



ПОЛОЖЕНИЕ

5-го этапа «Спортивные соревнования «Туристская полоса препятствий»» III Открытой Дистанционной Туристской Спартакиады «ИГРАТОРИ» среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений в рамках инновационной площадки федерального уровня АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» и реализации проекта КРИП по инновационной деятельности Муниципального дошкольного образовательного учреждения № 46 «Незабудка» поселка Серебряный бор Нерюнгринского района «Образовательный туризм – эффективный, инновационный ресурс непрерывного образования воспитанников в современном поселковом ДОУ» по направлению «спортивно-оздоровительный туризм» (далее – Соревнования)

1.Общее положение

1.1. Соревнования проводятся с целью сетевого взаимодействия ДОУ, пропаганды «спортивно-оздоровительного туризма» и формирования у воспитанников сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в лесу и в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствования состояния физического развития воспитанников.

1.2. Настоящее Положение определяет цели, задачи, порядок проведения, процедуру организации, подведение итогов и награждение победителей Соревнований.

Цель: пропаганда туризма среди дошкольников, как активного вида отдыха и спорта, повышения туристских навыков участников, выявления сильнейших команд и участников – новичков.

Задачи:

- популяризация спортивно-оздоровительного туризма среди воспитанников ДОУ;
- формирование туристских навыков, культуры безопасности;
- развитие интереса и формирование стимула у дошкольников к приобретению туристских знаний;
- пропаганда среди воспитанников здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для патриотического воспитания средствами туризма;
- формирование и закрепление у воспитанников туристических навыков;
- формирование готовности воспитанников к действиям в экстремальных ситуациях, безопасности жизнедеятельности;
- сплочение туристских детских команд;
- выявление сильнейших участников и команд.

2.Руководство проведением Соревнований

2.1. Общее руководство по организации и проведению III Открытой дистанционной Туристской Спартакиады «ИГРАТОРИ» среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений возлагается на Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №46 «Незабудка» поселка серебряный Бор Нерюнгринского района.

2.2. Непосредственное руководство проведения Спартакиады осуществляет: главный судья Спартакиады – Киселева Ольга Владимировна, инструктор по физкультуре ДОУ «Незабудка»

2.3. Главный судья 5-го этапа «Спортивные соревнования «Туристская полоса препятствий»» – Фабрин Ренат Сергеевич, педагог дополнительного образования Творческого объединения «Юный спасатель» МБУДО «ЦРТДиЮ» г. Нерюнгри, руководитель Нерюнгринского Местного отделения Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», руководитель Нерюнгринского Местного отделения Всероссийского детско-юношеского общественного движения (ВДЮОД) «Школа безопасности», руководитель Всероссийского студенческого корпуса спасателей (ВСКС) Нерюнгринского района, директор Добровольной пожарной команды (ДПК) Нерюнгринского района

2.4. Главная судейская коллегия Соревнований:

Председатель жюри: Фабрин Ренат Сергеевич, педагог дополнительного образования Творческого объединения «Юный спасатель» МБУДО «ЦРТДиЮ» г. Нерюнгри, руководитель Нерюнгринского Местного отделения Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», Всероссийского студенческого корпуса спасателей (ВСКС)

Нерюнгринского района, директор Добровольной Пожарной Команды (ДПК) Нерюнгринского района;

Заместитель председателя жюри: Беланов Андрей Русланович, аттестованный доброволец-спасатель ВСКС Нерюнгринского района, доброволец-пожарный ДПК Нерюнгринского района.

Члены судейской коллегии:

- участники ВДЮОД «Школа безопасности» Нерюнгринского района.
- добровольцы-спасатели ВСКС Нерюнгринского района;
- добровольцы-пожарные ДПК Нерюнгринского района.

3.Обеспечение безопасности

Ответственность за жизнь и здоровье, за выполнение всеми участниками правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка, за соответствие подготовки участников требованиям Соревнований несут руководители команд.

За доставку команд до места проведения Соревнований ответственность возлагается на руководителей команд.

Осуществление безопасности 5-го этапа «Спортивные соревнования «Туристская полоса препятствий» на полосе препятствий возлагается на:

- Фабрина Рената Сергеевича, руководителя Нерюнгринского Местного отделения Всероссийского детско-юношеского общественного движения (ВДЮОД) «Школа безопасности», руководителя Всероссийского студенческого корпуса спасателей (ВСКС) Нерюнгринского района, директора Добровольной пожарной команды (ДПК) Нерюнгринского района;

- добровольцев-спасателей ВСКС Нерюнгринского района;
- добровольцев-пожарных ДПК Нерюнгринского района;
- участников ВДЮОД «Школа безопасности» Нерюнгринского района.

4.Требования к участникам и условия их допуска

4.1. Участниками Соревнований являются воспитанники дошкольных образовательных учреждений Нерюнгринского района, которые были заявлены ранее до 27 января (Положение 1) и внесены в реестр участников Спартакиады, то есть которым был присвоен ID-номер (Приложение 2)

Воспитанники ДОУ участвуют в командном первенстве, в составе 4-х человек от 5 до 7,5 лет (2 участника от 5 до 6,5 лет; 2 участника 6,5 до 7,5 лет).

4.2. Всем участникам **обязательно иметь** допуск врача-педиатра (в общей заявке или предоставить отдельные справки)

4.3. У всех участников на груди прилеплен ID-номер, в соответствии с технической заявкой (Приложение 2)

4.4. Требования к одежде участников (для обеспечения личной безопасности):

- закрытая спортивная одежда: штаны спортивные, кофта с рукавами;
- перчатки;
- наколенники на каждого участника;
- налокотники;
- кроссовки (кеды)

4.5. Обеспечение оборудованием и снаряжением для прохождения «Туристской полосы препятствий» возлагается на ДОУ «Незабудка» поселка Серебряный Бор Нерюнгринского района, ВСКС НР, ДПК НР и ВДЮОД «Школа безопасности» НР.

5.Сроки и место проведения соревнований

5.1. Дата проведения Соревнований с **20 мая 2023г. по 27 мая 2023г.**

Соревнования проводятся по четырем вариантам.

«ВОСПИТАННИКИ»:

Вариант трассы №1: (Приложение 12)

- *Участники ДОУ Нерюнгринского района – ОЧНО*

Дата проведения: 27 мая 2023г. с 9.00ч. до 12.00ч. (Время Якутск)

Место проведения: РС(Я) Нерюнгринский район, п. Серебряный Бор, дом 278а, парковая зона ДОУ «Незабудка».

- *МДОБУ д/с комбинированного вида № 67 МО ГО город – курорт Сочи – онлайн-режим*

Дата проведения: 23 мая 2023г. с 10.00ч. (время Московское)

Место проведения: г. Сочи

Вариант трассы №2: (Приложение 13)

Для отдаленных ДОУ, не имеющих специального снаряжения – онлайн-режим

Дата проведения: с 23 мая 2023г. по 26 мая 2023г. с .00ч. (время Московское) – согласно графику

Место проведения: на базе участвующих ДОУ (желательно на улице)

-ГБДОУ детский сад № 81 г. Санкт-Петербург

-Детский сад №48 ОАО «РЖД» г. Рязань

-ГБДОУ МДОУ «Детский сад № 31» г. Ярославль

-ДОУ № 12 «Растишка» г. Тавда, Свердловская область

-МБДОУ «Детский сад №22 «Радуга» ст. Лысогорской» Ставропольский край

НОМИНАЦИЯ «НАСТАВНИКИ-РУКОВОДИТЕЛИ»

Вариант трассы НР № 3: (Приложение 14)

Участники Нерюнгринского района:

Имитация «Спуск-подъем», «Перестежка карабина». Будет предоставлено дополнительное обучающее видео в мессенджере WhatsApp 12 мая 2023г.

Дата проведения: 20, 21 мая 2023г. (согласно графику)

Снаряжение: устройство для подъема «жумар», спусковое устройство «восьмерка», карабин автоматический 2 шт., веревка (диаметр 12 мм, длина 20 м). Снаряжением участников обеспечивает ДОУ «Незабудка».

Вариант трассы НР № 4: (Приложение 15)

Отдаленные ДОУ, не имеющие специального снаряжения, проводят соревнования в онлайн-режиме.

«Шкуродерка», «Кочки», имитация подъема.

Дата проведения: с 29 мая 2023г. по 26 мая 2023г. (согласно графику)

6.Порядок и сроки подачи заявок

6.1. Заявка на участие в 5-ом этапе «Спортивные соревнования «Туристская полоса препятствий»» (Приложение 3) подается не позднее **18 мая 2022г.** Главному судье Спартакиады (электронный вариант и сканированный вариант с подписью и печатью руководства) на эл.адрес: kulushinaov@mail.ru тел.8-924-162-14-53. Оригинал заявки 5-го этапа передается лично Главному судье в день проведения Соревнований.

6.5. Перед Соревнованиями будет проходить судейская встреча организаторов и руководителей команд по уточнению и обсуждению предстоящего мероприятия на платформе Темемост (по соглашению).

7. Условия проведения Соревнований

7.1. Перед началом Соревнований проводится инструктаж с участниками, руководителями, наставниками команд и проверка снаряжения (15 мин).

7.2. Соблюдение правил Санитарно-эпидемиологических норм со стороны организаторов:

- предварительная обработка парковой зоны от клещей;
- составление графика прохождения Соревнований;
- обработка снаряжения с использованием дезинфицирующих средств (после каждой команды);
- обеспечение участников Соревнований индивидуальным снаряжением.

7.3. Организаторы надевают на участников специальное индивидуальное снаряжение (каска; обвязки; страховочные усы с карабинами, с подъемным устройством «жумар» и спусковым устройством «восьмерка»). Все препятствия участники проходят в полном обмундировании.

8. Программа соревнований

Время прохождения каждого этапа фиксируется в протоколе отдельно по результату всей команды, затем все результаты суммируются и проводится общий результат. Номинация «НАСТАВНИК-РУКОВОДИТЕЛЬ» фиксируется индивидуальный зачет и командный (средний результат)

Внимание!!! На одном этапе должно находиться не более одного участника! Все последующие действия на этапах проходят после команды «свободен!»

Главная судейская коллегия имеет право менять правила соревнований, в связи с погодными условиями и текущими обстоятельствами.

Вариант трассы №1

8.1. «КОЧКИ» (6 шт.) - автомобильные шины диаметр 40-50 см, расположенные в шахматном порядке, близко друг к другу)

«Кочки» находятся за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник «перепрыгивает» с кочки на «кочку» любым способом, попадая ногами ближе к центру. За «кочками» находится линия финиша на расстоянии 300 см, которую участники должны пересечь и дать команду «свободен!». Участник должен наступить на все (6 шт.) «кочки».

Наступать вне «кочек» не рекомендуется!

№	Схема препятствия	Название
1.		<p>«Кочки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Количество - 6 шт.; - Диаметр внутреннего отверстия <i>примерно</i> 40-50 см; - Расположение в шахматном порядке рядом друг с другом; - Расстояние от линии «Старт» до «кочек» и от «кочек» до линии «Финиш» - по 300 см

8.2. «ШКУРОДЕРКА» (ширина 100 см, длина 400 см, высота 40 см)

«Шкуродерка» находится за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник бежит до препятствия, проползает под «шкуродеркой» по-пластунски, встает, бежит за линию «финиш», которая находится от препятствия на расстоянии 300 см, и дает команду «свободен!». Время останавливается, когда последний участник прибежит к «финишу» и скажет команду «свободен!»

Касаться веревки какой-либо частью тела, снаряжения или одежды, либо заползть за территорию не рекомендуется!

№	Схема препятствия	Название
2.		<p>«Шкуродерка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ширина 100 см; - Длина 400 см; - Высота 40 см; - Расстояние от линии «Старт» до «шкуродерки» и от «шкуродерки» до линии «Финиш» - по 300 см

8.3. «Параллельная переправа» (длина 700 см; высота нижней веревки от пола 80-100 см; расстояние между веревками 1200 см).

Все участники выстраиваются на линии старта каждого препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. По команде «Старт» первый участник бежит к «Параллельной переправе», где он с помощью судейской коллегии поднимается на неё. Участник страхуется за вернее перилла с применением страховочного карабина на страховочном усе (с помощью судей). Страховочный ус находится между рук участника. Все передвижения проходят в скользящем движении, не отрывая конечности от верхнего и нижнего перилла. После прохождения и

отцепления страховочного уса, приземляясь на землю, участник бежит за линию «финиш» на расстоянии 300 см, дает команду «свободен!». Затем приступает к прохождению следующий участник. Время команды останавливается и фиксируется в протоколе по прибытию последнего участника за линию «финиш» и после его команды «свободен!».

Спрыгивание с препятствия самостоятельно ЗАПРЕЩЕНО!

№	Схема препятствия	Название
3.		<p>«Параллельная переправа»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Длина 700 см; - Высота нижней веревки от пола 80-100 см; - Расстояние между веревками 1200 см - Расстояние от линии «Старт» до «параллельной переправы» и от «параллельной переправы» до линии «Финиш» - по 300 см

8.4. «СПУСК ПО СУДЕЙСКИМ ПЕРИЛЛАМ» (длина 600 см, ширина *примерно* 100 см, угол спуска *примерно* 40-45°)

«Спуск» находится за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник бежит до препятствия, пристегивает на наведённые перилла спусковое устройство «восьмерка» (с помощью судей) и начинает двигаться вниз, держа одной рукой за веревку (земля), через «восьмерку» заводит назад, другая рука сверху над «восьмеркой». При спуске рекомендуется немного ослаблять веревку, толкая себя всем корпусом продвигаясь вниз. Как только участник дойдет до конца, судья отстегивает «восьмерку» с судейских перил, участник бежит за линию «финиш», которая находится от препятствия на расстоянии 300 см, и дает команду «свободен!». Время останавливается, когда последний участник прибежит к «финишу» и скажет команду «свободен!».

Касаться какой-либо частью тела земли (колени, рука, локоть) не рекомендуется. Веревка должна быть натянута.

Затем перестегивается на спусковое устройство «восьмерка» (с помощью судей) спускается, держась одной рукой за веревку, а другую руку через «восьмерку» заводит назад. Выполнив спуск, участник отстегивается (с помощью судей) и дает команду «свободен!».

№	Схема препятствия	Название
4.		<p>«Спуск по судейским периллам»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Длина 600 см; - Ширина <i>примерно</i> 100 см; - Угол подъема <i>примерно</i> 40-45° - Расстояние от линии «Старт» до «точки снятия страховки» и от «точки снятия страховки» до линии «Финиш» - по 300 см

8.5. «ПОДЪЕМ ПО СУДЕЙСКИМ ПЕРИЛЛАМ» (длина 600 см, ширина *примерно* 100 см, угол подъема *примерно* 40-45°)

«Подъем» находится за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник бежит до

препятствия, пристегивает на наведённые перилла «жумар» (с помощью судей) и начинает двигаться вверх, продвигая одной рукой «жумар», другая рука снизу под «жумаром». Как только участник дойдет до конца, судья отстегивает «жумар», участник бежит за линию «финиш», которая находится от препятствия на расстоянии 300 см, и дает команду «свободен!». Время останавливается, когда последний участник прибежит к «финишу» и скажет команду «свободен!»

Касаться какой-либо частью тела земли (колено, рука, локоть) не рекомендуется. Веревка должна быть натянута.

№	Схема препятствия	Название
5.		<p>«Подъем по судейским периллам»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Длина 600 см; - Ширина <i>примерно</i> 100 см; - Угол подъема <i>примерно</i> 40-45° - Расстояние от линии «Старт» до «точки снятия страховки» и от «точки снятия страховки» до линии «Финиш» - по 300 см

8.6. «ПАУТИНА» (длина 300 см, ширина *примерно* 200 см, высота 80-100 см)

«Паутина» находится за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник бежит до препятствия, залезает на «паутину» (с помощью судей) и начинает продвигаться вперед. Дойдя до конца, участник переворачивается ногами вперед, чтобы слезть (с помощью судей), затем бежит за линию «финиш», которая находится от препятствия на расстоянии 300 см, и дает команду «свободен!». Время останавливается, когда последний участник прибежит к «финишу» и скажет команду «свободен!»

Рекомендации: стараться «наступать» коленями и руками на узлы и пересечение веревки. Передвигаться по «паутине» участник должен САМОСТОЯТЕЛЬНО!

№	Схема препятствия	Название
6.		<p>«Паутина»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Длина <i>примерно</i> 300 см; - Ширина <i>примерно</i> 200 см; - Высота <i>примерно</i> 80-100 см; - Расстояние от линии «Старт» до «препятствия» и от «препятствия» до линии «Финиш» - по 300 см

Внимание!!! Порядок прохождения препятствий может быть изменен!

Жюри имеет право задать вопрос о прохождении препятствий. Ответ на результат Соревнований не влияет, но по мнению жюри, возможна отдельная номинация.

Критерии оценки Соревнований:

Наименьшее время, затраченное командой на выполнение задания с учетом штрафов.

Штраф: 1 балл равен 10 секундам, прибавленным к общему времени.

- более одного участника на этапе – 2 балла;
 - нет команды «свободен!» – 1 балл;
 - отказ от выполнения задания – команда снимается с этапа
- «Кочки»**
- участник не прошел все «кочки» – 2 балла (за каждую);

- приземление мимо «кочек» – 2 балла

«Шкуродерка»

- касание веревки какой-либо частью тела, одежды, снаряжения – 2 балла;

- заползание за территорию – 2 балла

«Параллельная переправа»

- при переправе карабин находится за или перед руками – 2 бала;

- спрыгивание с перилл – 2 бала;

- отрывание конечностей от верхнего и нижнего перилла – 2 балла

«Спуск по судейским периллам»

- спуск производится на ослабленной веревке – 1 балл;

- спуск выполнен не до конца – 2 балла;

- касание какой-либо частью тела земли (колени, рука, локоть) – 1 балл за каждое касание

«Подъем по судейским периллам»

- подъем производится на ослабленной веревке – 1 балл;

- подъем выполнен не до конца – 2 балла;

- касание какой-либо частью тела земли (колени, рука, локоть) – 1 балл за каждое касание

«Паутина»

- помощь взрослого на протяжении всего прохождения препятствия – 1 балл;

- спуск с препятствия выполнен головой вперед – 2 балла

Жюри имеет право задать вопрос о прохождении препятствий и о безопасности. Ответ на результат Соревнований не влияет, но по мнению жюри, возможна отдельная номинация.

Вариант трассы №2

9.1 «КОЧКИ» (6 шт.) – обручи диаметр 70-80 см, расположенные в шахматном порядке, на расстоянии друг от друга 30 см

«Кочки» находятся за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник «перепрыгивает» с кочки на «кочку» любым способом, попадая ногами ближе к центру. За «кочками» находится линия финиша на расстоянии 300 см, которую участники должны пересечь и дать команду «свободен!». Участник должен наступить на все (6 шт.) «кочки».

Наступать вне «кочек» не рекомендуется!

№	Схема препятствия	Название
1.		<p>«Кочки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Количество - 6 шт.; - Диаметр обруча <i>примерно</i> 70-80 см; - Расположение в шахматном порядке на расстоянии 30 см - Расстояние от линии «Старт» до «кочек» и от «кочек» до линии «Финиш» - по 300 см

9.2. «ШКУРОДЕРКА» (ширина 100 см, длина 400 см, высота 40 см)

«Шкуродерка» находится за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник бежит до препятствия, проползает под «шкуродеркой» по-пластунски, встает, бежит за линию «финиш», которая находится от препятствия на расстоянии 300 см, и дает команду «свободен!». Время останавливается, когда последний участник прибежит к «финишу» и скажет команду «свободен!»

Касаться веревки какой-либо частью тела, снаряжения или одежды, либо заползть за территорию не рекомендуется!

№	Схема препятствия	Название
2.		<p>«Шкуродерка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ширина 100 см; - Длина 400 см; - Высота 40 см; - Расстояние от линии «Старт» до «шкуродерки» и от «шкуродерки» до линии «Финиш» - по 300 см

9.3. «Параллельная переправа» (длина 700 см; нижняя веревка лежит на полу, верхняя веревка натянута параллельно на расстояние между веревками примерно 1200 см).

Все участники выстраиваются на линии старта препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. По команде «Старт» первый участник бежит к «Параллельной переправе», передвигается приставным шагом боком по нижней веревке, держась за верхнюю. Все передвижения проходят в скользящем движении, не отрывая конечности от верхнего и нижнего перилла. После прохождения переправы участник бежит за линию «финиш» на расстоянии 300 см, дает команду «свободен!». Затем приступает к прохождению следующий участник. Время команды

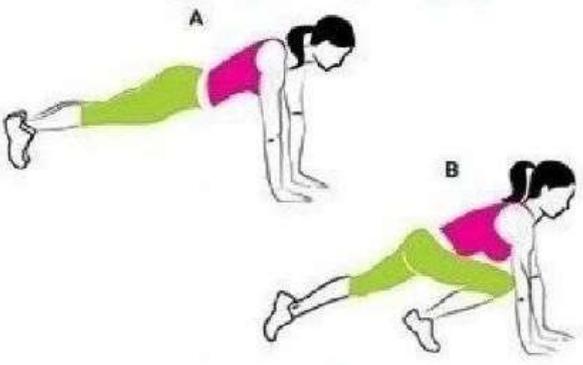
останавливается и фиксируется в протоколе по прибытию последнего участника за линию «финиш» и после его команды «свободен!».

Бег на препятствии ЗАПРЕЩЕН!

№	Схема препятствия	Название
3.		<p>«Параллельная переправа»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Длина 700 см; - Расстояние между веревками 1200 см - Расстояние от линии «Старт» до «параллельной переправы» и от «параллельной переправы» до линии «Финиш» - по 300 см

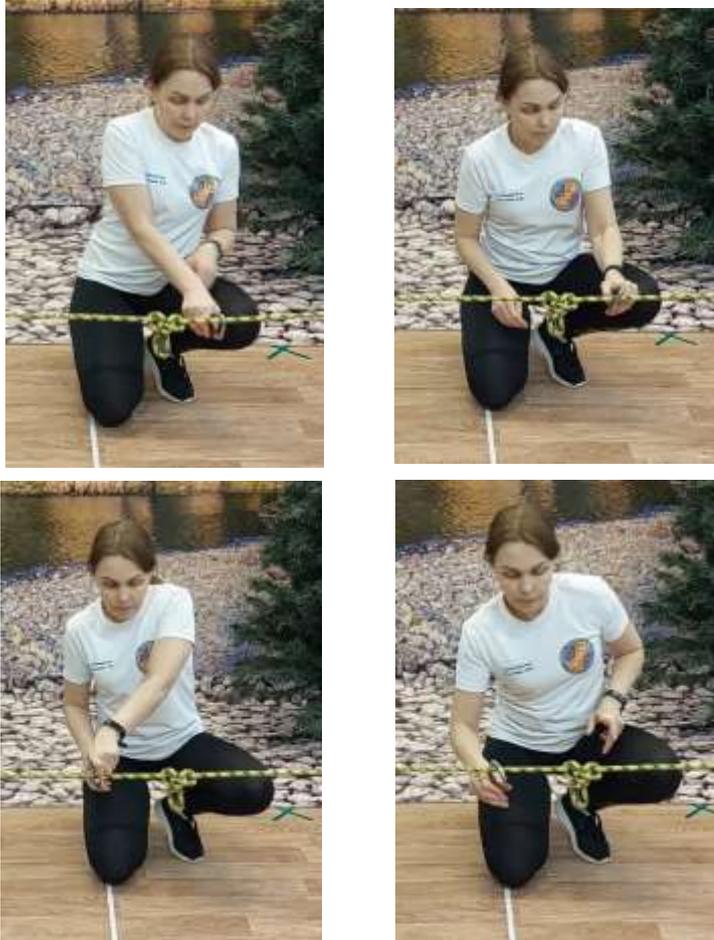
9.3. Имитация «подъема»

Ребенок принимает горизонтальное положение в упоре на ладони и носки. По команде ребенок сгибает ногу в колене и ставит ее вперед на носок, поочередно. Засчитывается количество раз за 30 секунд. Учитывается только правильная постановка ног. Запрещено касаться пола какой-либо частью тела кроме ладоней и ступней. Каждый участник выполняет по очереди, результат суммируется.

№	Схема упражнения	Название
4.		<p>Имитация «подъема»</p> <p>И.п.: упор лежа на вытянутых руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтянуть одну ногу к груди, поставить на носок - вернуться в и.п. - подтянуть другую ногу к груди, поставить на носок <p><i>Засчитывается кол-во раз.</i></p> <p><i>Время выполнения – 30 сек.</i></p>

Вариант трассы НР №3

№	Схема упражнения	Название
4.		<p>Имитация «Спуск-подъем»</p> <p>Снаряжение: веревка (диаметр 12 мм, длина 20м), обвязка-беседка, «восьмерка», «жумар», карабин 2 шт.</p> <p>По команде вправить веревку в «восьмерку» - вытянуть на спуск; затем взять конец вытянутой веревки и вправить ее в «жумар» - втянуть верёвку, выполняя имитацию подъема.</p> <p>Фиксируется общее время.</p>

№	Схема упражнения	Название
4.		<p>«Перестежка карабина»</p> <p>Перестегнуть карабин на веревке (диаметром 12 мм) через узел «австрийский проводник» правой и левой рукой на разные стороны по 5 раз</p> <p>Фиксируется общее время.</p>

Результат:

Время (сек.) «Имитация «Спуск-подъем» + время (сек.) «Перестежка карабина» = **Общее время прохождения трассы**

Вариант трассы НР №4

10.1 «КОЧКИ» (6 шт.) – обручи диаметр 70-80 см, расположенные в шахматном порядке, на расстоянии друг от друга 30 см

«Кочки» находятся за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник «перепрыгивает» с кочки на «кочку» любым способом, попадая ногами ближе к центру. За «кочками» находится линия финиша на расстоянии 300 см, которую участники должны пересечь и дать команду «свободен!». Участник должен наступить на все (6 шт.) «кочки».

Наступать вне «кочек» не рекомендуется!

№	Схема препятствия	Название
1.		<p>«Кочки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Количество - 6 шт.; - Диаметр обруча <i>примерно</i> 70-80 см; - Расположение в шахматном порядке на расстоянии 30 см - Расстояние от линии «Старт» до «кочек» и от «кочек» до линии «Финиш» - по 300 см

10.2. «ШКУРОДЕРКА» (ширина 100 см, длина 400 см, высота 50 см)

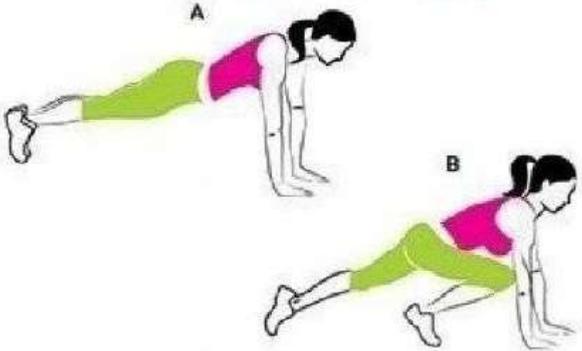
«Шкуродерка» находится за линией старта, от которой начинается прохождение данного препятствия. Расстояние от линии «Старт» до препятствия – 300 см. Участник бежит до препятствия, проползает под «шкуродеркой» по-пластунски, встает, бежит за линию «финиш», которая находится от препятствия на расстоянии 300 см, и дает команду «свободен!». Время останавливается, когда последний участник прибежит к «финишу» и скажет команду «свободен!»

Касаться веревки какой-либо частью тела, снаряжения или одежды, либо заползать за территорию не рекомендуется!

№	Схема препятствия	Название
2.		<p>«Шкуродерка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ширина 100 см; - Длина 400 см; - Высота 50 см; - Расстояние от линии «Старт» до «шкуродерки» и от «шкуродерки» до линии «Финиш» - по 300 см

10.3. Имитация «подъема»

Ребенок принимает горизонтальное положение в упоре на ладони и носки. По команде ребенок сгибает ногу в колене и ставит ее вперед на носок, поочередно. Засчитывается количество раз за 30 секунд. Учитывается только правильная постановка ног. Запрещено касаться пола какой-либо частью тела кроме ладоней и ступней. Каждый участник выполняет по очереди, результат суммируется.

№	Схема упражнения	Название
4.		<p>Имитация «подъема» И.п.: упор лежа на вытянутых руках - подтянуть одну ногу к груди, поставить на носок - вернуться в и.п. - подтянуть другую ногу к груди, поставить на носок <i>Засчитывается кол-во раз.</i> <i>Время выполнения – 30 сек.</i></p>

11.Определение и награждение победителей

11.1. По итогам 5-го этапа «Спортивные соревнования «Туристская полоса препятствий»» определяются победители. Команды, занявшие 1, 2, 3 место, награждаются грамотами. Участникам вручаются сертификаты.

11.2. По решению жюри возможно будут назначены специальные номинации.