

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

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

**I ступень
комплекса
обязательный
вид испытаний**

**II - VI
ступени
комплекса
испытание
по выбору**



Развивает координацию движения

- ✓ Исходное положение: участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.
- ✓ По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.
- ✓ Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Во время бега участник помешал рядом бегущему;
Участник не коснулся одной из линий разметки рукой;
Выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!».*