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 конём

5. Вернутся назад.

**Программа спортивных конкурсов**

 *Разминочная эстафета:*

(Прыгающий мяч)

\*Сидя на мяче, придерживая мяч руками сзади участник прыгает до линии разворота.

\*Назад надо катить мяч спиной в перёд до финиша.

\* Следующий участник делает то же самое .

\*Побеждает та команда которая выполнила упражнение первая и без ошибок.

(Тачка, либо рукоход )

\*Для этого упражнения надо разбиться на пары

\*Первый находится в положении лежа, второй держит первого за ноги .В таком положении участники добегают до края спортзала, а за тем поменявшись местами возвращаются назад.

\*Побеждает та команда которая выполнила упражнение первая и без ошибок.

 *Испытание на ловкость:*

\*Команды должны как можно быстрее пройти эстафету.

\*Смотри приложение №1

*Акробатический этюд:*

\*Один из участников (либо группа участников) показывает набор акробатических элементов (акробатическую комбинацию)

\*Побеждает та команда которая выполнила упражнение с наименьшим количеством ошибок и с большей насыщенностью сложных элементов.

*Построение пирамид:*

\*Команды строят по 2 различные гимнастические пирамиды.

\*Смотри приложение №2

*Гимнастическое бревно:*

\*Один из участников (либо группа участников) показывает набор элементов на бревне (комбинацию)

\*Побеждает та команда которая выполнила упражнение с наименьшим количеством ошибок и с большей насыщенностью сложных элементов.

 *Большая эстафета:*

\*Команды должны как можно быстрее пройти эстафету.

\*Смотри приложение №3