

«ПАПА, МАМА, Я» Спортивная семья

1 эстафета: «Разминка»

По сигналу капитан (**К**) стартует, держа в руке «эстафетную палочку», преодолевает препятствие – огибает конусы (вокруг каждого конуса) добегают до поворотной стойки огибает ее и обратно огибая, конусы (вокруг каждого конуса) возвращается и передает «эстафетную палочку следующему участнику».

Все следующие участники (**М и П**) выполняют аналогичное задание.

Правила: время фиксируется по финишу последнего участника команды.

Инвентарь: (эстафетная палочка, конусы, поворотная стойка).

2 эстафета: «Байканур»

(**К.М.П**) Участники за линией старта с модулем ракеты в руках. (**К**) стартует, проходит препятствия – пролазит в большое мягкое кольцо, перепрыгивает через бревно, преодолевает трамплин, пробегает по скамье, подбегает к обручу ставит модуль ракеты в обруч. Обратно возвращается по прямой и передаёт эстафету касанием руки следующему участнику.

Все следующие участники (**М и П**) выполняют аналогичное задание.

Правила: время фиксируется по финишу последнего участника команды. Построенная ракета не должна упасть.

Инвентарь: (конусы, поворотная стойка, мягкое кольцо, бревно, трамплин, модуль ракета).

3 эстафета: «Туристическая»

По сигналу капитан (**К**) стартует в больших «мягких кедах», преодолевает конусный барьер, «болотные кочки» (обручи), перепрыгивает через бревно, огибает конус, преодолевает трамплин, добегают до обруча(в котором стоит конус и теннисные мячи) берёт мяч и выполняет бросок в корзину . При попадании, по прямой возвращается домой. При не попадании огибает корзину и только тогда возвращается по прямой и передаёт эстафету касанием руки следующему участнику.

Все следующие участники (**М и П**) выполняют аналогичное задание

Правила: время фиксируется по финишу последнего участника команды. При выполнении броска выходить из обруча нельзя.

Инвентарь: (конусный барьер, обручи-5 шт., «мягкие кед», бревно, трамплин, обруч с конусом, 3 теннисных мяча., большая корзина).

Эстафета №4 « Молодежная»

По сигналу капитан (**К**) стартует на самокате, огибает «змейкой» конусы, доезжает до поворотной стойки огибает ее, и обратно по прямой возвращается, передавая эстафету папе и маме.

(**М и П**) мама и папа стартуют взявшись за руки, стоя одной ногой на скейте, второй ногой отталкиваясь по прямой , доезжают до поворотной стойки огибают ее и обратно по прямой возвращаются домой.

Правила: время фиксируется по финишу последнего участника команды.

Инвентарь: (конусы, самокат, скейт, поворотная стойка)

5 эстафета: «Заключительная»

По сигналу капитан (**К**) стартует, выполняет ведение баскетбольный мяча змейкой между конусов до поворотной стойки, огибает ее и по прямой держа мяч, возвращается домой передавая мяч папе.

(**П и К**) папа с ребенком напротив друг друга, приставными шагами выполняют передачу двумя руками баскетбольного мяча друг другу, (конусы между ними) добегают до поворотной стойки огибает ее и обратно по прямой с мячом, возвращаются домой, передавая эстафету маме.

(**М.П.К**) мама и папа держа ребенка на скрещенных руках (ребенок держит мяч в руках), стартуют, двигаясь змейкой огибают конусы. Добегают до поворотной стойки огибают ее и по прямой возвращаются домой.

Правила: время фиксируется по финишу команды.

Инвентарь: (конусы, баскетбольный мяч).

Судейской коллегия оставляет за собой право изменение эстафет.