

## Смешанное передвижение на 1000 метров

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

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

После команды «Марш!» они начинают движение.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

