



**МАГИС  
СПОРТ**

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

**(ООО «Магис-Спорт»)**

УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор ООО «Магис-Спорт»

\_\_\_\_\_ 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, ул. Взлетная, 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 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 директором фитнес-клуба «Магис Спорт».

3.2. Ответственные за организацию проекта (руководитель):

- Фитнес-эксперт 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 15 списанных тренировок персонально с тренером.
- 4.8. В категории «Похудение» участники делятся по весовым категориям.
- 4.9. Категории

<b>ПОХУДЕНИЕ</b>	<b>НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ</b>
до 70 кг	победитель определяется 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 окончании 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 окончании 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:**

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

**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.