Программа проведения

соревнований «Веселые старты», в зачёт

«VII Спартакиады государственных гражданских служащих

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»

1. Участвуют 8 человек.

Два человека держат мяч лбами, руки сцеплены, передвигаясь приставным шагом участники добегают до фишки, огибают её и возвращаются обратно.



2. Участник скачет на большом мяче до ограничительного знака, обратно возвращается бегом- мяч в руках.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_17.jpg

3. Участвуют только мужчины

Мужчина бежит в полуприседе всю дистанцию, удерживая баскетбольный мяч бедрами.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_31.jpg

4. Участвуют 8 человек.

Два человека прыгают через скакалку до контрольной линии, обегают фишку, обратно бегом, взявшись за руки.

5. Участвуют 9 человек.

Один человек на руках проскальзывает над мячами, два человека подают мячи под корпус мужчины. Ногами себе не помогать. Обратно – бегом.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_16.jpg

6. Участвуют 8 человек.

Два человека на дистанции. Первый прыгает через спину второго, как в игре «Чехарда», второй пролезает между ног первого. В этой последовательности проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.

