



**МАГИС
СПОРТ**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАГИС-СПОРТ»**

(ООО «Магис-Спорт»)

УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор ООО «Магис-Спорт»

_____ В.А. Гордейчик

«_____» _____ 2025 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, ул. Взлетная, 25, фитнес-клуб «Магис Спорт».

2.2. Период: с «24» февраля 2025 г. по «27» апреля 2025 г.

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

2.4. Итоговое награждение победителей состоится в период с «29 по 30» апреля 2025 г.

3. Руководство

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

3.2. Ответственные за организацию проекта (руководитель):

- VIP-тренер тренажерного зала в фитнес-клубе «Магис Спорт» на Взлетной, 25: Волошин Сергей

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, составляет 20 списанных тренировок персонально с тренером.
- 4.8. В категории «Похудение» участники делятся по весовым категориям.
- 4.9. Категории

ПОХУДЕНИЕ	НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
S	победитель определяется по качественному набору мышц в килограммах
M	
L	

Верхняя и нижняя граница в кг в категории «Похудение» определяется после первого замера с целью равномерного распределения участников и во избежание большого разрыва. В одной категории не могут находиться участники с разрывом в весе на старте проекта более 25 кг. Распределение участников по категориям происходит после первого замера.

5. Программа соревнований

- 5.1. Продолжительность: с «24» февраля 2025 г. по «27» апреля 2025 г.
- 5.2. Критерием оценки является измерение подкожно-жировой клетчатки с помощью биоимпедансного анализа тела.
- Заключительные итоги подводятся в последние дни проекта, 28 апреля 2025 г. после сдачи биоимпеданса.

6. Определение победителей, судейство

6.1. Определение победителей:

Победители определяются по лучшему результату путем расчета процента потерянной подкожно-жировой клетчатки веса от начальных показателей, полученных при первом биоимпедансе.

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

Вес его жировой клетчатки 30 кг, по окончанию проекта вес жировой клетчатки уменьшился до 20 кг

Расчёт процента потерянной жировой клетчатки от начальной: $10 \text{ кг} / 30 \text{ кг} * 100 = 33,3$ % 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 подкожно-жировой клетчатки и при этом нарастил больше мышц в процентном соотношении.

6.3 Пример расчета победителя «НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ»

Иванов Иван. Его скелетно-мышечная масса на старте - 18,7кг, по окончании проекта - 20,7кг
Расчёт процента увеличения мышечной массы от начального $2,0 \text{ кг} / 18,7 * 100 =$ 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 в период с 29 по 30 апреля.

Призовой фонд:

Категория	I МЕСТО
ПОХУДЕНИЕ S	50 000Р
ПОХУДЕНИЕ M	50 000Р
ПОХУДЕНИЕ L	50 000Р
НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ	50 000Р
Итого	200 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 6500р. + 20 тренировок с тренером. (Важно! Должно быть проведено и списано 20 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.
- Челленджи для участников проекта