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

23.01.2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении внутриклубного конкурса
«Революция тела за 60 дней – 2023 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

- 1-4 февраля – регистрация участников, замеры, фото
- 6 февраля – 6 апреля – тренировочный период
- 7-11 апреля – контрольные замеры, фото
- 12 - 21 апреля – подведение итогов
- 25-26 апреля – награждение

3. Регистрация и правила участия

3.1. Регистрация участников

3.1.1. 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.

3.1.2. Оплатить стартовый взнос в размере 1500 руб. выбранному тренеру. В стартовый взнос входит 4 персональные тренировки с наставником, рекомендации по питанию и кураторское сопровождение в течение конкурса.

3.1.3. Пройти процедуру первичного антропометрического тестирования в клубе, замеры у тренера (срок прохождения первичного антропометрического тестирования с 1.02.2023 по 4.02.2023 г. включительно) и предоставить фотографии в 3х ракурсах на почту revtela@yandex.ru.

3.1.4. Требования к фото.

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, номинацию
- 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



3.2. Правила участия в конкурсе.

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

3.2.2. Каждый, желающий участвовать в конкурсе, 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.

3.2.3. 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.

3.2.4. Участник обязан соблюдать режим тренировок, следовать программе питания, рекомендованного тренером-наставником.

3.2.5. 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.

4. Номинации и критерии оценки участников:

4.1. Номинации

- «Сброс массы тела» Мужчины.
- «Сброс массы тела» Женщины.
- «Набор мышечной массы» Мужчины.
- «Набор мышечной массы» Женщины.
- Четыре дополнительные номинации, которые вправе учредить организаторы в ходе конкурса.

4.1.1. Участвовать можно только в одной номинации.

4.1.2. В каждой номинации определяется 1,2,3 место.

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

4.2. Критерии оценки

4.2.1. 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».

4.2.2. 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».

4.3. Решение о победе определяется голосованием каждого участника судейской коллегии по результатам финального антропометрического тестирования участника и визуальной оценки параметров тела. Каждый судья выстраивает последовательность участников от победителя до самого последнего места.

5. Призовой фонд:

1 место – клубная карта «1 год фитнеса»
2 место – клубная карта «6 месяцев фитнеса»
3 место – клубная карта «3 месяца фитнеса»

Номинации конкурса «Революция тела 2023»	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
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

6. Финал конкурса.

6.1. К участию в финале конкурса допускаются участники, выполнившие все условия, изложенные в п.3

6.2 Финал конкурса. Каждый участник проходит процедуру итогового антропометрического тестирования, замеры и отправляет фотоотчет в период *7-11 апреля 2023* включительно. Требования к фото указаны в п. 3.1.4

6.3 *12-21 апреля 2023*, на основании результатов антропометрического тестирования, замеров и фото подводятся итоги и определяются победители и призёры конкурса.

6.4 *25-26 апреля 2023* – торжественная церемония закрытия конкурса «Революция тела-2023». Награждение победителей и призёров.

7. Судейская коллегия:

7.1. Члены судейской коллегии:

- *Микшин И.С. – директор сети СК «Фитнес Град»;*
- *Аксенова Е.В. – маркетолог сети СК «Фитнес Град»*
- *Храбалова К.И. – руководитель отдела продаж сети СК «Фитнес Град»*

7.2. Все судьи равны в своих голосах и мнениях.

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

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

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. Создание условий для тренировочного процесса.

8.3. Организаторами являются:

- *Микшин И.С. –директор сети СК «Фитнес Град»;*
- *Аксенова Е.В. – маркетолог сети СК «Фитнес Град»;*
- *Уланов К.Д. – менеджер тренажерного зала СК «Фитнес Град»*
- *Трынин И.Э. – менеджер тренажерного зала СК «Фитнес Град» Коломенская*

9. Информационная поддержка.

VK vk.com/fitgrad
Хэштег #фгреволюция