

# Эстафеты

группы,

Выполнила:

Студентка 631

Камалова Марина

# Какие существуют правила эстафетного бега

- Нельзя переходить на чужую дорожку, в случае невыполнения вся команда дисквалифицируется;
- Спортсменам ни в коем случае нельзя помогать друг другу. Например, если у принимающего человека упала палочка, то только он может её поднять;
- Атлету, которые уже пробежал дистанцию нельзя покидать свою дорожку, пока не освободятся все остальные.



# Техника эстафетного бега

- Во время прохождения дистанции спортсмен может переложить палочку в руку, которая ему удобней;
- Палочка остаётся в той руке, в которой её передали. Обычно такой вид используется в коротких эстафетах, чтобы не терять сокровенные доли секунд.



# Эстафета с остановками

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лёжа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

# Эстафета "Прыгунки"

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стаёт на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

# Эстафета "Передай мяч"

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передаёт мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встаёт первым и передаёт мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернётся на своё место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

# Попади в корзину

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдаётся по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

# Перемена мест с гимнастическими палками

Игроки 2 команд строятся друг против друга на расстоянии 2 метров. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв её сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие против друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого - либо игрока палка упадёт, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.