Приложение № 3

Место для команд

Условные обозначения большой эстафеты

 -- Болельщики --Кольца

-

 --Маты

 --Гимнастическая лавка

 --Шведская лестница --(Конь ,Козёл)

 --Судейский стол

 --Старт

 ----Бревно

 --Брусья

Объяснение действия на полосе препятствия

1. Старт . Команда строится в одну колону.

2. На грудной клетке надо проползти по гимнастической лавке.

3. Залезть на коня (девочки с лавки) (мальчики с под коня не толкавшись от пола).

4. Схватится за кольца и перепрыгнуть препятствие.

5. Заползти по лавке на шведскую лестницу , пройтись по ней и спустится по следующей лавки в низ.

6. Сделать два кувырка вперёд.

7. Пролезть между ног козла.

8. Сделать два кувырка вперёд.

9. Пройтись по гимнастическому бревну.

10.пройти по шведской лестнице.

11. Запрыгнуть на брусья и пройти по ним на руках.

12. Десять прыжков через лавку.

13. Два кувырка вперёд.

14 Финиш. Поднять медбол.

Приложение №1

Эстафета на ловкость

Условные обозначения большой эстафеты

 -- Болельщики

 --Гимнастическая лавка

 --Старт

 --(Конь ,Козёл)

 --Маты

 ---- Бревно --Судейский стол

Объяснение действия к эстафете на ловкость.

1. Старт . Команда строится в одну колону. Надетые резиновые кольца на ноги , а в руках медбол 1 кг

2. Перепрыгнуть, гимнастическую лавку, либо сесть и перекинуть ноги через лавку.

3. Попрыгать до коня

4. Прокатится под канём

5. Вернутся назад.