

**«Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.**

**Продолжаем знакомить вас с техникой выполнения нормативов ГТО.**

**Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.**

**По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.**

**После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.**

**При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.**

**Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.**

**Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек».**

## **СДАЕМ ГТО**

