

### 7 эстафета – «Гусеница»

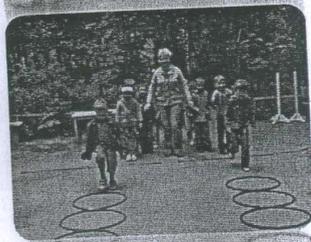
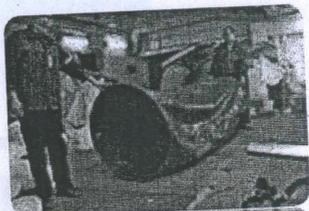
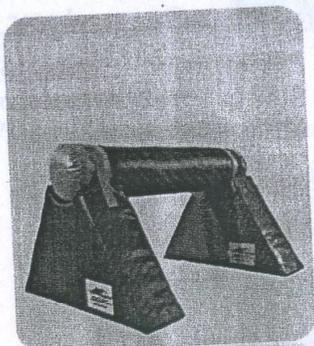
Задание. Участники соревнуются на скорость. Игроки всей командой становятся на середину квадрата. Необходимо на скорость, передвигая руками и ногами двигать к цели. Учитывается время прохождения дистанции всей команды.



### 8 эстафета – «Комбинированная эстафета»

Задание. Участникам необходимо преодолеть три препятствия

- 1 препятствие – «Кочки». Участники прыжками преодолевают 5 обручей.
- 2 препятствие – «Бревно». Участники преодолевают препятствие бревно.
- 3 препятствие – «Тоннель». Участники пробегают внутри тоннеля.



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

«МОЯ СЕМЬЯ - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

## ПРОГРАММА для районных соревнований



«ПАПА, МАМА, Я -  
СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

Самара 2017