

# Спортивно-туристская игра «Испытай себя»

## Условия проведения

Игра – соревнования «Испытай себя» состоит из отдельных этапов. На каждом этапе

команда выполняет задания. Участник, который не справляется с заданием, выбывает из игры. На следующем этапе команда отправляется без этого участника. Победители определяются по наибольшему количеству участников дошедших до финиша. В случае равенства по наименьшему времени прохождения дистанции.

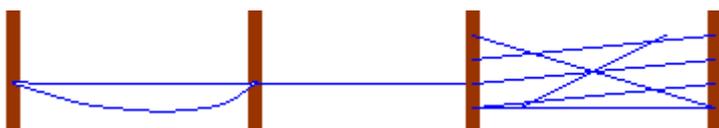
Команды стартуют по очереди через 5 минут.

Судьи страхуют участников во время прохождения этапов.

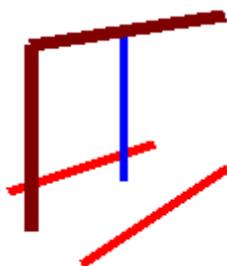
## Перечень этапов:

### 1.«Висячие сады»

Между деревьями навешены веревки определенным способом (лианы, паутинка, переправа и д.р.). Все этапы проходят без касания земли. За любое касание земли, участник выбывает.



### 2.«Маятник» (Тарзанка)



Участники преодолевают расстояние между контрольными линиями, держась руками за веревку или канат. За любое касание земли, участник выбывает.

### 3. «Лестница-чудесница»

Участники проползают по горизонтальной веревочной лестнице, не касаясь земли. За любое касание земли, участник выбывает.



### 4. «Бабочка»

Участник идет ногами по нижней веревке, держась руками за верхнюю веревку. За падение или любое касание земли, участник выбывает.



**5. «Кочки»** Участники команды связываются одной веревкой на расстоянии 3 метра друг от друга. Команда в связке проходит воображаемое болото по нарисованным мелом «кочкам» Падение участника – выбывание.





**6. «Переправа по качающимся бревнам»** Держась за перила, участникам необходимо переправиться по качающемуся бревну. Падение участника – выбывание.

### **7. «Мышеловка».**

Участники команды преодолевают препятствия в виде высоких (подлезть) и низких (перешагнуть) ворот. Главное – не сбить верхнюю планку.



**8. «Слепой траверс»** Участники с закрытыми глазами проходят этап «Траверс», держась за веревку. Если на одном пролете находится более 1 участника, тот, что оказался на пролете вторым, выбывает.



## **Спортивно-туристская игра**

«Осенние тропы»

### **Условия проведения**

- С этапа на этап участники перемещаются командами по 10 человек.
- Перед стартом каждой команде выдается карточка-бегунок. В ней отмечены: название команды, класс, перечень этапов. Старт всех команд (классов) одновременный. 1-й этап в карточке у каждой команды свой, и команда обязана начать игру именно с него.
- Пройдя, 1-ю станцию, команда переходит на любую свободную станцию.
- На каждой станции судьи этапов выставляют заработанные командой баллы в карточку-бегунок, которые находится у руководителя команды.
- Команда покидает станцию, только после того, как все участники выполнили задание, и судья проставил баллы в карточку.
- Результат подводится по количеству набранных баллов.

### Перечень этапов:

#### 1. «Паутина».

Необходимо пройти по одному, минуя расположенную на высоте 1,5 м сетку площадью 9 м, не задев развешенные на ней предметы. За удачно прошедшего участника команда получает 1 балл.



#### 2. « Минное поле».

Принимает участие один человек от команды. С завязанными глазами необходимо собрать за 1 минуту предметы, разбросанные в огражденном месте. Команда помогает ему подсказками. Победитель определяется по большему количеству собранных предметов.

### 3. **«Командное фото»**

Команда должна построиться для фото. Чем интереснее они станут, тем лучше. При подведении итогов учитываются такие параметры: наличие названия фигуры, проведение мини-презентации или краткого сообщения о выборе фигуры (в 2-3 предложениях), необычность. Команда может заработать на этом этапе до 10 баллов.

### 4. **« Конкурс «кричалок».**

При подведении итогов учитывается соблюдение следующих условий: речёвка - «кричалка» должна представлять мини - презентацию класса (8-12-стишие) с перестроением группы со звуковым оформлением, быть чёткой в произношении и синхронной в исполнении, иметь оригинальный текст, использовать различные предметы для выступления.

Команда может заработать на этом этапе до 10 баллов.

### 5. **« Змейка».**

Участники встают друг за другом «паровозиком»; необходимо пройти между препятствиями «змейкой» присев на корточки, каждый последующий участник, держит предыдущего за талию или за плечи (главное не расцепляться). Удачное прохождение = 10 баллов, неудачное (сбита хотя бы одна кегля, или «змейка» разорвалась) = -1 балл от 10 за каждый случай.

### 6. **«Лейся песня».**

Участники хором должны исполнить как можно больше песен на тему «Осень». Сколько песен вспомнили, столько баллов и заработали (по 1 за каждую). Если песня исполняется всеми дружно, участники не сбиваются, то судья может давать премиальные баллы, т.е. за хорошо исполненную песню команда может получить не 1, а 2 балла.

### 7. **«Спортивная».**

1 участник встает лицом к команде и показывает движения на тему «утренняя гимнастика». Вся команда должна повторять движения. Оценивается синхронность выполнения. Максимум можно заработать 10 баллов.

#### 8. «Попрыгунчики».

Участники по 2 человека прыгают на прыгалках, при этом они должны прыгать разными способами (например: 1-й на двух ногах, а 2-й на одной и т.п.) 10 раз каждый. Если участник прыгнул менее 10 раз, то балл он не получает.

## Спортивно-туристская игра

### «Пираты Карибского моря»

#### Условия проведения

Игра рассчитана для детей 10-17 лет. Команды проходят последовательно (согласно карте) все станции. На каждой станции команда находится 5 минут. По истечению 5 минут даётся сигнал и команды должны перебежать на другую станцию. Все станции находятся в пределах видимости. За выполненное задание команда получает жетон. В конце игры подсчитывается количество жетонов: побеждает команда, набравшая большее количество жетонов - она получает клад (шоколадные медальки-денежки) и приз, остальные команды получают грамоты и призы.

#### Перечень этапов:

##### 1. В гостях у морской колдуньи:

Капитан команды изображает загаданных судьей-колдуньей животных, при этом ему нельзя издавать ни звука. Команда должна угадать животное. За каждое угаданное животное команда получает жетон.

##### 2. Меткие стрелки:

Каждому участнику дается по 1 шишке. Состязающихся ставят на расстоянии 2,5-3 м от ведра, в которое надо забросить как можно больше шишек. Команда получает жетон за каждую заброшенную шишку.

### **3. Клад:**

1 человеку из команды завязывают глаза, и он рисует загаданный судьёй предмет, команда его отгадывает. Если это удаётся, они получают жетон.

### **4. Индеец:**

Команда вытаскивает задание и изображает ритуальный танец (посвящение в члены племени, день рождения вождя, удачная охота, свадьба и др.).

### **5. В плену у капитана Флинта:**

Все участники балансируют на одной ноге. Команда получает жетон за каждого продержавшегося 5 минут.

### **6. Сирены:**

Команда тянет карточку с названием песни и заданием (спеть песню «от улыбки...» в военном, русском народном стиле, как колыбельную и др.).

### **7. Викторина - «Вокруг света»:**

Команда вытаскивает 5 каточек с вопросами. За каждый правильный ответ, команда получает жетон.

*1. Источник, бьющий из-под земли. (Родник)*

*2. Самые холодные точки на земле. (Северный и Южный полюса)*

3. Самая большая река России. (Обь)
4. Что такое исток и устье реки (Исток-начало реки, устье-место впадения реки в другой водоём)
5. Путешественник, которого съели папуасы. (Кук)
6. Самое жаркое место на земле. (Пустыня Сахара)
7. Природное место обитания слонов. (Индия и Африка)
8. Как называют моряки предмет, который указывает им направление (компас)
9. Шеф-повар на корабле. (Кок)
10. Кто первым и последним покидает корабль, когда он тонет. (Крысы, капитан)
11. Плохая примета моряков. (Женщина на корабле)
12. Одноногий пират, с сережкой в ухе и попугаем на плече. (Капитан Флинт)
13. Перечислите знаменитых пиратов.
14. Геометрическая фигура, в которой пропадают корабли. (Бермудский треугольник)
15. Корабль-призрак. (Летучий Голландец)

## **8. Гавайи:**

Участники по-очереди проходят под натянутой веревочкой. Веревочка натянута так низко, что пройти под ней, встав в полный рост, невозможно. Проходить нужно, прогнувшись назад, при этом ноги должны быть немного согнуты в коленях. Если участник прошел, не прогнувшись назад, а, наклонившись вперед, то балл он не получает.

Всего команда может заработать не более 10 баллов.

