**Эстафеты «Старты здоровья» 2014 год**

Расстояние во всех эстафетах от старта до финиша 18 метров.

1. **«Быстрые и ловкие»**

Команда стоит в шеренгу по одному на расстоянии 1 метра друг от друга лицом к судьям. У первого участника в руках эстафетная палочка. На расстоянии 4,5 метров от первого и последнего участника стоящего в шеренге, стоят конусы. По сигналу, стоящий первым с правой стороны, начинает бег перед колонной в левую сторону. Оббегает конус, стоящий с левой стороны команды, бежит за спинами команды к конусу стоящему с правой стороны от команды, становясь на свое место, передает палочку второму участнику. Второй участник и последующие, выполняют тоже самое. Последний участник, получив передачу, бежит влево, оббегает конус, стоящий с левой стороны, бежит за спинами всех до конуса стоящего с правой стороны команды, оббегает его и бежит перед командой на свое место, поднимает руку вверх. Эстафета закончена. Все участники обязаны оббежать оба конуса стоящих с левой и с правой стороны от команды

*Ошибки:* Выбежал раньше свистка (+2сек.). Не оббежал один конус (+5сек.). За каждого необбежавшего учасника (+2 сек.)

1. **«Басктболисты»**

Команда стоит за линией старта в колонну. У первого участника баскетбольный мяч в руках. По сигналу первый выполняет ведение мяча до конуса обводит его, возвращается назад и с отскока передает мяч следующему участнику.

1. **«Со скакалкой»- встречная**

С двух сторон стоит команда поделившаяся поровну. У каждого в руках скакалка. По сигналу первый участник начинает бег со скакалкой, вращая её. Как только первый пересек линию, начинает движение второй участник.

1. **«Комплексная»**

Команда стоит в колонне за линией старта. На расстоянии от старта 6м., 8м., 10м., три барьера. От третьего барьера на расстоянии 8 м находится конус. С левой стороны от барьеров на расстоянии 1 м стоят три конуса. Первый участник преодолевает барьеры, оббегает конус, обратно бежит змейкой между тремя конусами. Передача эстафеты касанием руки следующего участника.