Приложение

**ОПИСАНИЕ ТРАССЫ И ЗАДАНИЙ ВЕСЕННЕГО ЭТАПА «ГОНКИ ГЕРОЕВ» ВСОШ № 1**

**Весенний этап «Гонки Героев» состоится 08 апреля 2017 г. в парке «ВЕЛЕС» города Волосово.**

Расписание стартов команд будет вывешено позже на информационном стенде и выставлено на сайте школы. Каждую команду со старта и до финиша будет сопровождать инструктор (старшеклассники нашей школы). На каждом этапе трассы будут присутствовать судьи, которые смотрят за правильностью прохождения этапа, за количеством участников на этапе.

**Штрафные баллы при прохождении этапов не ставятся, если участник команды не справился, то он проходит этап снова.**

Весь маршрут соревновательной трассы будет отмечен специальными метками (маркиром), этапы отмечены указателями. Количество участников команды 15 человек – 10 учащихся и 5 взрослых.

**Заявки на участие в соревнованиях в весеннем этапе «Гонки Героев» убедительная просьба сдать классным руководителям до 03 апреля Маливаник С.В.**

**ОПИСАНИЕ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРАССЫ:**

1. **Гать** – команда пересекает определенное расстояние по кочкам (спилы деревьев), расположенными на небольшом расстоянии друг от друга. На этапе одновременно может работать вся команда. Для команд начальной школы расстояние между кочками будет изменено на меньшее ( по ширине шага).
2. **Горизонтальный маятник** – каждый участник команды проходит по горизонтально натянутой веревке, держа равновесие с помощью другой веревки, закрепленной рядом на дереве. (такой этап был на осенней «Гонке Героев»). Работа на этапе строго по одному, в случае перегруза веревки, участник повторяет прохождение этапа .
3. **Параллельная переправа** – участники команд по одному проходят определенное расстояние по двум параллельно натянутым веревкам. Перегруз веревки не допускается,в случае перегруза, участник повторяет прохождение этапа (такой этап тоже был на осенней «Гонки Героев»).
4. **«Рельсы»** - участники команд проходят определенное расстояние по четырем параллельно натянутым веревкам, т.е. двум параллельным переправам натянутым рядом с друг другом. Одной ногой участник двигается по одной веревке, другой ногой по другой (как идти по рельсам или лыжне), одновременно опираясь руками на веревочный перила, как справа, так и слева. Перегруз веревки не допускается, работа на этапе строго по одному.
5. **Путанка** – между деревьев натянуто несколько веревок, команда преодолевает этап взявшись за руки, обходя, перешагивая или подползая под веревки. Расцепление рук не допускается.
6. **Переправа по бревну** – участники команды по одному переходят переправу по бревну . В качестве опоры служат жерди (2-3 штуки), которые участники передают друг другу после прохождения этапа.
7. **Сетка – паутинка** – между деревьев горизонтально натянута сетка, на высоте 80-100 см. на землей. Участники команд по одному переползают по сетке от начала этапа до его завершения (начало и конец этапа отмечены маркирной лентой). Взрослые участники команд могут помогать подсаживать ребят на сетку. Техника прохождения этапа может быть разной, можно ползти на животе, можно на коленях, опираясь на пересечение веревок.. Перегруз веревки не допускается, работа на этапе строго по одному.
8. **«Подвесной мост»** - участники команд проходят определенное расстояние по подвесному мосту с помощью двух параллельно натянутых перил. Перегруз веревки не допускается, работа на этапе строго по одному.
9. **«Гусеница»** - участники преодолевают этап всей командой на маленьких своеобразных лыжах ( деревянные доски по 60 см. с двумя креплениями). Первый участник ставит левую ногу в крепление первой доски и правую в крепление второй доски, второй участник ставит левую ногу в крепление первой доски и правую в крепление третьей доски, третий участник ставит левую ногу в крепление второй доски и правую ногу в крепление четвертой доски, четвертый участник ставит левую ногу в крепление третьей доски, а правую ногу в крепление пятой доски и так далее до последнего участника. Движение производится боком приставным шагом, участники крепко держаться друг за друга. Время финиша отсекается по последнему участнику команды , пересекшему линию финиша.

**Организаторы соревнований оставляют за собой право уменьшать количество этапов и протяженность трассы в зависимости от погодных условий и количество поданных заявок на участие от команд.**

Официальная заявка

от команды \_\_\_\_\_\_\_ класса ВСОШ № 1 на участие в школьных

спортивных командных соревнованиях **«Гонка Героев»** весенний этап

Название команды-взвода \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Капитан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Фамилия Имя участника  Ф.И.О. взрослого участника | Подпись участника  «Гонки Героев» |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |

Подпись классного руководителя.