

# Спринт События

Класс физкультуры мистера Линды

# Спринт События


- 50 метров - не для команды средней школы T&F
- 100 метров
- 200 метров - не для команды средней школы T&F
- 400 метров

# Правила при беге на короткие дистанции



# Правила

- ⦿ Должен всегда оставаться на своей полосе.
- ⦿ Дисквалификация из гонки при переходе на другую полосу
- ⦿ Может стартовать с места или блокировать старт
- ⦿ Начать гонку на - «На старт, приготовься, вперед»



**Критически  
е элементы  
спринта**

# Критически е элементы

- **Держите руки согнутыми под углом 90 градусов:**
  - Карманы к подбородку, Разорви карманы, Что делают локти, то делают и колени.
- **Локти назад, колени вверх:**
  - Это должно происходить в оппозиции.
- **Держите подбородок на уровне и сфокусируйте взгляд:**
- **Держите основные мышцы в напряжении:**
  - частичный маневр Вальсальвы.
- **Плечи расслаблены:**
  - Руки не пересекают среднюю линию туловища.



Как бежать

