



## ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М

- Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.  
На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
- Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта.  
По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.  
Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».  
Участники стартуют по 2 человека.

### «ДЕНЬ ГТО.ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»



С 17 по 21 декабря 2018 года учителями физической культуры Кинарейкиной Н.В., Киршиным В.В. и Родиным А.Л. с целью популяризации и пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся школы, массового внедрения комплекса ГТО в учебном заведении, охвата системой подготовки всех классов спортивного клуба и выявлению победителей личного Первенства в параллелях было проведено тестирование "День ГТО. Челночный бег".

К участию в «День ГТО. Челночный бег» были допущены обучающиеся 1-11 классов. Для всех любителей быстрого бега были созданы максимально комфортные условия для прохождения полосы 3X10 м. Девушки и юноши постарались показать быстрое время на финише!  
Всего в челночном беге ШСК приняло участие 311 человек, представителей 21 класса школы.

Количество человек младшего звена, сдавших зачет по этой дисциплине ГТО, составило 134 человека. Среднее время звена 1-4 классов-10.06(с). Среди параллелей школы младшего звена самыми быстрыми оказались представители 3-их классов (их среднее время-9.32(с).  
Макаров Анатолий(1-б) (9.4 с.), Шалина Таисия(1-а) (10.5 с.), Лобас Валерия(2-а) (9.2 с.), Егоров Алексей(3-б) (8.07 с.), Баюнова Виктория(3-б) (8.6 с.) и Королева Ксения из 4-б класса (8.5 с.) получают заслуженные грамоты клуба в Личном Первенстве как Победители в своих параллелях!

113 человек-количественный показатель участия в «Дне ГТО. Челночный бег» среднего звена школы, состоящего из 5-7 классов. Особенно порадовали ученики 6-а,7-б и 7-в! Именно эти объединения выступили массово и слажено:22 человека+22 человека+19 человек! Молодцы!  
Среднее время среднего звена-9.26(с). С результатом 8.50(с.) Субботин Артем из 5-б класса, Шаронин Рустам(6-а) (8.10 (с.), Чесноков Тимофей(6-б) (8.10 (с.), Семенюк София (6-б) (8.5 (с.) и Масленникова Анастасия (8.4 (с.) стали победителями в параллелях своего звена.  
Уткин Иван из 7-в - Абсолютный Победитель личного Первенства среди всех 311 человек. Время самого быстрого участника ГТО 7.6 (с.)!

Юноши и девушки старшего звена в количестве 64 человек показали среднее время 8.76 (с.). Лучшее среднее время по параллелям у 10-а класса-8.48 (с.). На втором месте выпускники 11-а класса с результатом 8.75 (с.). Замкнула тройку лидеров в старшем звене параллель 9-ых (8.81 (с.). Победителями в параллелях стали: Басков Алексей и Абросимов Сергей (оба 8.4 (с.), Шаров Максим (7.8 (с.) и Трегубова Анна (8.18 (с.) (оба из 9-б), Роман Бондарев из 10-а класса (8.0 (с.) и Денисов Дмитрий из 11-а (8.3 (с.).  
В январе всех участников ШСК ждет новое спортивное испытание, которое выявит их гибкость!  
[Руководитель Школьного Спортивного Клуба «Республика «СПОРТ»](#)  
[МОУ Константиновская СШ Мельникова С.А.](#)