Программа проведения

соревнований «Веселые старты», в зачёт

«VIII Спартакиады государственных гражданских служащих

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»

1 Эстафета. «Удержи мяч»

Участник, удерживая мяч, на теннисной ракетке, оббегает фишку и возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему игроку. При потере мяча участник продолжает эстафету с места падения мяча. При удерживании мяча другой рукой во время прохождения эстафеты, участник наказывается возвращением за линию старта.

2.«Янусы»

Два игрока встают спиной друг к другу, переплетая руки. Сначала один бежит лицом вперед, а другой спиной вперед. Добежать до фишки, обогнуть её, возвращаться, поменявшись ролями (кто бежал спиной вперед, бежит лицом вперед).

3. Эстафета с мячом

Все участники команды встают в круг. Внутри круга количество мячей в соответствии с количеством участников. (6 участников 6 мячей) Вся команда держась за руки передвигаются до фишки и огибая ее возвращаются обратно. При потере мячей или разрыва круга команда возвращается на место потери мяча (мячей), соединяют круг и продолжают эстафету.

4.  Бег парами

Участвуют 8 человек. Участники связывают себе ноги таким образом, чтобы левая нога была привязана к правой ноге соседа, а правая, соответственно, к левой ноге соседа. В такой связке команда должна перейти болото по кочкам (искусственно обозначенным на земле, например, небольшие куски линолеума), выбрав при этом нужную тактику. При падении одного игрока вся команда возвращается на исходную точку или наказывается штрафным баллом.

5. Переправа по болоту.

На дистанции лежат маленькие гимнастические обручи (по количеству участников с одной стороны). У направляющего в руках тоже обруч. По команде ведущего участники должны занять по одной «кочке», а свободным обручем прокладывать путь вперед, передвигаясь по «кочкам». Участникам нельзя выходить за пределы обруча. Когда последний участник с обручами пересечет линию финиша, задание будет считаться выполненным.

6. Эстафета «Дружная команда»

Первый участник прыжками через скакалку передвигается до фишки и обратно. Возвращаясь, первый участник отдает один конец скакалки следующему участнику и они вместе проносят скакалку под ногами всей команды, стоящей в колонну по одному. Участники команды во время прохождения скакалки под ногами выполняют прыжок вверх на месте. После этого первый участник остается в конце колонны, а партнер уходит на прохождение дистанции.