



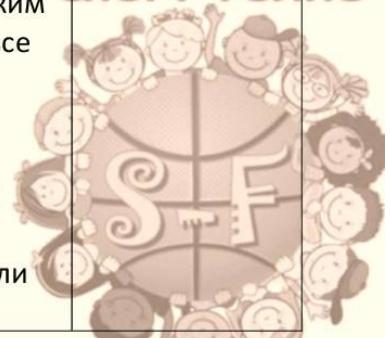
Эстафеты с веревками

Sport-Folio.ucoz.ru

№	Название	Описание	Инвентарь на 1 команду
1.	Узелки	<p>В конце эстафетного пути находятся привязанные к стойкам веревки с завязанными на них узлами. Узлов по числу участников команды. По сигналу ведущего первый участник бежит к стойке и веревке, развязывает один узел и бежит обратно, передавая ход следующему игроку хлопком руки.</p> <p>Примечание: узлы должны быть не сильно затянуты, но и не ослаблены.</p> <p>Каждый участник должен развязать только 1 узел.</p>	Стойка, веревка с узелками.
2.	Лента	<p>У капитана в руках веревка у которой длина рассчитана так, чтобы в конце эстафеты вся команда могла держаться за нее без помех. (Можно завязать на веревке узлы количеством равным участникам команды). Капитан в начале эстафеты стоит в конце эстафетного пути напротив своей команды. По сигналу ведущего, капитан бежит по прямой к своей команде, быстро распределяет всех участников по всей длине веревки (как раз тут могут помочь завязанные узлы, участникам легче распределиться). Вся цепочка игроков во главе с капитаном бегут к стойке, лавируя между расставленными на полу конусами.</p> <p>Обегают стойку и возвращаются таким же путем назад. Прибыв на место все должны отцепиться от веревки и построиться, а капитан должен вернуться на исходную позицию к стойке и поднять руку вверх. Судья оценивает качество выполнения эстафеты (нельзя сбивать конусы или их сдвигать с места), скорость</p>	Поворотная стойка, веревка с узлами, конусы -5-7 штук.

Sport-Folio.ucoz.ru

Sport-Folio.ucoz.ru
СПОРТ-ФОЛИО



Sport-Folio



		выполнения и скорость, и правильность построения.	
3.	Наездники	<p>Первая пара игроков становится так, что один из игроков стоит впереди имитируя лошадь, а второй игрок позади него имитируя наездника.</p> <p>Веревка используется как вожжи, для этого ее протягивают первому игроку по шее со стороны затылка, на плечи вниз и выводят за спиной. За концы веревки держится наездник.</p> <p>(Проследите за качеством веревки, дабы избежать травм, так как некачественная веревка способна причинить вред ребенку). По сигналу ведущего первая пара бежит как наездник и лошадь до поворотной стойки и обратно, на линии старта передают веревку следующей паре, которая в свою очередь должна выполнить все так же как первая пара.</p> <p>Судья оценивает скорость выполнения эстафеты.</p> <p>Примечание: если дети маленькие и не усвоили, как одевать «шлею», прикрепите к каждой команде помощника.</p>	Веревка, поворотная стойка.
4.	Ловля быка	<p>Первому участнику дают в руки длинную веревку (2,5-3,5м). На конце веревки завязана петля. Перед каждой командой на заранее отмеченной линии стоят конусы с наклеенными сверху картонными головами коров.</p> <p>По сигналу ведущего первый участник бросает «лассо» так, чтобы оно попало на конус, зацепило его и смогло дать возможность подтянуть конус к себе.</p> <p>Ход не передается до тех пор, пока участник держащий веревку не притянет к себе свой конус, после чего он передает веревку следующему игроку, а свой конус берет с собой и</p>	Веревка с петлей на конце, конусы с картонными головами коров по числу игроков в команде.



		становится в конец команды. Эстафета заканчивается тогда, когда все участники справляются с заданием. Судья оценивает мастерство и скорость выполнения эстафеты.	
5.	На свою сторону.	Капитан стоит напротив команды на расстоянии 3м. В руках у него веревка 3,5-4м. Для удобства заброса можно на конце веревки завязать узел. Все участники команды стоят друг за другом у линии старта. По сигналу ведущего капитан бросает конец веревки первому игроку, который должен поймать его. Как только веревка поймана, капитан начинает тянуть игрока к себе. Притянувшись, игрок отправляется за спину капитана, а тот, в свою очередь, «ловит» следующего игрока. Побеждает команда, успевшая перетянуться на сторону капитана быстрее.	Мел для фиксирования отметок положения капитана, веревка.
6.	Веревочные кольца	Перед первым игроком лежит веревка (№1), завязанная в кольцо. В руках у него такая же веревка(№2), связанная в кольцо. У участника за спиной первого игрока приготовлена такая же веревка(№3). По сигналу ведущего, первый игрок наступает в веревочное кольцо у своих ног(№1), а кольцо из своих рук(№2) кладет перед собой. Положив кольцо перед собой, игрок перебирается из начального кольца(№1) в лежащее перед ним(№2), а игрок позади него переходит в кольцо начальное(№1) и передает свою веревку(№3) первому игроку. Первый, получив новое веревочное кольцо(№3), кладет перед собой и освобождает свое место(№2) в которое сразу же переходит следующий за ним второй игрок. Переходя в освободившееся место(№2),	Три отдельно связанные в кольца веревки.





		второй поднимает с пола веревочное кольцо за своей спиной(№1) и передает его первому игроку, который в свою очередь помещает его перед собой и переходит в него. И так они двигаются от кольца к кольцу до отметки. Дойдя до отметки, первый игрок собирает все кольца в руку и взяв свободной рукой второго игрока за руку, они бегут к линии старта, чтобы передать веревочные кольца следующей паре.	
7.	Переправа колец	У капитана стоящего напротив команды конец длинной веревки (веревка длиной 3-4м, на таким же расстоянии стоит и капитан). Другой конец веревки лежит у ног на линии старта первого участника команды. У каждого участника команды в руках по одному пластиковому кольцу. По сигналу ведущего, первый участник быстро поднимает конец веревки и нанизывает на веревку свое кольцо, затем, не отпуская веревку и используя ее для перемещения кольца, направляет свое кольцо капитану. Капитан должен снять прибывшее пластиковое кольцо со своего конца веревки и положить кольцо в корзину. Как только капитан это сделал, первый ученик передает конец веревки следующему участнику, а сам удаляется в конец строя. Второй участник выполняет эстафету так же. Эстафета окончена, когда все участники команды переправили свои кольца капитану.	Веревка длиной 3-4 м. Набор пластиковых колец по числу участников команды, корзина.
8.	Прыжки через веревку	В этом соревновании принимает участие вся команда. Все участники команды становятся спиной к веревке, которую держат два представителя команды. Они впоследствии будут	Длинная веревка удобная для осуществления прыжков



крутить веревку, а задача команды прыгать через веревку как через скакалку. Команде на это соревнование отводится 60 сек. Каждый раз, когда команда заранивает, счет правильных прыжков не обнуляется, а продолжается. Таким образом, выявляется команда, которая прыгнет большее число раз. Они же и будут победителями. Данное соревнование лучше всего проводить поочередно.

через нее всей командой разом.

