



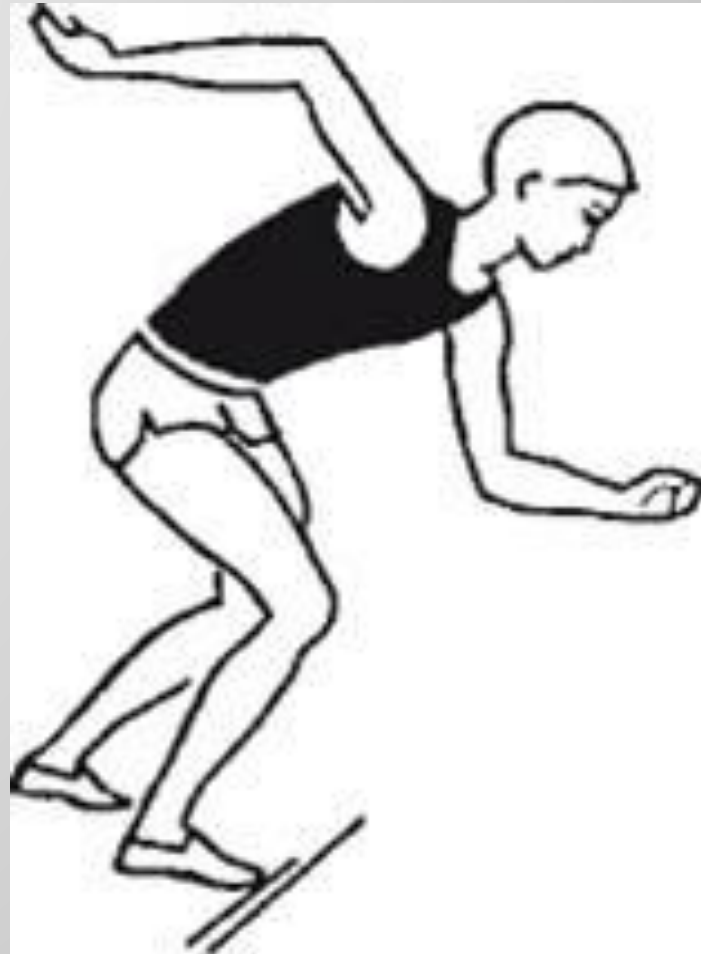
## Выполнение команды «На старт!»

- ✓ Сильнейшую ногу ставят вплотную к стартовой линии;
- ✓ Немного повернуть носок внутрь (упираясь в грунт);
- ✓ Другая нога на 1,5-2 сзади;
- ✓ Тяжесть тела распределена на обе ноги;
- ✓ Туловище выпрямлено, руки свободно опустить вдоль тела;
- ✓ Голову держать прямо.



*Выполнение  
команды  
« Внимание!»*

- ✓ Наклонить туловище вперёд под углом  $45^{\circ}$ ;
- ✓ Плечи не должны выходить вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия.



## *Выполнение команды «Марш»*

- ✓ Бегун резко бросается вперёд;
- ✓ Голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки;
- ✓ Через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.



## *Бег по дистанции*

- ✓ Важно:  
правильная  
постановка стопы
- ✓ Передняя часть –  
носок.



## Положение кисти при беге

- ✓ Во время бега  
руки согнуты в  
локтях



## *Один беговой шаг*



## *Техника бега на короткой дистанции*

- ✓ Бег должен быть свободным и ритмичным
- ✓ При отталкивании нога, находящаяся сзади полностью выпрямляется
- ✓ На протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- ✓ Не следует выбрасывать стопу далеко вперёд
- ✓ Скорость, достигнутая на старте поддерживается на дистанции