марш!»**



По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;

- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

## ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ

**Основной акцент:** мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

**Исполнение:** возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.



## ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

\* **Основной акцент:** широчайшие мышцы спины и бицепсы.

\* **Исполнение:** хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.



Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, необходимо определить свой сегодняшний максимум в выбранном варианте

подтягиваний. После чего выяснить, к какой группе ты относишься, и выполнять предписанный для себя комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестировать себя еще раз и, если потребуется, вноси соответствующие коррективы.

### **1 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА от 0 до 1**

\* **Проблема:** ты пока слишком слаб для собственного веса.

\* **Решение:** выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть подставить под перекладину лавку, встать на нее и подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук. Между сетами отдыхать ровно минуту.

*График тренировок:*

1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

### **2 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: от 2 до 4**

\* **Проблема:** ты не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы.

\* **Решение:** делать большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

*График тренировок:*

1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.

2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.

3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.

4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

### **Третья Группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 5 ДО 7**

\* **Проблема:** ты довольно силен, но тебе не хватает мышечной выносливости. \* **Решение:** делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если ты обычно выполняешь 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, сделать 30 повторов, не обращая внимания на то количество повторов, которое ты сможешь выжать в каждом сете.

*График тренировок:* сделать максимальное количество подтягиваний. Отдохнуть минуту и повторить попытку. Отдыхать столько, сколько хочешь, пока не наберешь необходимое количество повторов.

### **Четвёртая группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 8 ДО 12**

\* **Проблема:** такой результат не проблема, ты просто слишком силен для собственного веса.

\* **Решение:** подтягиваться с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, можно подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз. График тренировок: прикрепить к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполнить 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

### **Подтягивание на низкой перекладине**

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

**Лыжные гонки** - единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

Из-за ограниченности возможностей брошюры, мы имеем возможность разместить только небольшую часть наиболее важной информации о лыжах и технике лыжного передвижения.

## **ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД**

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.



В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

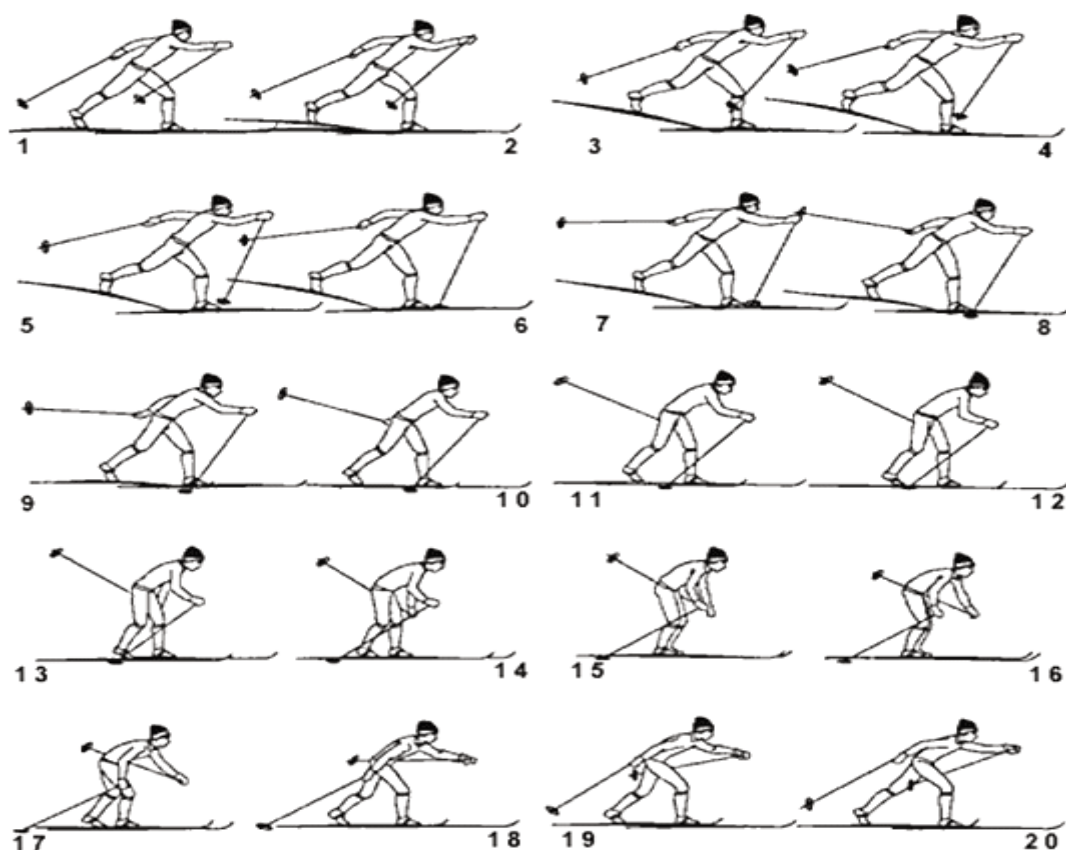


Рис. Попеременный двухшажный шаг

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения.

Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода. Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользкий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

## **Беговые лыжи**

Различается три стиля катания на лыжах. Один из них привычен любому человеку, хоть раз встававшему на лыжи. Это типичный, **классический стиль** катания, при котором лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга. Лыжи для такого стиля берутся мягкие (о жесткости лыж речь пойдет дальше), с более длинным и острым носком.

Еще один катания на лыжах – **коньковый**, или как он еще называется свободный стиль. Техника движения понятна из названия – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыжи. Разумеется, этот стиль требует несколько других условий. Сами лыжи должны быть жесткими и более короткими, нежели лыжи для классики. Кроме того, трасса для катания на лыжах в коньковом стиле должна быть очень хорошо укатанной и широкой.

Вне трассы, конечно, удобнее передвигаться традиционным стилем. Но есть и третий стиль катания, который предпочитают любители беговых лыж – это **универсальный**. Универсальные лыжи как раз и подходят для катания в любом из первых двух стилей.

## **Виды лыж.**

### **1. По целевой аудитории**

Выбирая лыжи, нужно, прежде всего, исходить из того, для какой цели вы их приобретаете. Таким образом, есть несколько типов:

**Профессиональные** лыжи (Sport). Лыжи такого класса приобретают люди, твердо стоящие на лыжне не первый год. Они самые дорогие и, к тому же, отличаются легкостью. Ведущие фирмы-производители выпускают профессиональные лыжи, которые различаются еще и по предполагаемому состоянию снега.

**Любительские** лыжи (Fitness). Такие лыжи тоже являются спортивными, их следует приобретать тем, кто только начинает кататься, а также и тем, кто катается постоянно, но недавно, и профессионалом себя назвать пока не может. Они немного тяжелее, проще и дешевле.

**Туристические** (Touring). Название этого типа говорит само за себя. Если вы хотите совершить туристическую прогулку на лыжах, стоит выбирать именно их – они идеально подходят даже для дальних путешествий. Туристические лыжи шире лыж других типов и тяжелее (как правило, вес таких лыж более 1,5 кг), более жесткие, а на нижней поверхности часто делают насечки – они позволяют избежать «проскальзывания».

**Детские и юниорские** лыжи (Junior). Для этой целевой группы лыжи чаще всего бывают пластиковые. На них бывает крепеж под обычный ботинок, который можно регулировать. Такие лыжи специально сбалансированы под вес и силу детей.

## **2. По материалу**

Лыжи изготавливают из двух материалов – дерева и пластика. Сегодня большим спросом пользуются именно пластиковые, а деревянные лыжи уже мало где можно купить. Дело в том, что пластиковые лыжи имеют много преимуществ перед деревянными. Они прочнее, долговечнее – не расслаиваются и не намокают, но при этом легче, скоростнее. На пластиковых лыжах можно кататься даже в оттепель – в этом случае надо воспользоваться жидкой смазкой, и намазать ею часть лыжи под ботинком (грузовая площадка). В других случаях смазывать скользящую поверхность лыжи не нужно.

Деревянные лыжи хороши в том случае, если вы только начинаете кататься на них либо собираетесь поставить на лыжи ребенка. В дальнейшем, выбор лучше отдать пластиковым лыжам. Модели их все время совершенствуются. Последним достижением стало введение кэп-технологии, при которой боковая и верхняя поверхность лыжи не склеиваются между собой, а скрепляются единой пластиковой крышкой.

Ведущими фирмами по производству лыж являются «Atomic» и «Fischer». На лыжах этих фирм ездят и любители, и профессионалы.

Что касается типа поверхности: для профессионалов предназначены лыжи со второй цифрой от 4 до 7, каждая из которых соответствует определенному состоянию трассы. Если на этом месте стоит любое другое число, то лыжи считаются любительскими универсальными.

Помимо этих фирм, есть и другие, давно и прочно зарекомендовавшие себя. Среди отечественных фирм выпуском лыж занимаются «Тиса», «Карелия».

### **Очень важно верно выбрать длину и жесткость лыж.**

Сделать это не трудно.

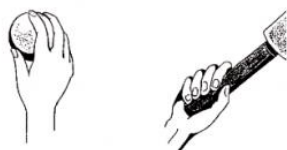
#### **Беговые лыжи**

**Длина:** Есть несколько способов выбора длины – это либо вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см, либо к собственному росту прибавить 10-15 см.

**Жесткость.** Жесткость лыж проще всего проверить таким образом. Нужно положить лыжи на пол и встать на них. Второй человек в это время берет лист бумаги и проводит им между лыжей и полом вперед и назад под ботинком, тем самым проверяя расстояние – в идеале оно должно быть 30-45 см вперед и 10 см назад. Затем надо перенести вес тела на одну лыж и сделать все то же самое, в этом случае зазор не должен быть больше 10 см с одной и другой стороны. Если зазор больше, то лыжи слишком жесткие, если же меньше – соответственно, слишком мягкие.

Для ребенка нужно брать лыжи помягче. На них ему будет проще учиться кататься. Кроме того, ни в коем случае нельзя брать детям лыжи длиннее положенного – так часто делают, считая, что сэкономили, и ребенок несколько лет будет кататься на них. В этом состоит ошибка – такие лыжи не будут «слушаться» ребенка, и, возможно, это отобьет всякое желание пробовать дальше. Это касается и лыжных палок, которые тоже не надо брать «на вырост».

## Метание гранаты



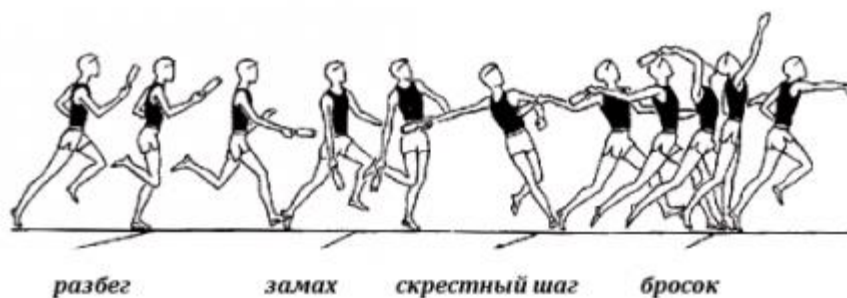
Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

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).