

Полоса препятствий для детей

Вариант размещения (рисунок №1) 1. Старт. 2. Гимнастическая скамейка (типовая) или доска $l = 4$ м, ширина 0,2 м, толщина 30-40 мм. 3. Змейка (лабиринт) 5 стоек конусов и др. расставлены на расстоянии $S = 1$ м друг от друга. 4. Тоннель (труба) $H = 0,8$ м, длина $l = 3$ м. 5. "Гимнастический конь" $H = 120$ см или деревянный забор шириной 1,5 – 2 м, $H = 120 - 130$ см, толщина = 4-5 см. 6. Стрельба из пневматического оружия из положения "лежа" – пейнтбол 2 выстрела на расстоянии $S = 8-10$ м по цели диаметром 30 см или – пистолет 1 выстрел по падающей мишени или надувному шару (диаметр 18-20 см). 7. Метание теннисных мячей из положения "стоя" 2 шт, на $S = 3$ м, мишень диаметром 25 см или отверстие в стенде с сеткой-корзиной для мячей, попавших в цель (размещается сзади стенда). 8. Бег к финишу - до 15 м.

- Для детей до 10-11 и 12-13 лет, а также при небольшом количестве участников, допускается преодоление полосы препятствий в одном направлении.

- Для спортзалов, имеющих небольшие размеры (до 30 м длиной) возможна установка в прямом и обратном направлении.

Полоса препятствий для детей может быть оборудована препятствиями (элементами) в различных их сочетаниях на дистанции и состоять из 6-10 элементов (препятствий). В зависимости от размеров спортивного зала или площадки на открытом воздухе (на гим-настическо-спортивных городках), оборудуется стационарная или, как правило, трансфор-мируемая полоса препятствий, с местом для стрельбы из пневматического оружия и мета-ния теннисных мячей в цель.

В содержание полосы включаются препятствия и элементы, которые бы развивали и совершенствовали разнообразные физические качества (быстроту, силу, выносливость) и двигательные навыки (в лазании, перелезании через препятствия, переползании, специальные навыки в стрельбе, метании предметов и другие).

Вариант оборудования полосы препятствий для детей и порядок преодоления ее элементов:

№1. – линия старта – ширина 5-7см. длина =1м. По сигналу (команде) судьи-стартера пробе-жать 5-8м.

№2 – гимнастическая скамейка (типовая) или доска – ширина =20см, длина = 4-5м. Толщина =5 см. Со стартового разбега вбежать на скамейку (доску) и пробежать ее до противополо-жного конца, соскочить на пол и пробежать 5-8 метров до следующего элемента.

№3 – змейка (лабиринт) – размечается стойками в виде медицинбольных мячей или пластиковых конусов, пирамид и других аналогичных предметов, отвечающих требованиям травмобезопасности для детей, которые устанавливаются на дистанции, образуя равносторонние треугольники со сторонами = 1м (по схеме), 5 стоек. Преодолевая это препятствие, участники слева направо оббегают «змейкой» все стойки, не касаясь их.

№4 – тоннель (горизонтальная труба) – длина=3 м, высота = 0,8м. Конструкция изготавливается из проволочного каркаса и покрывается сеткой, устанавливается на пол или специальную подставку. Преодолевается переползанием.

№5 – гимнастический конь (забор) – типовой «гимнастический конь» устанавливается на максимальной высоте 120-130см поперек направления движения. Вместо «коня» может быть изготовлен устойчивый деревянный забор, шириной = 2м, высотой =130см, толщиной = 5см (доски – 50мм). Преодолевается любым способом перелезания препятствия сверху; далее добежать до места стрельбы.

№6 – стрельба из пневматического оружия типа «пейнтбол» из исходного положения «лежа», на расстоянии = 8-10м, двумя выстрелами (до 1-го попадания) попасть в мишень (круг диа-метром 40см, красного или синего цвета) или при стрельбе из пневматического пистолета по падающей мишени размером 210х297мм или надувным шаром, вставленным в отверстие диаметром 20см. Дается один выстрел. Поразив мишень, добежать до места метания. Расстояние 3-5м.

№7 – метание мячей – с исходного положения с расстояния 3м, по специальной мишени – отверстию диаметром 25см в стенде с сеткой – корзиной для сбора мячей, попасть в мишень одним из 2-х мячей (до первого попадания). В случае непопадания в цель при выстреле или метании мяча, участник наказывается штрафом в виде повторного преодоления предыдущего препятствия, как правило, это тоннель (горизонтальная труба).

№8 - финиш – пробежать до линии финиша расстояние =15м и перейти на татами для проведения поединка.

Примечание: при небольшом количестве участников и наличии времени организаторы (по положению) могут включить преодоление полосы в обратном направлении с преодолением препятствий теми же способами или изменить их, например: • «конь» - преодолевается проползанием под ним; • «тоннель» - преодолевается переползанием ногами вперед (задний ход); • «змейка» (лабиринт) преодолевается обеганием вокруг (360 градусов) 3-х стоек, стоящих в одном ряду; • «скамейка» - преодолевается прыжками через скамейку на обеих ногах с одной на другую сторону. Организаторы детских соревнований вправе предложить другие варианты оборудования полосы препятствий, но все это должно быть обязательно включено в положение о соревнованиях.