

Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8
II ступень	Бег 60 м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
III ступень	Бег 60 м (сек.)	10,2	9,4	10,4	9,8
IV ступень	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6
V ступень	Бег 100 м (сек.)	14,0	13,5	16,5	15,7
VI ступень	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,3	16,3	15,5
VII ступень	Бег 100 м (сек.)	14,6	14,2	16	15

Низкий старт

Выполнение стартовых команд
Выполнение команды «На старт!»



линия старта

По команде «На старт!»:

- подойти к линии старта встать за ней;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»



По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»



По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;