

Упражнение №23 (бег на 400 м) выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» необходимо подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» начать бег. Создание помех другому кандидату, начало бега раньше команды «МАРШ» (фальстарт) не допускаются.