

## **В легкой атлетике есть ошибки, которые могут подпортить ваши показатели на пути к знаку отличия «ГТО»**

В Ноябрьске продолжается сезон одного из самых долгожданных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знаем, что для многих легкая атлетика становится настоящим испытанием, особенно, если до тестирования не было должной подготовки.

Рекомендуем готовиться к этому заранее. Посвящайте 30–40 минут в день физической активности, а еще лучше - бегу. Совершенно неважно, в каком темпе. Лучше начать с малого и постепенно ускоряться. Если бегать регулярно, без дискомфорта, ваше тело постепенно привыкнет к такой нагрузке и позволит делать больше.

В легкой атлетике есть ошибки, которые могут подпортить ваши показатели на пути к знаку отличия «ГТО».

В Ноябрьске продолжается сезон одного из самых долгожданных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знаем, что для многих легкая атлетика становится настоящим испытанием, особенно, если до тестирования не было должной подготовки.

Чаще всего судьи «ГТО» фиксируют 2 ошибки при выполнении норматива по бегу: либо фальстарт, либо уход со своей дорожки во время тестирования. Они сбивают настрой тестируемых и порой не дают достичь отличных результатов. Кстати, следующее выполнение нормативов по легкой атлетике пройдет уже 13 июля. Есть время подготовиться.

#ЯмалСпорт #СпортНормаЖизни #ГодСемьи #ГодДетстваНаЯмале #YamalSport #ЯНАО #Ямал #НоябрьскСпорт #ГТО #ГотовкТрудуиОбороне #ВФСКГТО

