УСЛОВИЯ ДИСТАНЦИИ «ТУРИСТСКАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

**Группа начальной подготовки, юноши/девушки**

1.Участник двигается по дистанции на лыжах.

2.Наличие перчаток у участника-обязательно.

**СТАРТ**

1.ЭТАП. **Тонкий лед**

Действия: Участник двигается по этапу на лыжах, темляки палочек сняты с рук, движение происходит только при помощи толчков палочками, лыжи не должны отрываться от поверхности трассы, ноги зафиксированы вместе.

При падении, участник восстанавливает свое положение на лыжах и продолжает движение.

2.ЭТАП. **Переправа по жердям, лагам на лыжах**

Действия: Участник двигается на лыжах, по параллельно уложенным на лаги жердям.

При падении с жердей, участник восстанавливает положение на жердях и двигается дальше.

3.ЭТАП. **Крутой подъем на лыжах.**

Действия: Участник преодолевает крутой подъем на лыжах любым способом (лесенка, елочка), темляки палочек сняты с рук.

При падении участник восстанавливает положение и продолжает движение.

4.ЭТАП. **Спуск на лыжах с остановкой в заданном квадрате.**

Действия: Участник преодолевает спуск по склону на лыжах с остановкой в заданном квадрате.

При падении участник восстанавливает положение и продолжает движение.

При остановке не в квадрате, участник возвращается в заданный квадрат и после этого продолжает движение по дистанции

5. ЭТАП. **Транспортировка контрольного груза.**

Действия: Участник, пристегнув к себе, транспортирует сани-волокуши с грузом.

6.ЭТАП. **Переправа по узкому снежному мосту.**

Действия: Участник осуществляет переправу по узкому снежному мосту на лыжах, темляки палочек сняты с рук.

При падении, участник восстанавливает свое положение на лыжах и продолжает движение.

7.ЭТАП. **Переправа по параллельным перилам.**

Участник выполняет переправу по параллельным перилам.

Действия: Участник осуществляет переправу по параллельным перилам двигаясь ногами по нижней веревке и держась руками за верхнюю веревку.

Обратное движение по этапу разрешено. В случае срыва с веревок участник возвращается на начало этапа и повторяет попытку. Количество попыток -3. Попыткой считается пересечение участником середины этапа.

8. ЭТАП. **Переправа по бревну с перилами.**

Действия: Участник осуществляет переправу по бревну с перилами двигаясь ногами по бревну и держась руками за веревку.

Обратное движение по этапу разрешено. В случае срыва с бревна участник возвращается на начало этапа и повторяет попытку. Количество попыток -3. Попыткой считается пересечение участником середины этапа.

**ФИНИШ**

Отв. Педагог д/о МБУ ДО СДЮТЭ Южанин М.А.