**Ралли бегунов. Сценарий**

Задание: пробежать за короткое время через контрольные пункты точно обозначенной трассы, разделенной на одинаковые отрезки, и выполняя все «беговые» задания.

Трасса: 1—2 км.

Количество контрольных пунктов на трассе: 13.

Стартовый интервал: 2—3 минуты.

Перед ралли участники проходят трассу и знакомятся с заданиями на контрольных пунктах (КП). На КП находятся контролеры, следящие за правильностью выполнения бегунами заданий.

**Задания на КП:**

1. Обычный бег.

2. Бег задом-наперед.

3. Бег на четвереньках.

4. Бег на корточках.

5. Бег с горящей свечой.

6. Бег с ложкой во рту.

7. Бег с кастрюлей на голове.

8. Бег в бумажной шляпе.

9. Бег в мешке.

10. Беге ведрами на коромысле.

11. Бег с переодеванием. г

12. Бег в ластах по траве.

13. Бег с мячом между колен.

**Соревнование в определении величин**

**Задание:** в кратчайшее время пробежать установленную трассу, выполнив задание на КП.

**Задание на КП:**

1. Определение расстояния до стоящего особняком дерева.

2. Определение веса камня.

3. Определение высоты трех разных палок, вкопанных в землю.

4. Определение количества шариков в мешке.

5. Определение времени на примере продолжительности минуты.

6. Определение длины трассы.

Оценка: сумма чистого времени, плюс добавочное время за неточное определение величин.

**Спортивное многоборье**

**Задание:** спортивное многоборье включает пять основных дисциплин, которые можно выполнять по желанию. Состязания могут быть одиночные и командные.

1. Стрельба из пневматического ружья. (Количество зарядов: 3—10. Расстояние: 10 м. Мишень: 8-5,5. Положение: лежа без опоры. Время стрельбы: 5 минут на прицелку, 10 минут на стрельбу. Оценка по количеству попаданий.)

2. Метание гранаты в цель. (Расстояние: 15 м. Вес гранаты: 350 г. Число бросков: 3. Оценка: одно попадание — 10 очков.)

3. Метание гранаты в окно. (Расстояние: 15 м. Вес: 350 г. Число бросков: 3. Окно: 1x1 на высоте 1 м. Оценка: 1 попадание — 10 очков.)

4. Метание гранаты на расстояние. (Вес: 350 г. Число бросков — 3. Оценка: 1м — 1 балл.)

5. Определение азимута. (Определить азимут 3 точек с точностью (±) 6°. Оценка: правильное определение — 10 очков.)

**Состязание в наблюдательности**

**Задание**: пройти по установленной трассе и найти как можно больше мишеней.

Мишени: листы бумаги с разными обозначениями, расположенные на высоте двух метров над землей и на расстоянии 20 м друг от друга по обе стороны трассы так, чтобы их найти было непросто.

Длина трассы: 2 км.

Число мишеней: 20—30.

Участники: несколько команд по 2—3 человека. Трасса обозначена бумажными значками-стрелочками (или изучена заранее).

Спортивный интервал: 3 минуты. Оценка: сумма чистого времени, плюс добавочное время за каждую мишень, которую удалось обнаружить (2—3 минуты по договоренности).

**Соревнование в преодолении препятствий**

**Задание:** в кратчайшее время преодолеть препятствия, находящиеся на установленной трассе.

Длина трасы: 1 —2 км.

Число препятствий: 5—10.

Виды препятствий:

1. Залезть по веревке на дерево.

2. Перелезть через преграду.

3. Перейти по «островкам» через лужу.

4. Перелезть по веревке через канаву.

5. Перелезть под натянутыми на расстоянии 0,4 м от земли веревками.

6. Перейти на ходулях местность.

Участники: Несколько команд по 2—3 человека.

Обозначение трассы: знаки-стрелки.

Стартовый интервал: 3—5 минут.

Оценка: сумма чистого времени, плюс добавочное время за препятствие, которое не удалось преодолеть (3—5 минут).

Примечание: трасса и препятствие должны соответствовать возрастным группам ребят. В целях безопасности не забудьте обеспечить страховку у каждого из препятствий.

**Соревнование на зрительную память**

**Задание:** в кратчайшее время пробежать маршрут и запомнить как можно больше предметов, изображенных на мишенях. Это соревнование часто устраивается в помещении, а на природе в такой форме оно приобретает своеобразный стиль.

Одиночные соревнования.

Количество предметов: 15—20.

Условие: бежать без письменных принадлежностей.

Оценка: чистое время от старта до финиша, плюс штрафное время: 0,15 минуты за каждый незамеченный предмет. Участник, добежавший до финиша, получает дополнительно 3 минуты для предметов. (Это время не засчитывается при оценке.)

**Ночные соревнования (для специальных баз отдыха детей)**

**Задание**: в кратчайшее время пройти с карманным фонарем знакомый маршрут и сообщить у финиша правильную сумму чисел на мишенях, расположенных вдоль трассы.

Команды: по 2 человека.

Стартовый интервал: 3 минуты.

Число мишеней: 10—15.

Виды мишеней: 1)1+4; 2) +7; 3) -2; 4)... 15) Финиш = ?

Трасса: знакомая, без препятствий.

Мишени: на листах бумаги цифры со знаком «+» или «-».

Оценка: чистое время и правильная сумма чисел.

Примечание: неправильный результат математических действий команде не засчитывается.

**Мини-гольф**

**Задание:** в кратчайшее время выполнить все задания на этапе.

Необходимый инвентарь: импровизированная клюшка для игры в гольф, теннисный мяч.

Площадка для гольфа подготавливается в зависимости от рельефа местности, этапы (цели для гольфа) располагаются один за другим или в разных местах площадки.

**Задание**

1. Обвести мяч «по змейке» через флажки.

2. Попасть мячом с расстояния в «ворота» на земле.

3. Попасть мячом в обруч, подвешенный на дереве.

4. Попасть мячом в лежащую трубу и так, чтобы мяч выкатился.

5. Направить мяч клюшкой по наклонной доске.

6. Сбить мячом лежащую консервную банку с расстояния.

7. Забросить мяч в указанный «эпицентр».

Оценка: чистое время, ушедшее на выполнение всех заданий, или количество ударов, необходимых для их выполнения.

**Соревнование по выполнению заданий**

Этот вид соревнований является одним из самых увлекательных. Такое соревнование способствует как повторению школьного материала, так и закреплению навыков, полученных в лагере. Задания могут включать следующие элементы из области естествознания, географии, военного дела, туризма и т. п. Суть соревнований указана в названии.

**Задание:** пройти по хорошо обозначенной трассе и в местах контрольных пунктов выполнить установленные задания.

Длина трассы: 1 —2 км.

Число контрольных пунктов: 7—15.

Команды: по 3 человека.

Обозначение контрольных пунктов: таблички с цифрами от 1 до 15 и текстами заданий.

Стартовый интервал: 7—10 минут, в зависимости от сложности заданий на контрольных пунктах.

Сложность трассы и отдельные задания определяются в зависимости от возрастных групп, точно так же, как и оценка выполнения заданий.

Оценка: время от старта до финиша, плюс штрафное время за невыполненное задание.

**Вариант № 1**

1. Пройти на ходулях 5 м.

2. Определить значение условных топографических знаков.

3. Сделать самолетик из бумаги.

4. Перечислить название 10 стран.

5. Перебраться на другую сторону «реки».

6. Как называется это дерево? (Викторина на определение названия дерева по листьям.)

7. Расшифровать загадочную надпись.

8. Определить возраст хвойного дерева (по мутовкам).

9. Попасть мячом в корзину.

10. Назвать фамилию мэра города.

**Вариант № 2**

1. Пропрыгать в мешке 20 м.

2. Расшифровать аббревиатуру.

3. В кратчайшее время поставить палатку и- снова разобрать ее.

4. Влезть на дерево и сфотографировать номер вашей команды.

5. Назвать птиц (по рисункам).

6. Написать по порядку воинские звания в Российской армии.

7. Назвать определенные созвездия.

8. Написать названия 10 съедобных грибов.

9. Назвать растение по представленному гербарию.

10. Доставить раненого до финиша.

**Вариант № 3**

1. Подтянуться 3 раза.

2. Расположить животных по степени их интеллекта.

3. Назвать, из чего состоит спортивная форма.

4. Метнуть в цель каждый по одной стреле.

5. Ответить, кому принадлежат эти следы.

6. Сложить камни с буквами в таком порядке, чтобы надпись имела смысл.

7. Определить автодорожные знаки.

8. Набросить кольцо на палку.

9. Определить правильно голоса птиц и зверей (по аудиозаписи).

10. Решить головоломку.