

# ***ТЕХНИКА БЕГА И ВЫСОКОГО СТАРТА***



***ТЕХНИКУ БЕГА ПРИНЯТО УСЛОВНО  
ДЕЛИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ФАЗЫ:***

- 1. СТАРТ***
- 2. СТАРТОВЫЙ РАЗГОН***
- 3. БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ***
- 4. ФИНИШИРОВАНИЕ***

## ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «НА СТАРТ!»

1. СИЛЬНЕЙШУЮ НОГУ СТАВЯТ ВПЛОТНУЮ К СТАРТОВОЙ ЛИНИИ;
2. НЕМНОГО ПОВЕРНУТЬ НОСОК ВНУТРЬ (УПИРАЯСЬ В ГРУНТ);
3. ДРУГАЯ НОГА НА 1,5-2 СТОПЫ СЗАДИ;
4. ВЕС ТЕЛА РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ В НАПРАВЛЕНИИ ВПЕРЕДИ СТОЯЩЕЙ НОГИ;
5. ТУЛОВИЩЕ ВЫПРЯМЛЕНО , РУКИ СВОБОДНО ОПУСТИТЬ ВДОЛЬ ТЕЛА;
6. ГОЛОВУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО.





***ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ  
«ВНИМАНИЕ!»***

- 1. НАКЛОНИТЬ ТУЛОВИЩЕ  
ВПЕРЁД ПОД УГЛОМ 45°;***
- 2. ПЛЕЧИ НЕ ДОЛЖНЫ  
ВЫХОДИТЬ ВПЕРЁД ЗА  
ОПОРНУЮ НОГУ, ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К  
ПОТЕРЕ РАВНОВЕСИЯ***



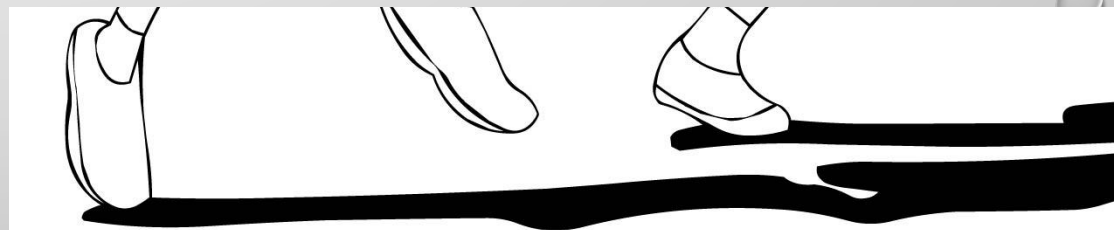
## ***ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «МАРШ»***

- 1. БЕГУН РЕЗКО  
БРОСАЕТСЯ ВПЕРЁД;**
- 2. ГОЛОВУ НУЖНО  
ДЕРЖАТЬ БЕЗ  
НАПРЯЖЕНИЯ, ВЗГЛЯД  
НАПРАВЛЕН НА КОНЕЦ  
ДОРОЖКИ;**
- 3. ЧЕРЕЗ 5-6 ШАГОВ  
ПРИНИМАЕТСЯ  
ВЕРТИКАЛЬНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА .**



***БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ :***

**ВАЖНО:** ПРАВИЛЬНАЯ  
ПОСТАНОВКА СТОПЫ  
ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ – НОСОК.



***ТАКЖЕ ВАЖНО ЗНАТЬ И ПРО РАБОТУ РУК!  
ВО ВРЕМЯ БЕГА РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ, КИСТИ НЕ СЖАТЫ!***



*правильно*



*неправильно*



## **ФИНИШИРОВАНИЕ!**

**ПРИ ФИНИШИРОВАНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО УСКОРИТЬСЯ.  
ПОМНИ! НЕ СНИЖАЙ СКОРОСТЬ ПЕРЕД ФИНИШЕМ!**

