

Норматив испытаний (тест)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

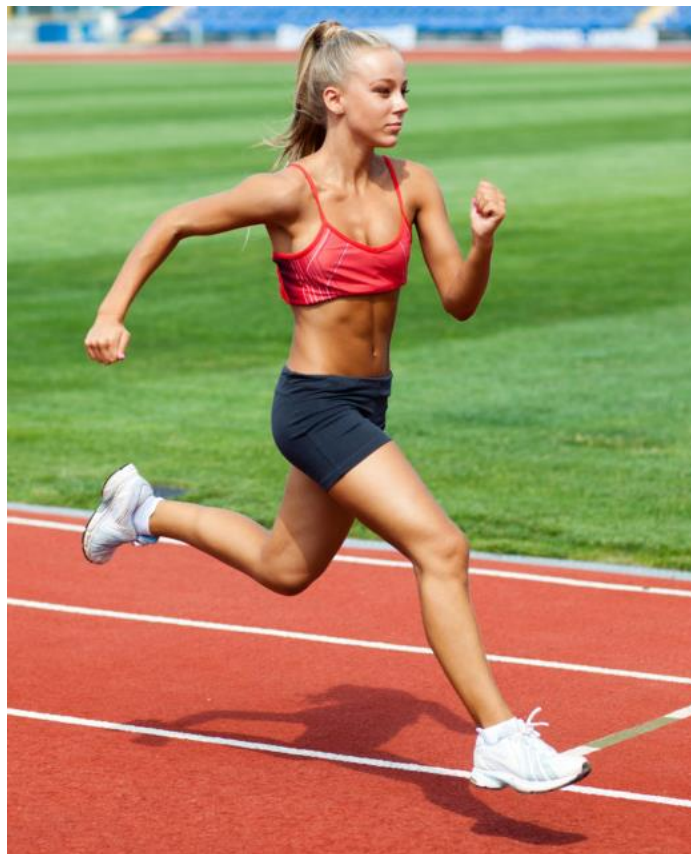
**БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ
1000,1500,2000,3000 МЕТРОВ**

**II ступень – 1000 м.
III ступень – 1500 м.
IV ступень – 2000 м.**

**V – VII ступень
мужчины – 3000 м.**

**VIII – IX ступень
мужчины – 2000 м.**

**V – IX ступень
женщины – 2000 м.**



Обязательное испытание

- ✓ Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.
- ✓ По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.
- ✓ Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Участник во время бега уходит со своей дорожки,
создавая помехи другому тестируемому;
Старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.*