ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.

Содержит 8 этапов, различных по своему виду деятельности; охватывает такие виды спорта, как гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, хоккей. По своему содержанию подходит для любого возраста, включая начальную школу и людей пожилого возраста, что актуально в совместных мероприятиях детей и родителей, бабушек, дедушек.

Этапы №1,2,3 – расположены с одной стороны, этап №4 – у дальнего баскетбольного кольца, этапы №5,6,7 – с другой стороны зала, причем №5 и №6 – параллельно друг другу, этап №8 – под вторым баскетбольным кольцом.

Попадания в корзину и ворота превращаются в дополнительные очки. Полоса препятствий считается выполненной, если все участники выполнили задание и последний участник финишировал, коснувшись первого. Победа присуждается команде, которая прошла полосу препятствий за наименьшее время.

Инвентарь: гимнастическая скамейка – 1 шт., гимнастический мат – 1 шт., обручи – 9 шт., баскетбольный мяч – 1 шт., баскетбольная корзина – 1 шт., стойки – 6 шт., большая коробка – 1 шт., теннисные мячи – по количеству участников, клюшка – 1 шт., мяч флорбольный – 1 шт., ворота – 1 шт., секундомер – 1 шт.

* *Этап №1:* скольжение по гимнастической скамейке в положении лежа на животе с помощью подтягивания обеими руками одновременно (до линии нападения).
* *Этап №2:* в и. п.- лежа, руки вверх поперек гимнастического мата, выполнять продвижение по мату за счет переворотов туловища с живота на спину, со спины на живот (гимнастический мат в длину на средней линии).
* *Этап №3:* прыжки из обруча в обруч на двух ногах ( обручи – 9 шт. в шахматном порядке на расстоянии 1 м).
* *Этап №4:* бросок баскетбольного мяча в корзину, подбор мяча – вернуть его в обруч (обруч на линии штрафного броска, в нем баскетбольный мяч).
* *Этап №5:* (начинается с лицевой линии справа) оббегание «змейкой» стоек (до линии нападения 5 стоек).
* *Этап №6:* бросок малого мяча в коробку (из-за линии нападения; коробка стоит на лицевой линии – начало этапа №5; мячи разложены в обруче).
* *Этап №7:* со следующей линии нападения выполнить бросок мяча клюшкой по воротам (ворота стоят на лицевой линии, клюшку и мяч вернуть на исходную позицию).
* *Этап №8:* оббежать стойку вокруг с правой стороны и финишировать, коснувшись следующего участника (стойка расположена под баскетбольным кольцом).