

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

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

IX - XI
ступени
комплекса



- ✓ При выполнении испытания палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку.
- ✓ Высота палок подбирается исходя из роста участника (формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (± 5 см)).
- ✓ Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.