

## **Испытания (тесты) ГТО. Бег на 10, 30, 60, 100 метров (22.09.2023г.)**



### **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:**

#### **БЕГ НА 10, 30, 60, 100 МЕТРОВ**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **Техника выполнения испытания**

Бег на 10 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4-6 человек

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).