

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

## СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

**I**  
**ступень**  
**комплекса**  
– 1000 м.

**X**  
**ступень**  
**комплекса**  
– 2000 м.



Обязательное испытание

- ✓ Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.
- ✓ По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.
- ✓ Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.