

Упражнения №24 (бег на 1 км) и №25 (бег на 3 км) выполняются на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта. По команде «НА СТАРТ» необходимо подойти к стартовой линии и по команде «МАРШ» начать бег. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.