



***ТЕХНИКА БЕГА С 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!»*

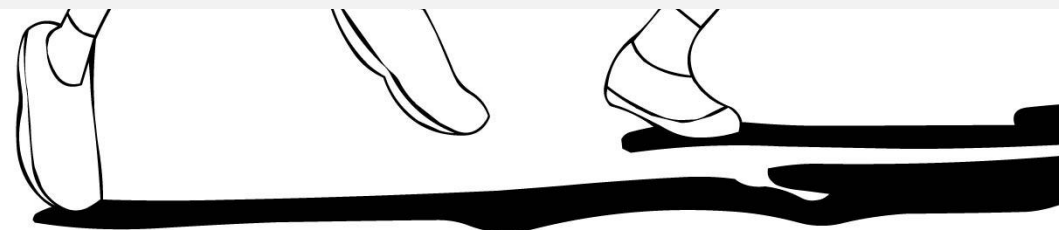
- 1. Бегун резко бросается вперёд;*
- 2. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки;*
- 3. Через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела .*



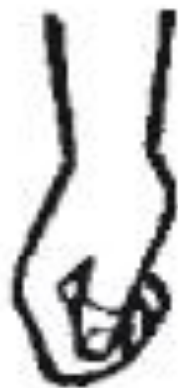


*Бег по дистанции :*

***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!*

