



Утверждаю
зам. директора по коммерческим вопросам ИП Бареева И.А.
Ладыгин Д.А.
15.12.2017.

Положение по проведению внутриклубного конкурса «Кузница»

1. Общие положения

Цель конкурса — помощь клиентам в достижении их фитнес целей, популяризация персонального тренинга, выявление победителей по номинациям.

Время проведения: **с 01 февраля до 28 апреля 2018 года**

Место проведения: ФИТНЕС-АРЕНА «3000»

Соревнования проходят в следующих **номинациях**:

1. Личное первенство: Женщины
2. Личное первенство: Мужчины
3. Командное первенство: Смешенная команда от 5 участников

Участвовать в проекте могут лица, достигшие 18 лет.

2. Этапы проведения конкурса:

- 02-29.01.18 - Предварительный – регистрация при покупке пакета услуг «Кузница», первичное фитнес тестирование, оценка параметров тела участника, фотосессия, организационное собрание
- 30.02.18-28.02.18 – 1 этап - тренировки под руководством инструктора, промежуточное фитнес тестирование, командные конкурсы
- 01.03.2048-31.03.18 – 2 этап - тренировки под руководством инструктора, промежуточное фитнес тестирование, командные конкурсы
- 01.04.18-26.04.18 тренировки под руководством инструктора, итоговое фитнес тестирование, командные конкурсы
- Подведение итогов, награждение участников.

3. Взносы и регистрация участников:

3.1. В конкурсе могут участвовать клиенты и гости клуба старше 18 лет.

3.2. Для участия в конкурсе необходимо подать заявку на участие:

Инструктору:

Куратору проекта: Тимур Мухаметянов +7(917)0449666, Роман Карамышев +7(917)4173677

3.3. Каждый участник проекта, подавая заявку на участие, берет на себя полную ответственность за своё здоровье и подтверждает, что не имеет проблем со здоровьем. Перед участием в проекте рекомендуем проконсультироваться с врачом и при наличии каких-либо проблем со здоровьем, сообщить о них своему инструктору.

3.4. Проект является публичным и каждый участник, подавая заявку на участие, подтверждает своё согласие на использование собранного контента (фото, ролики, интервью) с его участием. Контент собранный сотрудниками ФИТНЕС-АРЕНА «3000», может быть использован на их усмотрение и размещен в социальных сетях и других сайтах, используемых в рамках проекта.

3.5. Оплатить пакет услуг «Кузница»:

Пакет	Услуги	Кол-во	Стоимость, руб.
1 месяц участия в конкурсе	Фитнес тестирование	2	5 500
	Тренировки в малой группе	12	
2 месяца участия в конкурсе	Фитнес тестирование	3	10 500
	Тренировки в малой группе	24	
3 месяца участия в	Фитнес тестирование	4	15 000

конкурс	Тренировки в малой группе	36	

3.6. После регистрации, Ваш куратор свяжется с Вами по поводу времени на стартовое фитнес тестирование. Ответит на возникшие вопросы. Добавит в общую конференцию команды “WhatsApp”. Конференция Тренер и Куратор.

3.7. Пройти стартовое фитнес-тестирование до 01.02.2018, предварительная запись на рецепции.

3.8. Организационное собрание состоится 01.02.2018 в 19.00 (конф.зал 3 этаж ТЕРРИТОРИИ «3000»).

3.9. Фотосессия 01.02.2018 в 19.00 (конф.зал 3 этаж ТЕРРИТОРИИ «3000»).

4. Программа конкурса

Конкурс проходит в 3 этапа. Из участников формируются команды не менее 5 человек под руководством инструктора. Каждая команда должна иметь название, кратко характеризующее участников команды. Для каждой команды создается общая конференция в одной из соц. сетей либо в приложении для смартфонов “WhatsApp”. Переформирование команд после их создания — не допускается. Объединение команд на 2-3 этапах допускается по согласованию сторон.

4.1. Посещение занятий - сумма посещаемости занятий членами команды на каждом этапе конкурса.

4.2. Мы сильнее килограммов! – суммарный вес команды, который складывается по результатам взвешивания каждого члена команды на каждом этапе конкурса.

4.3. Правильный подход – суммарный показатель жирового компонента, который складывается по результатам взвешивания каждого члена команды на каждом этапе конкурса.

4.4. Всё идет по плану! - суммарный показатель, который складывается по результатам взвешивания каждого члена команды. В зачет идет разница массы тела участников, которые уменьшили свой вес более 5 кг по сравнению с предыдущим этапом. Показатель учитывается на каждом этапе конкурса.

4.5. Талия мечты - суммарный показатель объема талии, который складывается по результатам замеров каждого члена команды на каждом этапе конкурса.

4.6. Втяни живот - суммарный показатель, который складывается по результатам взвешивания каждого члена команды. В зачет идет разница объема талии участников, которые уменьшили обхват более 5 см по сравнению с предыдущим этапом. Замер осуществляется 2 раза на максимально втянутом животе. засчитывается лучший результат. Показатель учитывается на каждом этапе конкурса.

4.7. Ягодицы - суммарный показатель объема ягодиц, который складывается по результатам замеров каждого члена команды на каждом этапе конкурса.

4.8. Сильная команда - суммарный количественный показатель жима лежа, который складывается по результатам каждого члена команды. Мужчина жмет свой вес на максимальное количество раз, каждая девушка жмет лежа половину своего веса. Общее число повторений делиться на количество участников в команде. Конкурс проводится после 2 этапа конкурса.

4.9. Кросс-тренинг – кол-во набранных баллов в соревнованиях по кросс-тренингу. Конкурс проводится после 3 этапа конкурса.

5. Награждение:

По результатам всех этапов лучшая команда награждается призами от организаторов

По результатам конкурса лучшая команда и победители в личном зачете награждаются призами от организаторов