

Легкая атлетика всегда была центральной частью физкультурной программы. Не случайно среди обязательных видов испытаний для получения значка «готов к труду и обороне» в самом начале списка стоят нормативы ГТО по бегу. В том или ином виде бег присутствует на всех одиннадцати ступенях комплекса.

В зависимости от возрастной категории, граждане сдают:

- нормативы ГТО по бегу на 100 метров
- нормативы ГТО по бегу на 60 метров
- нормативы ГТО по бегу на 30 метров
- нормативы ГТО по челночному бегу 3x10 м
- нормативы ГТО по бегу на 3 км (3000 метров)
- нормативы ГТО по бегу на 1 км (1000 метров)
- нормативы ГТО по Бег на 1,5 км (1500 метров)
- нормативы ГТО по Бег на 2 км (2000 метров)

На многих ступенях испытуемый бежит на разные дистанции (короткие и средние). А в некоторых случаях разные виды бега предлагаются на выбор.

При этом чаще всего испытуемые сдают нормы ГТО на 100 метров.

