



Директор сети
СК «Фитнес Град»
И.С.Микшин

1.02.2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении внутриклубного конкурса «Революция тела за 60 дней – 2020 г»

1. Цель проведения конкурса:

- 1.1 Популяризация здорового образа жизни и фитнеса в целом.
- 1.2 Улучшение физической формы всех участников конкурса.

2. Сроки проведения конкурса

- 10 - 16 февраля – регистрация участников, замеры, фото
- 17 февраля – 17 апреля – тренировочный период
- 20 - 22 апреля – контрольные замеры, предоставление фото
- 23 - 28 апреля – подведение итогов
- 29 апреля (среда) – награждение

3. Правила участия и регистрация участников:

3.1 Правила участия в конкурсе.

3.1.1. Участвовать в конкурсе могут члены сети спортклубов «Фитнес Град», достигшие 18-летнего возраста.

3.1.2. Заявкой на участие и регистрацией считается:

- Обязательный выбор наставника из тренеров тренажерного зала СК «Фитнес Град»
- Заполнение анкеты участника. Анкета находится на рецепции клуба или у тренера;
- Обязательное прохождение первичного антропометрического тестирования и замеров;
- Обязательное предоставление фото;
- Обязательное прохождение финального антропометрического тестирования и замеров;
- Обязательное предоставление финального фото;
- Обязательная оплата стартового взноса в размере 1500 руб. В стартовый взнос входит 4 персональные тренировки с наставником, рекомендации по питанию и кураторское сопровождение в течении конкурса.

3.1.3. Каждый, желающий участвовать в конкурсе, подавая заявку на участие, берет на себя полную ответственность за своё здоровье. Перед участием в конкурсе рекомендуем проконсультироваться с врачом и при наличии каких-либо врачебных рекомендаций, сообщить о них своему тренеру.

3.1.4 Конкурс является публичным, и каждый участник, подавая заявку на участие, подтверждает своё согласие на использование собранного контента (информация, фото/видео материалы) с его участием. С согласия участника конкурса, контент, собранный сотрудниками СК «Фитнес Град», может быть использован администрацией Клуба на свое усмотрение в рамках данного конкурса, и размещен в социальных сетях и на других сайтах.

3.2 Регистрация участников.

3.2.1. Для регистрации участия необходимо выбрать наставника из тренерского состава СК Фитнес Град и заполнить анкету участника. Анкета участника находится у тренера или на рецепции клуба. Сдать анкету после замеров нужно тренеру.

3.2.2. Оплатить стартовый взнос в размере 1500 руб. выбранному тренеру

3.2.3. Пройти процедуру первичного антропометрического тестирования в клубе, замеры у тренера (срок прохождения первичного антропометрического тестирования с 10.02.2020 по 16.02.2020 г. включительно) и предоставить фотографии.

3.4. Номинации и критерии оценки участников:

3.4.1. Участвовать можно только в одной номинации.

3.4.2. Главные цели «Революции тела за 60 дней» — сброс массы тела или набор мышечной массы.

3.4.3. Номинации конкурса:

1. «Сброс массы тела» Мужчины.
2. «Сброс массы тела» Женщины.
3. «Набор мышечной массы» Мужчины.
4. «Набор мышечной массы» Женщины.
5. Абсолютный победитель среди 2х клубов
6. Четыре дополнительные номинации, которые вправе учредить организаторы в ходе конкурса.

4. Личное первенство.

4.1. В каждой номинации определяется главный победитель. Всего 4 победителя в каждом клубе. Среди победителей двух клубов определяется абсолютный победитель.

4.2. В каждой номинации есть 2 и 3 место.

4.3. По итогам конкурса могут быть отдельно награждены участники за различные выдающиеся достижения (на усмотрение организаторов).

4.4. Критерии оценки участников конкурса в номинации «Сброс массы тела»:

1. Снижение жирового компонента (антропометрическое тестирование на аппарате Tanita)
2. Индекс массы тела.
3. Антропометрия тела с помощью сантиметровой ленты.
4. Фото «до» / «после».

4.5. Критерии оценки участников конкурса в номинации «Набор мышечной массы»:

1. Прирост мышечной массы в абсолютных единицах (антропометрическое тестирование на аппарате Tanita)
2. Антропометрия тела с помощью сантиметровой ленты.
3. Фото «до» / «после».

4.6. Решение о победе определяется голосованием каждого участника судейской коллегии по результатам финального антропометрического тестирования участника. Каждый судья выстраивает последовательность участников от победителя до самого последнего места.

5. Обязанности участников конкурса.

5.1. Своевременное прохождение процедуры антропометрического тестирования в клубе, замеров объемов сантиметровой лентой у тренера, согласно установленных сроков.

5.2. Самостоятельно сделать фото «до» и «после»

5.2.1. Требования к фото. Фотографии отправляются на электронную почту revtela@yandex.ru

- Тема письма должна быть указана строго следующим образом: фамилия-до/после-клуб. Например, Иванов-до-Коломенская. Петров-после-Чайка
- В тексте письма нужно указать фамилию, имя тренера
- Фотографии должны быть сделаны на однотонном фоне, с расстояния 2х метров в открытом купальнике для женщин или плавках для мужчин с трех ракурсов.
- Ракурсы для фото:
 - вид спереди – руки опущены, не касаясь тела, ноги на ширине таза
 - вид сзади - руки опущены, не касаясь тела, ноги на ширине таза
 - вид сбоку – руки расположены перед собой и согнуты в локтях 90 градусов

5.3. Соблюдение режима тренировок, рекомендованного тренером-наставником.

5.4. Следование рекомендациям по питанию, полученным от своего тренера наставника.

5.5. Категорически запрещается употребление анаболических стероидов и других запрещенных препаратов из списка Родченко. В случае выявления употребления запрещенных препаратов, участник конкурса подлежит дисквалификации и позорному изгнанию из конкурса и спортклуба.

6. Судейская коллегия:

6.1. Судейская коллегия формируется перед началом конкурса. Решение о составе судейской коллегии принимают организаторы конкурса (администрация Клуба).

6.2. Члены судейской коллегии:

- *Микишин И.С. – директор сети СК «Фитнес Град»;*
- *Аксенова Е.В. – маркетолог сети СК «Фитнес Град»*
- *Несговорова И.В. – управляющий СК «Фитнес Град» Коломенская*
- *Гаранина Н.А. – инструктор групповых программ СК «Фитнес Град» Чайка;*
- *Болдов Д.Э. – менеджер единокорств СК «Фитнес Град» Чайка.*

6.3. Все судьи равны в своих голосах и мнениях.

6.4. Все судьи получают одинаковый объем информации, по которому будут оценивать результативность участников.

6.5. Судьи обязуются быть максимально беспристрастны и объективны в своих решениях.

7. Финал конкурса.

7.1. К участию в финале конкурса не допускаются участники, не выполнившие условия, изложенные в пунктах 3.2

7.2 Финал конкурса. Каждый участник проходит процедуру итогового антропометрического тестирования, замеры и отправляет фотоотчет в период с 20 по 22 апреля 2020 включительно.

7.3 23-28 апреля 2020г., на основании результатов антропометрического тестирования, подводятся итоги и определяются победители и призёры конкурса.

7.4 29 апреля – торжественная церемония закрытия конкурса «Революция тела-2020». Награждение победителей и призёров.

7.5 Призовой фонд:

1 место – клубная карта «6 месяцев фитнеса»

2 место – клубная карта «3 месяца фитнеса»

3 место – клубная карта «2 месяца фитнеса»

Абсолютный победитель -1 год клубного членства с содоступом в клубы. Призы в категориях победителей не суммируются. Приз из категории победителя заменяется большим по ценности на приз абсолютного победителя.

Номинации конкурса «Революция тела 2020»	Количество победителей
Победитель в номинации «Сброс массы тела» (муж.);	1 человек
Победитель в номинации «Набор мышечной массы» (муж.);	1 человек
Победитель в номинации «Сброс массы тела» (жен.);	1 человек
Победитель в номинации «Набор мышечной массы тела» (жен.);	1 человек
Абсолютный победитель конкурса «Революция тела»	1 из 4х первых мест
Призёры в номинации «Сброс массы тела» (1 муж, 1 жен, 2,3 место);	4 человека
Призёры в номинации «Набор мышечной массы» (1муж,1жен , 2, 3 место);	4 человека

8. Обязанности организаторов.

8.1. Решение всевозможных неучтённых и спорных вопросов. В случае возникновения неучтенных моментов, решение принимают организаторы конкурса, и это решение является обязательным для всех тренеров и участников конкурса.

8.2. Определение состава судейской коллегии.

8.3. Создание условий для тренировочного процесса.

8.4. Организаторами являются:

- *Микишин И.С. – директор сети СК «Фитнес Град»;*
- *Аксенова Е.В. – маркетолог сети СК «Фитнес Град»;*
- *Несговорова И.В. – управляющий СК «Фитнес Град» Коломенская*
- *Коханов А.В. – менеджер тренажерного зала СК «Фитнес Град»*
- *Катанеа А. – тренер СК «Фитнес Град» Коломенская*

9. Информационная поддержка.

Все подробности о ходе конкурса можно увидеть на сайте

www.fitgrad.ru

В социальных сетях клуба.

Instagram @fitnesgrad

VK vk.com/fitgrad

Хэштег #фгреволюция