

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

**БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ
30,60,100 МЕТРОВ**

**I – VII
ступени
комплекса**



Обязательное испытание

- ✓ Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.
- ✓ Исходное положение: бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.
- ✓ Участники стартуют по 2-4 человека.

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.*