*Gim. 2008 m. ir jaunesniems mokiniams.*

## Estafetė – pralįsk pro lanką.

* + - 1. Inventorius: 5 gimnastikos lankai: du gimnastikos lankai padėti 2 metrų atstumu nuo galinių tinklinio aikštelės linijų, tris lankus laiko du atsarginiai žaidėjai (arba teisėjai), laikančiųjų rankos ištiestos, lankai atremti į grindis statmenai vidurio linijai. Viena estafetės lazdelė.
      2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, atsitupia (pasilenkia), pralenda pro jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Pribėgęs lankus pralenda pro juos „gyvatėle“, pribėgęs antrą padėtą (gulintį) lanką atsitupia (pasilenkia), pralenda pro jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

## Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

* + 1. Inventorius: penki stoveliai (kėgliai, kimštiniai kamuoliai), išdėstyti aikštės viduryje 2 metrų atstumu vienas nuo kito, vienas grindų riedulio kamuoliukas, viena grindų riedulio lazda ir du gimnastikos lankai, padėti 1,5 metro atstumu nuo galinių tinklinio aikštelės linijų.
    2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, kuriame yra grindų riedulio kamuoliukas, ir lazdos pagalba varo kamuoliuką „gyvatėle“ tarp stovelių (tuo pačiu apibėga stovelius) iki antrojo lanko. Palikęs kamuoliuką antrojo lanko viduje apibėgęs mergaičių vorelę, paduoda lazdą priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas. Pametus kamuoliuką, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuoliukas.
    3. Neskaitoma klaida, jei pamestas kamuoliukas grąžinamas rankomis.
    4. Pamestu kamuoliukas laikomas tuomet, kai jis yra toliau nei 1 metras už varymo

„koridoriaus“ arba trukdo varžovui.

* + 1. Kamuoliuką į lanką privaloma įridenti tik lazdos pagalba.

## Estafetė – teniso kamuoliukų pernešimas.

* + 1. Inventorius: du gimnastikos lankai, padėti 6 metrų atstumu vienas nuo kito aikštelės viduryje, du lauko teniso kamuoliukai, viena estafetės lazdelė.
    2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, paima vieną (iš dviejų) kamuoliuką, perneša jį į antrąjį lanką ir padeda jame, paskui grįžta atgal, paima antrą kamuoliuką, pernešęs jį padeda į antrąjį lanką ir apibėgęs mergaičių vorelę perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.
    3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį bet kuriuo metu į lanko vidų grąžina tik tas dalyvis, kuris jį nešė.

## Estafetė – paridenk, pagauk ir varykis.

* + 1. Inventorius: vienas krepšinio kamuolys, trys gimnastikos lankai, vienas iš jų padėtas aikštelės viduryje, o likusieji – 3 metrų atstumu nuo pirmojo.
    2. Užduotis: dalyviai (mergaitės ir berniukai) išsirikiuoja vorelėse po vieną, kojos plačiai pražergtos. Paskutinis berniukas turi krepšinio kamuolį ir po signalo paridena jį tarp kojų. Priekyje stovintis berniukas, pagavęs kamuolį, varo jį (bet kuria ranka) ratu aplink kiekvieną lanką iki galinės tinklinio aikštelės linijos, palietęs bet kuria koja galinę liniją paima jį ir nuo mergaičių vorelės galo paridena priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.
    3. Pametus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

## Estafetė – „bulvių sodinimas“.

* + 1. Inventorius: medžiaginis maišelis (25 x 25 cm), penki gimnastikos lankai, išdėstyti aikštelės viduryje 2 metrų atstumu vienas nuo kito, penki lauko teniso kamuoliukai.
    2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga su maišeliu, kuriame yra 5 teniso kamuoliukai, ir į kiekvieno lanko vidų padeda po vieną teniso kamuoliuką, apibėga mergaičių vorelę ir priekyje stovinčiai mergaitei perduoda tuščią maišelį. Mergaitė bėgdama surenka visus teniso kamuoliukus ir, apibėgusi berniukų vorelę, perduoda maišelį priekyje stovinčiam berniukui.
    3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį grąžina į lanko vidų tik tas berniukas, kuris jį padėjo. Iš maišelio leidžiama išimti tik po vieną kamuoliuką, o sudėti – kaip nori.

## Estafetė – šuoliukai su lankais.

23.6.1 Inventorius: vienas gimnastikos lankas.

* + 1. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas, bėgdamas pirmyn, suka lanką ir peršoka per jį (pralenda) ne mažiau kaip 5 kartus, apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda lanką priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.
    2. Lanko sukimas ir peršokimas per jį (pralindimas) atliekamas aikštės ribose.

## Estafetė – šuoliukai su šokdyne.

23.7.1 Inventorius: vienas gimnastikos lankas, padėtas aikštelės viduryje, viena šokdynė (guminė arba medžiaginė), padėta lanko viduryje, viena estafetės lazdelė.

* + 1. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki šokdynės, padeda į lanko vidų estafetės lazdelę, paima šokdynę ir sukdamas ją abiem rankomis, peršoka penkis kartus bet kokiu būdu. Atlikęs šuoliukus, padeda šokdynę (rankenas) į lanko vidų, paima estafetės lazdelę ir apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda šokdynę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.
    2. Užkliuvus šokdynei už kojų ir neatlikus šuoliuko, šuoliukas nekartojamas.
    3. Nėra klaidos, jeigu ne visa šokdynė yra lanke, tačiau šokdynės abi rankenos privalo būti lanko viduje.

23.7.5 Estafetės lazdelei iškritus iš lanko, ją padeda atgal iki šuoliukų atlikimo pradžios tik tas dalyvis, kuris atlieka šuoliukus.

* + 1. Šuoliukų metu iškritus lazdelei iš lanko, dalyvis sustoja šokinėti, grąžina lazdelę į lanką ir pabaigia šuoliukus. Kliudžius lazdele ir iškritus jai, lazdelė padedama atgal.
    2. Pirmas šuoliukas per šokdynę perlipant per ją neįskaitomas.

## Estafetė – greičio estafetė.

* + 1. Inventorius: viena estafetės lazdelė.
    2. Užduotis: po signalo berniukas, bėgdamas per tinklinio aikštelę, neša estafetės lazdelę ir, apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią, kaip ir berniukas užduotį.