

Челночный бег 3x10 метров

Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Требуется разметка линий старта и финиша, ширина которых входит в отрезок 10 м.

По команде «На старт» ребенок становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, ребенок наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) ребенок бежит до финишной линии 10 м, касается площадки за линией поворота любой частью тела, поворачивает кругом, пробегает, таким образом, еще два отрезка по 10 м. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды «Марш!» (фальстарт);
- во время бега ребенок помещал рядом бегущему;
- ребенок не пересек линию во время разворота любой частью тела.

