

## Нормативы по смешанному передвижению в рамках ГТО

Смешанное передвижение – это перемещение на указанной дистанции бегом, а потом ходьбой в любой последовательности. Главная задача такого испытания – проверить степень выносливости участников теста.

Комплекс разработан для первой ступени и для двух последних (старше 60 лет). Дети проходят тестирование на 1 км, пенсионерам предложено расстояние в 2 км.

Смешанное передвижение подразумевает:

- преодоление пути начинают с бега;
- при первых признаках усталости переходят на ускоренную ходьбу;
- когда испытуемый чувствует, что отдохнул, и силы восстановились, можно опять бежать.

Кому-то удобнее и проще разогнаться постепенно, начиная с медленной ходьбы, переходящей в ускоренную, и уже потом в полноценный бег. Сочетание этих отрезков каждый человек подстраивает под себя сам, исходя из самочувствия.



#ГТО #новости ГТО