Приложение

«Папа, Мама, Я – спортивная семья 2020»

1. **«Пирамида».**

Бег змейкой по дистанции с двумя кубиками в руках по два круга. На втором круге у поворотной стойки оставить оба кубика, составляя их друг на друга.

**2.**  **«Пейнтбол».**

Пробежав круг по дистанции, добежать до ружья для пейнтбола и стрелять по биатлонному стенд. Детям до 10 лет стрелять помогает один из родителей. После стрельбы бежать на финиш и передать эстафету касанием.

- Каждый промах штраф 10 сек.

1. **«Отмерялы».**

Прыжок в длину с места по очереди. Каждому один прыжок. Результат берется по пяткам. Следующий участник встает к предыдущему результату носками кроссовок. Итог результат прыжков всех участников команды.

1. **«Дартс».**

Мишень разноцветная. У каждого участника две серии по три броска. Броски со стандартного расстояния. Результат - сумма очков всех участников.

Примечание. Выпавшие дротики во время выполнения серии не засчитываются и не перебрасываются. При заступе результат не засчитывается.

1. **«Полоса препятствий».**

Бег через «автомобильные шины», перекинуть через себя обруч, перепрыгнуть барьеры, пролезть в обруч, обежать поворотную стойку и гладким бегом вернуться к команде и передать эстафету касанием.

1. **«Веселая дорога».**

Участники преодолевают дистанцию змейкой:

- дети на самокате;

- папа- одновременно везет две груженных тележки за веревочки;

- мама – везет груженую садовую тележку.

1. **«Разгрузка- Погрузка».**

По стартовому сигналу участники занимают свои места (обручи) на дистанции (Папа у поворотной стойки, ребенок в центре дистанции, мама – остается в начале дистанции.)

У поворотной стойки стоит корзина с мячами, нужно переправить мячи броском через ребенка к маме. Мама складывает мячи в свою корзину.

Как только мама поймала последний мяч папа и ребенок возвращаются на финиш. Секундомер выключается как только последний участник пересечет финишную линию.

Примечание. Не пойманный мяч подобрать, встать в свой обруч и совершить бросок.

1. **«Хоккеисты».**

Провести клюшкой мяч (шайбу) по дистанции через арки и забить в ворота. На финиш возвращаемся гладким бегом. Клюшка как эстафетная палочка.

Из представленных конкурсов будет выбрано 7. В конкурсы могут быть внесены изменения, связанные с техническим обеспечением.

Спортивная форма и обувь обязательно!!!