



**МАГИС
СПОРТ**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МС-Фестиваль»
(ООО «МС-Фестиваль»)**

УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор ООО «МС-Фестиваль»

_____ В.А. Гордейчик

«_____» _____ 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении мотивационного марафона
«Прокачай тело»
для клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт»**

1. Цели и задачи

1.1. Проект марафон «Прокачай тело» проводится среди клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт».

2. Место и сроки проведения

2.1. Место проведения: г. Барнаул, пр. Красноармейский, 25, фитнес-клуб «Магис Спорт».

2.2. Период: с «14» октября 2024 г. по «09» декабря 2024 г.

2.3. О подробностях можно узнать в отделе продаж, у дежурного инструктора или у своего персонального тренера.

2.4. Итоговое награждение победителей состоится «10» декабря 2024 г.

3. Руководство

3.1. Общее руководство организацией и проведением проекта осуществляется руководителем отдела маркетинга и фитнес менеджером фитнес-клуба «Магис Спорт».

3.2. Ответственные за организацию проекта (руководитель):

- Фитнес менеджер фитнес-клуба «Магис Спорт» на Красноармейском, 25: Федотов Максим

4. Участники проекта

4.1. Проект носит закрытый характер. К участию допускаются только члены клуба «Магис-Спорт», подавшие в установленные сроки заявку и оплатившие стартовый взнос.

- 4.2. В проекте имеет право участвовать любой клиент клуба (мужчина, женщина), занимающийся с тренером, вне зависимости от направления занятий.
- 4.3. Минимальный возраст участника составляет 18 (восемнадцать) лет.
- 4.4. Проект проводится в индивидуальном зачете среди мужчин и женщин.
- 4.5. Деление участников на категории предусмотрено по цели входа в проект: похудение или набор мышечной массы. Категории взаимоисключающие.
- 4.6. Оргкомитет соревнований оставляет за собой право при вероятности причинения вреда здоровью участника безоговорочного снятия его с участия в проекте.
- 4.7. Минимальный блок, который должен использовать участник за проект, 15 списанных тренировок персонально с тренером.
- 4.8. В категории «Похудение» участники делятся по весовым категориям.

4.9. Категории

ПОХУДЕНИЕ	НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
до 70 кг	победитель определятся по качественному набору мышц в килограммах
70-90 кг	
90+ кг	

5. Программа соревнований

- 5.1. Продолжительность: с «14» октября 2024 г. по «09» декабря 2024 г.
- 5.2. Критерием оценки является измерение подкожно-жировой клетчатки с помощью биоимпедансного анализа тела.
- Заключительные итоги подводятся «8» декабря 2024 г. после сдачи биоимпеданса.

6. Определение победителей, судейство

6.1. Определение победителей:

Победители определяются по лучшему результату путем расчета процента потерянного веса от начального.

При одинаковых результатах по итоговому замеру рассматривается сохранение мышечной массы.

Оценка производится руководителем проекта

6.2. Пример расчета победителя «ПОХУДЕНИЕ»

Иванов Иван участвует в категории 70 – 90 кг

Его вес на старте равен 77 кг, по окончанию проекта его вес равен 71 кг

Расчёт процента потерянного веса от начального: $6 \text{ кг} / 77 \text{ кг} = 7,7\%$ потерянного веса.

Тот участник, чей процент потери в категории окажется максимальным, занимает свое призовое место.

В случае одинакового процента у двух или нескольких участников, рассматривается соотношение мышечной массы до проекта и после.

В спорном случае побеждает тот, кто потерял больше кг и нарастил больше мышц в процентном соотношении.

6.3. Пример расчета победителя «НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ»

Иванов Иван участвует в категории 70 – 90 кг

Скелетно-мышечная масса на старте - 18,7кг, по окончанию проекта - 20,7кг

Расчёт процента увеличения мышечной массы от начального = увеличение 10,6
Тот участник, чей процент прироста мышечной массы в категории окажется максимальным, считается победителем.

В случае одинакового процента у двух или нескольких участников, смотрим на соотношение жировой массы до проекта и после. В спорном случае побеждает тот, кто потерял больше жировой массы и нарастил больше мышц в процентном соотношении.

7. Награждение

7.1. Победители (занявшие I место) награждаются грамотами и призами от фитнес-клуба «Магис-Спорт». **Награждение состоится 10 декабря.**

Призовой фонд:

Категория	I МЕСТО
ПОХУДЕНИЕ до 70 кг	30 000Р
ПОХУДЕНИЕ 70-90 кг	30 000Р
ПОХУДЕНИЕ 90+ кг	30 000Р
НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ	30 000Р
Итого	120 000Р

7.2 Призовые зачисляются на депозитный счёт члена клуба «Магис-Спорт» и могут быть потрачены на любые продукты, приобретённые внутри клуба.

8. Стартовый взнос

8.1. Каждый участник проекта оплачивает стартовый взнос 6000р. + 15 тренировок с тренером. (Важно! Должно быть проведено и списано 15 тренировок за время проекта)

Что входит в стартовый взнос:

- Биоимпеданс - 3шт. (на старте проекта, через 4 недели и по завершению).

Рекомендуем проводить его до 12-00.

- Консультации тренера по питанию
- Лекция по нутрициологии
- Группа поддержки в WhatsApp
- Уроки в мини группах по специальному расписанию.