**Бег:**

* [Челночный бег 3х10 м](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1)
* [Бег 30, 60, 100 м](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-2)
* [Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-3)
* [Кросс по пересеченной местности](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-4)
* [Смешанное передвижение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-5)
* [Скандинавская ходьба](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-6)

**Испытание "Челночный бег"**

***Челночный бег****— вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.   
  
Длина дистанции в челночном беге может составлять 10-100 метров, при этом количество забегов – в пределах 10.*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.   
На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта.   
По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.   
Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».   
Участники стартуют по 2 человека.

**Бег 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.   
Бег на 30 м выполняется с высокого старта,   
бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта.   
Участники стартуют по 2 — 4 человека.

**Бег 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.   
Максимальное количество участников забега 20 человек.

**Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

**Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.**

***Смешанное передвижение****состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.*

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.   
Максимальное количество участников забега 20 человек.

**Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.**

***Скандинавская ходьба****дословно —****Ходьба с палками.***

*Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.*

*Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.*

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности.   
При необходимости, участникам предоставляются **палки**, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников.   
Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.   
Палка должна способствовать движению вперед (от нее нужно отталкиваться).

Существует два вида палок:   
стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями).   
Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

**Подбор палок для скандинавской ходьбы**

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

1. Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна   
   формула: **рост человека x 0,66.**   
   Например: рост 171 см x 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).
2. Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит   
   формула: **рост человека x 0,68.**  
   Например: рост 171 см x 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115 см).
3. Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается   
   по формуле: **рост человека x 0,70.**   
   Например: рост 171 см x 0,70 = 119,7 (можно использовать палки 120 см).

Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

|  |  |
| --- | --- |
| http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg-002.jpg Телескопические палки  для скандинавской ходьбы | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg-003.jpg Ручка с лямкой    http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg-004.jpg     Наконечники для телескопических палок |