**Низкий старт**

***Выполнение стартовых команд***

**Выполнение команды «На старт!»**



По команде «На старт!»:

* подойти к колодкам и встать за ними;
* наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
* толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
* опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
* поставить руки к линии старта;
* четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
* большие пальцы обращены кнаружи;
* руки расставлены на ширину плеч;
* плечи над стартовой линией;
* тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
* голова держится свободно;
* взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

**Выполнение команды «Внимание!»**



По команде «Внимание!»:

* колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
* таз приподнимается выше плеч;
* коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
* спина слегка приподнята;
* голова опущена, как при команде «На старт!»;
* тяжесть тела перенесена на руки.

**Выполнение команды «Марш!»**



По команде «Марш!»:

* постараться вложить всю силу в первое движение;
* тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
* находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
* кисти слегка отталкиваются от грунта;
* руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
* взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

* касаться грунта передней частью стопы;
* перемещать стопы по одной линии;
* делать широкие и быстрые шаги;
* энергично отталкиваться стопами;
* высоко поднимать маховую ногу;
* руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
* не сжимать руки в кулаки;
* наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
* не стискивать зубы, не напрягать рот.

**Ошибки, допускаемые при низком старте**

Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается.



Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.



Руки опираются неотвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.



Спина прогибается.



Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.



Таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены.



Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены не­отвесно.



Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.



Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.



Обе руки слишком отводятся назад.

