Условия вида «Спортивная эстафета».

В виде принимают участие 10 человек от команды.

Все участники обязаны иметь спортивную одежду, закрывающую локти и колени, а так же спортивную обувь.

Необходимое снаряжение:

Репшнур 6мм – 1,5м, веревка 25м, бутыли по 2л и 5 л – по 1шт., карандаш, нитка, система , блокировка.

Перечень возможных этапов:

1. Перенос груза между ног
2. Бег со связанными ногами
3. Гусиный шаг
4. Передача груза между ног
5. Перенос предмета на голове
6. Прыжки с шестом
7. Перенос предмета на ложке
8. Перенос пострадавшего с веревкой
9. Бросание предмета в цель
10. Прыжки в мешке
11. Ходьба на руках (тачка)
12. Одевание системы
13. Движение колесом
14. Элементы ОФП
15. Возможны этапы – сюрпризы, условия будут сообщены командам перед стартом.