

Испытания (тесты) ГТО. Бег на лыжах (28.09.2023г.)



ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:

БЕГ НА ЛЫЖАХ (ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ) 1 КМ, 2 КМ, 3 КМ, 5 КМ

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.

Если температура в самой холодной точке трассы ниже -20°C (в районах средней и южной полосы Российской Федерации) или -25°C (в северных и приравненных к ним районах), судейская бригада по тестированию должна принять решение о переносе или отмене соревнования. При сложных погодных условиях (например, сильный ветер, высокая влажность воздуха, сильный снегопад, высокая температура), судейская бригада имеет право отменить проведение тестирования.

Тестирование проводится в двух формах: групповое (масс-старт) - максимальное количество участников в забеге 20 человек; индивидуальное (индивидуальный старт). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

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

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.