**Информационная справка**

**«Сергиевские игры»**

«Сергиевские игры» проводятся епархиальным отделом по вопросам физической культуры и спорту Сергиево-Посадской епархии.

Мероприятие проводится по четырем видам силовых упражнений: отжимания, подтягивания, пресс и приседания.

Участники соревнований – алтарники, певчие и при желании, священнослужители.

Соревнования проводятся в два этапа.

**Первый этап** – благочиннический, проходит на территории благочиний Сергиево-Посадской епархии **с 28.08.2022г по 25.09.2022г**.

В благочинническом этапе каждый храм может выставить любое количество участников, но только один победитель в своей возрастной категории едет в составе команды благочиния на финальный день.

Определение победителей и призеров мероприятия осуществляется по количеству сделанных упражнений и подсчета балов.

 А) Подтягивание; за 1 подтягивание дается два балла,

 Б) Отжимание; за 1 отжимание – два балла,

 В) Приседание; за 1 приседание (10 минут) – один бал.

 Г) Пресс; за 1 пресс(10 минут) – один бал.

Формула подсчета: 2+2+1+1=6 соответственно количеству сделанных упражнений в каждом виде.

**Второй этап** – епархиальный, финальный день **01.10.22г.** В финальном дне принимают участие, участники набравшие наибольшее количество баллов в своей возрастной категории в благочинническом этапе.

В каждой возрастной категории от благочиния выставляется один участник.

**Цели и задачи мероприятия** – привлечение православной молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, увековечение памяти преподобного Сергия Радонежского, совершенствование форм организации физкультурно-массовой и спортивной работы в Сергиево-Посадской епархии, пропаганда здорового образа жизни.

**Упражнение на пресс:** подсчет проходит в течение 10 минут для участника, на скорость и количество. Максимальное количество за определенный отрезок времени.

## ПРЕСС «Складной ножик»:

##  Ляг на спину, сложив руки за головой; ноги вытяни вперед и слегка приподними ****(a)****. Одновременно подтяни колени к груди и оторви плечи от пола: локти приведи вперед к ногам ****(b)****.Задержавшись на пару секунд, вернись в исходное положение. Это один повтор.

## http://jenskietemy1.ru/wp-content/uploads/2018/08/7_minut_dlya_ploskogo_zhivota__jenzametki_ru-1.jpg

**Упражнение приседания:** подсчет проходит в течение 10 минут для участника, на скорость и количество. Максимальное количество за определенный отрезок времени.

## https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/4757752/pub_60a6c03015e473148390a851_60a6c38d2a445c5fd0aa3b22/scale_1200

## Отжимания классические: от пола на ладонях, кулаках или пальцах как удобно)

##  https://recordregion.ru/wp-content/uploads/6/6/4/664c6c1df339afbc0e64e0e25faf616c.jpeg

## Подтягивания на перекладине: Подтягиваемся любым хватом, подбородок должен дойти до перекладины.

## https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1714479/pub_5e307ca98b0fda2a57db1b5a_5e307cad9b2c49359f7c74ad/scale_1200