**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:**

**БЕГ НА 10, 30, 60, 100 МЕТРОВ**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22±0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Техника выполнения испытания**

Бег на 10 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4-6 человек

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
* участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
* старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
* не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).