

Комплексная эстафета финального этапа для городских классов-команд

Всего участников: 14 человек

Первый этап: «Эстафета со скейтбордом»

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: скейтборд серии СК

Исходное положение – участник команды ложится грудью на скейтборд, ноги не касаются твердой поверхности. По сигналу судьи, отталкиваясь от поверхности только руками, участник передвигается вперед, объезжает поворотную стойку, берет скейтборд в руки и возвращается к своей команде.

При движении на скейтборде не допускается помощь ногами.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.

Второй этап: «Наездник»

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: 1 фитбол-мяч

Участник, сидя на фитбол-мяче и удерживая его двумя руками, отталкиваясь двумя ногами прыжками достигает поворотной отметки, оббегает ее и с мячом в руках возвращается обратно.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.



Третий этап: «Тачка»

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: 3 гимнастические палки

Участник, держа в каждой руке по гимнастической палке, упирается ими в лежащую перед ним на линии старта третью палку. Участник ведет палку до поворотной отметки, обводит ее и аналогичным способом возвращается обратно.

Нельзя перемещать палку, лежащую на полу, удерживая ее как щипцами.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.



Четвертый этап «Фигурное катание»

Количество участников: 2 человека (юноша, девушка)

Инвентарь: -

Участники берутся за руки следующим образом: в правой руке юноши – правая рука девушки, в левой руке юноши – левая рука девушки. Руки, таким образом, перекрещиваются. Оба участника поднимают левую ногу. После передачи эстафеты участники начинают прыгать на одной ноге, держась за руки до поворотной отметки, обходят ее и возвращаются обратно бегом. Один раз за данный отрезок участники могут сменить прыжком опорную ногу.

Запрещается полностью сгибать коленный сустав поднятой ноги. При касании поднятой ногой поверхности пара должна остановиться, снова принять исходное положение и продолжить прохождение этапа с того же места. Штрафные баллы начисляются за каждое касание поднятой ногой поверхности.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.

Пятый этап «Полька с мячом»

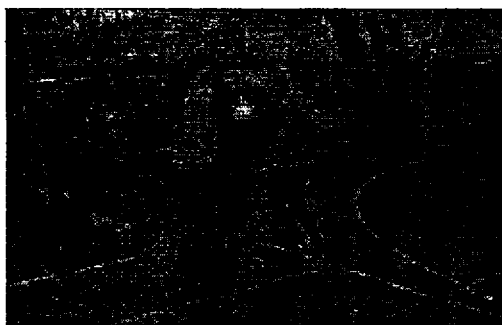
Количество участников: 2 человека

Инвентарь: 1 футбол-мяч

Участники стоят лицом друг к другу, руки на поясе, и удерживают на уровне груди футбол-мяч. После передачи эстафеты начинают движение приставными шагами в сторону поворотной отметки, обогнув которую участники аналогичным способом возвращаются обратно.

В случае если участники выронили мяч, они возвращаются в исходное положение с места падения мяча и продолжают выполнять задание.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.



Шестой этап: «Синхронность»

Количество участников: 2 человека

Инвентарь: 1 гимнастическая палка

Участники держатся за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой. Не отрывая рук от палки, участники начинают движение вперед, выполняя синхронное перешагивание через палку. После перешагивания гимнастическая палка проносится над головами участников и возвращается в исходное положение.

Задание выполняется до поворотной отметки, обойдя которую участники аналогичным способом возвращаются обратно. В каждую сторону должно быть выполнено не менее пяти синхронных перешагиваний.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.



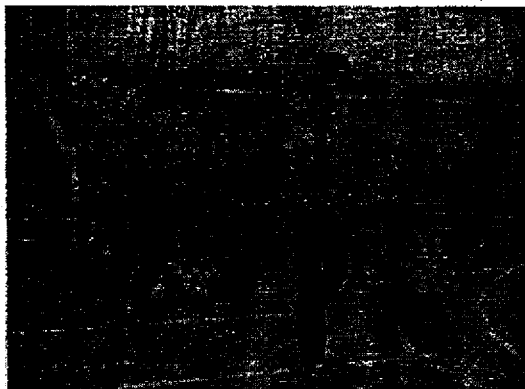
Седьмой этап: «Переправа»

Количество участников: 2 человека

Инвентарь: 2 доски (фанера или оргалит, размер 40x40 см)

У одного участника в руках доски, которые он перекладывает по поверхности, двигаясь в сторону поворотной отметки. Задача второго участника дойти по доскам до поворотной отметки, не касаясь стопой пола. Дойдя до поворотной отметки, участники меняются ролями и так же возвращаются обратно.

За каждое касание стопой поверхности вне доски начисляется штрафной балл. Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.



Восьмой этап: «Лягушка путешественница»

Количество участников: 3 человека

Инвентарь: 1 гимнастическая палка (деревянная)

Два участника держат на уровне плеч гимнастическую палку, третий участник принимает положение «вис присев», касаясь ногами пола. После передачи эстафеты участники бегут до поворотной отметки, обойдя которую, аналогичным способом возвращаются обратно. Участнику в положении «вис присев» запрещено сгибать руки.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.



Девятый этап: «Побеждаем вместе»

Количество участников: 14 человек

Инвентарь: 1 скакалка

Первый участник в колонне бежит до поворотной стойки, выполняя прыжки через скакалку с вращением ее вперед. Оббежав поворотную отметку, аналогичным способом возвращается обратно. Добежав до своей команды, он передает одну ручку скакалки второму участнику, и они вместе пробегают вдоль колонны, пронося скакалку под ногами всех участников.

Добежав до конца колонны, первый участник остается в конце колонны, а второй и участник повторяет выполнение задания. Все участники выполняют задание аналогичным способом.

Последний участник, выполнив задание, вместе с первым участником еще раз проносят скакалку под ногами участников, и первый участник возвращается в начало колонны.



Комплексная эстафета считается законченной после того, как участник первого этапа окажется в начале колонны и поднимет обе руки вверх.

**Комплексная эстафета финального этапа
для сельских классов-команд**

Всего участников: 6 человек

Первый этап: «Эстафета со скейтбордом»

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: скейтборд серии СК

Исходное положение - участник команды ложится грудью на скейтборд, ноги не касаются твердой поверхности. По сигналу судьи, отталкиваясь от поверхности только руками, участник передвигается вперед, обьезжает поворотную стойку, берет скейтборд в руки и возвращается к своей команде.

При движении на скейтборде не допускается помощь ногами.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.

Второй этап: «Наездник»

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: 1 фитбол-мяч

Участник, сидя на фитбол-мяче и удерживая его двумя руками, отталкиваясь двумя ногами прыжками достигает поворотной отметки, оббегает ее и с мячом в руках возвращается обратно.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.

Третий этап «Полька с мячом»

Количество участников: 2 человека

Инвентарь: 1 фитбол-мяч

Участники стоят лицом друг к другу, руки на поясе, и удерживают на уровне груди фитбол-мяч. После передачи эстафеты начинают движение приставными шагами в сторону поворотной отметки, обогнув которую участники аналогичным способом возвращаются обратно.

В случае если участники выронили мяч, они возвращаются в исходное положение с места падения мяча и продолжают выполнять задание.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.

Четвертый этап: «Переправа»

Количество участников: 2 человека

Инвентарь: 2 доски (фанера или оргалит, размер 40х40 см)

У одного участника в руках доски, которые он перекладывает по поверхности, двигаясь в сторону поворотной отметки. Задача второго участника дойти по доскам до поворотной отметки, не касаясь стопой пола. Дойдя до поворотной отметки, участники меняются ролями и так же возвращаются обратно.

За каждое касание стопой поверхности вне доски начисляется штрафной балл. Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.

Пятый этап: «Побеждаем вместе»

Количество участников: 6 человек

Инвентарь: 1 скакалка

Первый участник в колонне бежит до поворотной стойки, выполняя прыжки через скакалку с вращением ее вперед. Оббежав поворотную отметку, аналогичным способом возвращается обратно. Добежав до своей команды, он передает одну ручку скакалки второму участнику, и они вместе пробегают вдоль колонны, пронося скакалку под ногами всех участников.

Добежав до конца колонны, первый участник остается в конце колонны, а второй и участник повторяет выполнение задания. Все участники выполняют задание аналогичным способом.

Последний участник, выполнив задание, вместе с первым участником еще раз проносят скакалку под ногами участников, и первый участник возвращается в начало колонны.

Комплексная эстафета считается законченной после того, как участник первого этапа окажется в начале колонны и поднимет обе руки вверх.