

### 1 Станция: «Интеллектуальная викторина»

Каждой семейной команде предлагается ответить на 10 вопросов на тему семьи и спорта. За каждый правильный ответ даётся один балл. На ответы даётся 1 мин.



### 2 Станция: «Хоккейный фристайл»

Данный этап проходит в форме эстафеты. Участники клюшкой, обводят фишки ведут мяч до финиша (обозначенный красным конусом), обратно возвращаются бегом вместе с инвентарём. Дистанция забега 20 метров.



### 3 Станция: «Надувные пятипарные лыжи»

Все члены семьи по сигналу судьи проходят дистанцию. (одновременно 2 команды). Дистанция забега 20 метров. Задание выполняется с учетом времени прохождения дистанции.



### 4 Станция: «Забег Сумоистов»

Встречная эстафета. Родители в костюмах сумоистов, ребёнок в «Гигантских ботинках». Дистанция забега 20 метров. Задание выполняется с учетом времени прохождения дистанции.



### 5 Станция: «Футбольный фристайл»

Жонглирование мячом всеми членами семьи поочередно. Каждому члену семьи даётся по 3 попытки. В общекомандный зачет идёт лучшая попытка.



### 6 Станция: «Мини-гольф»

Каждому члену семьи даётся по три попытки (в общекомандный зачёт идёт лучший результат). Родители поражают мишень с дистанции 6 метров, дети с 4 метров.



### 7 Станция: «Беличье колесо»

Данный этап проходит в форме встречной эстафеты. Первые стартуют Мамы, передают эстафету ребёнку, Папы преодолевают полосу туда и обратно. Задание выполняется с учетом времени прохождения дистанции.



### 8 Станция: «Надувные футбольные ворота»

Ворота обозначены пятью «мишенями» (3,6 и 9 очков). Каждый участник имеет по 3 попытки. Общекомандный зачёт



**«МОЯ СЕМЬЯ – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»**

## **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ РАЙОННЫЙ ЭТАП**

**Самара 2023**

