

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«МАГИС-СПОРТ»

(ООО «Магис-Спорт»)



Утверждаю
генеральный директор ООО «Магис-Спорт»
_____ В.А.

Гордейчик

«___» _____ 2024

г.

**ПОЛОЖЕНИЕ ПО МОТИВАЦИОННОМУ МАРАФОНУ
«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, ул. Взлетная, 25, фитнес-клуб «Магис Спорт».

2.2. Период: с «12» февраля 2024 г. по «08» апреля 2024 г.

2.3. О подробностях можно узнать у дежурного инструктора, своего персонального тренера.

2.4. Итоговое награждение победителей состоится «11» апреля 2024 г.

3. Руководство

3.1. Общее руководство организацией и проведением проекта осуществляется директором по маркетингу и фитнес директором фитнес-клуба «Магис Спорт».

3.2. Ответственные за организацию проекта в фитнес-клубе «Магис Спорт» по адресу ул. Взлетная, 25:

- Ермолов Никита, фитнес директор

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 предусмотрено по цели похудение и набор мышечной массы.
- 4.6. Оргкомитет соревнований оставляет за собой право, при вероятности 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. Участники делятся по весовым категориям
- 4.9. Категории

ПОХУДЕНИЕ
До 70 кг
70-90 кг
90+ кг

НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ Набор мышечной массы победитель определяются по качественному набору мышц в килограммах

5. Программа соревнований

5.1. Продолжительность: с «12» февраля 2024 г. по «08» апреля 2024 г., критерием оценки является измерение подкожно-жировой клетчатки с помощью биоимпедансного анализа тела.

- Заключительные итоги подводятся «8» апреля 2024 г. после сдачи биоимпеданса.

6. Определение победителей, судейство

6.1. Определение победителей:

Победители определяются по лучшему результату, рассчитываем процент потерянного веса от начального, если по итоговому замеру два или три одинаковых результата в расчет рассматриваем сохранение мышечной массы. Оценку производит руководитель проекта: Ермолов Никита

6.2. Пример расчета победителя «ПОХУДЕНИЕ»

Иванов Иван участвует в категории 70 – 90 кг

его вес на старте равен 77 кг, по окончании проекта его вес равен 71 кг

рассчитываем процент 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, смотрим на 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 окончании проекта 20,7кг

рассчитываем процент увеличения мышечной массы от начального, = увеличение 10,6%.

Тот участник, чей процент прироста мышечной массы в категории окажется максимальным занимает свое призовое место. 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, II место) награждаются грамотами и призами от фитнес-клуба «Магис-Спорт». **Награждение состоится 11 апреля.**

Призовой фонд:

Призы за 4 категории по 30 000р.	120 000 руб

8. Стартовый взнос

8.1. Каждый участник проекта оплачивает стартовый взнос 5000р. + 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
- Группа поддержки в WhatsApp
- Уроки в мини группах по специальному расписанию.