**ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ МАРШ-БРОСОК**

Состав – ВСЯ КОМАНДА.

Дистанция до 1 км.

Соревнование имитирует военизированный марш-бросок и способствует развитию смелости, выносливости, ловкости, развитию чувства товарищества, взаимопомощи. Сквозное прохождение этапов (лидирование) не допускается. Снаряжение проверяется судьями на старте.

Участники по команде «Старт» преодолевают 8 этапов:

**1 этап «БОЛОТО»**

На земле из спилов диаметром 20-30 см, обозначающих «кочки», выложены зигзаги - это «тропинка через болото» протяженностью до 20 метров. Необходимо пройти через «болото» от первого до последнего участника команды, взявшись за руки, не отпуская их и не оступаясь. Важный момент: на одну «кочку» ступает только одна нога.

Штрафуется касание земли ногой, размыкание рук и постановка двух ног на одну «кочку». Штраф - возврат команды на исходный рубеж, после 3-х неудачных попыток, где команда получает минус 5 баллов и переходит к выполнению следующего соревновательного испытания.

**2 этап МАЯТНИК**

На данном этапе используется веревка диаметром 10-12 мм. Общая длина веревки зависит от способа подвеса и высоты. Сам подвес веревки должен быть надежным (через толстый сук). В спортивном зале возможно использование каната.

На конце маятниковой веревки в 40 - 50 см от земли завязывается крупный узел для опоры участника, который переносит вес своего тела на маятниковую веревку. Чем выше высота подвеса веревки, тем большая длина раскачивания маятника над землей по  горизонтали.

На земле отмечаются две линии перпендикулярно движению маятника: начало и  конец. Между этими линиями находится опасная зона.

Заступ за линии, касание земли или падение с маятника в опасной зоне участник наказывается штрафным баллом и переходом к выполнению следующего соревновательного испытания.

**3 этап «МЫШЕЛОВКА»**

Преодоление препятствия под натянутыми веревками на высоте 50 см, шириной 100 см. Длина препятствия не более 5 метров. Если участник задевает веревки, то  получает штрафное очко.

**4 этап «ЗАВАЛ»**

Участок дистанции оборудован как завал из веток и поваленных деревьев. Члены команды по очереди должны преодолеть завал. Если кто-нибудь из участников не проходит этап, команде назначается штрафное очко.

**5 этап «МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ»**

На расстоянии 10 шагов расположен макет окна (1м. х 1м.), в который 3 участника (1 девушка и 2 юноши) должны попасть гранатой. Метание гранаты происходит по  сигналу судьи: «Кидай!». За каждый промах команда получает одно штрафное очко.

**6 этап «СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ»**

На этапе находится 2 винтовки. Два участника из команды из положения стоя (упор на локти) должны закрыть 5 мишеней биатлонной установки, расположенные на  расстоянии 5-7 метров от стрелков. Каждой команде дается по 5 пуль на каждого участника. Если пули израсходованы, а мишени не поражены, команда получает штрафное очко за каждую мишень.

**7 этап «ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ ОВРАГ С ПОМОЩЬЮ ШЕСТА»**

Каждый участник перепрыгивает по очереди через овраг, опираясь на шест высотой 2 метра, стараясь не упасть, шест перекидывается следующему члену команды. Если участник не преодолел овраг, то получает штрафное очко.

**8 этап «ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАРАЖЕННОЙ ТЕРРИТОРИИ»**

Команда добегает до таблички «Зараженная территория», все члены команды надевают противогазы из закрытого положения и преодолевают «зараженный» участок (30-50 метров) до таблички «Конец зараженной территории». Штрафные очки назначаются за неправильную подгонку противогаза (проверка противогаза судьей после прохождения этапа), а также в тех случаях, когда члены команды надели противогазы из  открытого положения и сняли противогазы раньше окончания зоны «зараженного» участка.

Итоговым временем прохождения военно-спортивной эстафеты является установка флажка на заданной высоте.

Один штраф – 30 секунд.

Зачет по последнему участнику.

**Подведение итогов**

Первенство командное.

Команда-победитель определяется по наименьшему времени прохождения маршрута с учетом штрафного времени на всех этапах эстафеты.

Победители награждаются дипломами министерства образования Архангельской области (1, 2, 3 степени) и кубками.

**Командное снаряжение этапа**:

макет АКМ 7 шт.;

санитарная сумка 1 шт.;

противогаз 7 шт.;

флажок (предоставляется судьями).

Порядок и очередность организации этапов доводится до команд непосредственно перед началом соревнования.