

## **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:**

### **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 3 метров.

Старт и финиш лучше делать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10-15 метров.

#### **Техника выполнения испытания**

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет осуществлять контроль над палкой.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом пола и ступени комплекса ГТО.

Максимальное количество участников в одном заходе 15 человек.

Все результаты остаются предварительными пока не проверены листки контролеров по дистанции.

При необходимости участникам могут быть предоставлены палки, высота которых подбирается с учетом роста. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,66 ( $\pm 5$  см). Допускается использовать перчатки во время ходьбы.

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.

