



FORMAFITNESS

FORMAFITNESS

fitness is my sport

Г. КРАСНОДАР, УЛ. КУЗНЕЧНАЯ, 6,

ТЕЛЕФОН: (861) 210-11-10, 210-31-10,

www.forma-fit.com

О проекте «РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА – 2019»

«РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА- 2019» – это не только занятия в тренажерном зале, результатом которых является рельефное тело. «Революция тела» - это комплекс из разных программ, в т.ч. групповых занятий, плавания, единоборств и составления программы правильного питания. Это новый ритм и стиль жизни, результатом которого является достижение целей, устанавливаемых человеком перед собой, т.е. то, что дает ощущение обновления и победы над собой.

Участие в проекте даёт возможность: систематизировать свои занятия фитнесом в Клубе, улучшить свой внешний вид, добиться результата, победив в одной из номинаций, стать известным и выиграть главный приз!

Участники проекта могут:

- тренироваться самостоятельно на любой фитнес площадке Клуба (в рамках условий своего Клубного членства),
- пользоваться услугами персонального тренера/специалиста со скидкой:
 - 10% - за блок из 5 тренировок
 - 15% - за блок из 10 тренировок
 - 10% - за блоки из 5 массажей/LPG, прессотерапия
 - 15% - за блоки 10 массажей/LPG, прессотерапия
- пройти промежуточную и финальную оценку результатов (биоимпедансный анализ состава тела) по специальной цене
- получать платные консультации по программе питания у фитнес-врача Сагловой Анны по специальной цене
- пользоваться услугами фитнес-кафе с 10 % скидкой

Участник самостоятельно выбирает соревновательную номинацию:

«Сброс массы тела»: наибольшее уменьшение процента жировой ткани **без потери активной клеточной массы в процентном соотношении (АКМ%)**

«Набор мышечной массы»: увеличение процента мышечной массы тела **без набора жировой массы в процентном соотношении (ЖМ%)**

!!! Изменить решение о выборе номинации участник проекта может не позднее, чем через 3 дня после окончания регистрации участников.

Сроки действия проекта: с 1 марта по 1 июня

- 1– 15 марта (включительно) – регистрация участников - Прохождение первичного фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела)
- 16 марта – 25 мая (включительно), 10 недель – проект «РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА-2019»;
- С 20 по 26 апреля (включительно) – Промежуточное фитнес-тестирование (биоимпедансный анализ состава тела)
- 26 мая – 1 июня (включительно) – финальное фитнес-тестирование (биоимпедансный анализ состава тела)
- 4-5 июня подведение итогов;
- 6 июня – торжественная церемония закрытия программы «РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА- 2019» (в холле на 5 этаже)

Правила участия:

1. Участником программы может стать любой член ФК «FORMAFITNESS» старше 18 лет.
2. Все участники программы разделяются на категории:
 - мужчины и женщины, и соревнуются по 2-м номинациям: «Сброс массы тела» и «Набор мышечной массы»

Условия участия:

- Обязательная регистрация и подписание положения о соревновании в отделе продаж;
- Обязательное прохождение первичного фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела)
- Обязательное прохождение промежуточного фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела)
- Обязательное прохождение финального фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела)
- Обязательное посещение Клуба, не менее 30-ти дней за время проведения проекта (отсутствие по причине командировки, предоставление больничного листа или др. обстоятельства не являются уважительной причиной).
- Обязательное приобретение 10 тренировок/услуг (персональные тренировки, массаж, LPG, прессотерапия) за время проведения проекта.

Положение

о проведении внутриклубного конкурса «Революция тела - 2019»

1. Цель проведения конкурса:

- 1.1 Популяризация здорового образа жизни и фитнеса в целом;
- 1.2 Улучшение физической формы всех участников проекта;
- 1.3 Демонстрация участникам проекта и наблюдающим за ними, того как рационально нужно подходить к подбору режима тренировок, питания и отдыха, как достигать целей максимально эффективно без голодания, переедания, перегрузок на тренировках.
- 1.4 Сплочение всех участников проекта для облегчения достижения цели.

2. Правила участия, и регистрация участников:

2.1 Правила участия в проекте.

- 2.1.1. Участвовать в проекте могут члены ФК «FORMAFITNESS», достигшие 18-летнего возраста.
- 2.1.2. Заявкой на участие и регистрацией считается:

- подписание положения о проведении внутриклубного конкурса «РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА-2019» в отделе продаж;
- прохождение процедуры первичного фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела)
- 2.1.3. Каждый желающий участвовать в проекте, подавая заявку на участие, берет на себя полную ответственность за своё здоровье. Перед участием в проекте рекомендуем проконсультироваться с врачом, а при наличии каких-либо врачебных рекомендаций, обязательно сообщить о них своему тренеру.
- 2.1.4 Проект является публичным и каждый участник, подавая заявку на участие, подтверждает или не подтверждает своё согласие на использование, собранного Контента (информация, фото/видео материалы) с его участием. С согласия участника проекта, контент, собранный сотрудниками ФК «FORMAFITNESS», может быть использован администрацией Клуба на свое усмотрение в рамках данного проекта, и размещен в социальных сетях и на других сайтах.

2.2 Регистрация участников.

- 2.2.1. Для регистрации участия необходимо обратиться в отдел продаж, подписать данное положение об участии в проекте и заполнить анкету о состоянии здоровья.
- 2.2.2. Записаться на процедуру первичного фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела (срок прохождения первичного фитнес-тестирования с 1– 15 марта, включительно);

2.2.3. Оплатить процедуры фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела), согласно прайс листу проекта, – **1500 руб.** (за 3 процедуры);

2.3. Для участия в проекте необходимо:

2.3.1. Зарегистрироваться.

2.3.2. Пройти процедуру первичного фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела) в срок с **01.03.2019 по 15.03.2019**, включительно.

2.3.3. Посетить ФК «FORMAFITNESS» не менее 30-ти дней за время проведения проекта.

2.3.4. Пройти процедуру промежуточного фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела) в срок с **20.04.2019г. по 26.04.2019г.**, включительно.

2.3.5. Пройти процедуру итогового фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела) в срок с **26.05.2019г. по 01.06.2019г.**, включительно.

2.3.6. Для участников проекта предоставляется возможность приобретения нижеперечисленных, услуг Клуба по специальной цене, **но только в период участия в проекте:**

- блоки персональных тренировок/услуг у любого тренера/специалиста – со скидкой от 10% до 15%
- консультации по программе питания у фитнес-врача Сагловой Анны – 1000 рублей (за одну услугу)
- тейпирование – с 10 % скидкой
- пользоваться услугами фитнес-кафе с 10 % скидкой

2.4. Номинации и критерии оценки участников:

2.4.1. Участвовать можно только в одной номинации.

2.4.2. Главная цель проекта «РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА-2019» — сброс массы тела и набор мышечной массы.

2.4.3. Номинации проекта:

- «Сброс массы тела» Мужчины – (18-44 года включительно)
- «Сброс массы тела» Мужчины – 45+
- «Сброс массы тела» Женщины – (18-44 года включительно)
- «Сброс массы тела» Женщины – 45+
- «Набор мышечной массы» Мужчины – (18-44 года включительно)
- «Набор мышечной массы» Мужчины – 45+
- «Набор мышечной массы» Женщины – (18-44 года включительно)
- «Набор мышечной массы» Женщины – 45+

!!! Изменить решение о выборе номинации участник проекта может не позднее, чем через 3 дня после окончания регистрации участников.

3. Личное первенство.

3.1. В каждой номинации определяется главный победитель. Всего 8 победителей.

3.2. В каждой номинации есть 2 и 3 место. Всего 16 второстепенных мест.

3.3. По итогам проекта могут быть отдельно награждены участники, за различные выдающиеся достижения, на усмотрение организаторов проекта.

3.4. Победитель определяется комиссией по результатам финального фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела)

3.5. Критерии оценки участников проекта в номинации «Сброс массы тела»:

- Снижение жирового компонента (без уменьшения % АКМ – активной клеточной массы)

3.6. Критерии оценки участников проекта в номинации «Набор мышечной массы»:

- Прирост мышечной массы в абсолютных единицах (без увеличения % ЖМ – жировой массы)

3.7. Решение о победе определяется голосованием каждого участника судейской коллегии. Каждый судья выстраивает последовательность участников, от победителя до самого последнего места.

4. Обязанности участников проекта.

4.1 Посещение клуба не менее 30-ти дней за время проведения проекта.

4.2. Прохождение процедуры фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела) , согласно установленных сроков.

4.3. Обязательное приобретение 10 тренировок/услуг (персональные тренировки, массаж, LPG, прессотерапия) за время проведения проекта.

5. Судейская коллегия:

5.1. Судейская коллегия формируется перед началом проекта. Решение о составе судейской коллегии принимают организаторы проекта .

5.2. Члены судейской коллегии:

Черноусова Екатерина – зам. директора ФК «FORMAFITNESS»

Чернышева Наталья – руководитель отдела продаж

Хамлак Олеся – старший менеджер отдела продаж

Саглова Анна – фитнес-врач

Ткаченко Наталья – руководитель фитнес-департамента

Пронин Владимир – старший тренер тренажерного зала

Норина Олеся – старший тренер групповых программ

Москвин Сергей – тренер-эксперт тренажерного зала

Бунятов Алексей – мастер-тренер тренажерного зала

Марченко Кристина – мастер-тренер тренажерного зала

5.3. Все судьи равны в своих голосах и мнениях.

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

5.5. Лучшие участники определяются голосованием.

5.6. Судьи должны быть максимально беспристрастны и объективны в своих решениях.

6. Финал конкурса.

6.1. К участию в финале конкурса не допускаются участники, не выполнившие условия, изложенные в пунктах **4.1; 4.2; 4.3.**

6.2. Финал конкурса. Каждый участник проходит процедуру итогового фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела) в период **с 26.05.2019г. по 01.06.2019г., включительно.**

6.3. Дошедшим до финала считается участник, достигший цели в каждой категории:

- «Сброс массы тела» Мужчины (18-44) – снижение жировой массы не менее, чем на 13%, без снижения % АКМ - активной клеточной массы.

- «Сброс массы тела» Женщины (18-44) - снижение жировой массы не менее, чем на 13%, без снижения % АКМ - активной клеточной массы.

- «Сброс массы тела» Мужчины (45+) – снижение жировой массы не менее, чем на 11%, без снижения % АКМ - активной клеточной массы.

- «Сброс массы тела» Женщины (45+) - снижение жировой массы не менее, чем на 11%, без снижения % АКМ - активной клеточной массы.

- «Набор мышечной массы» Мужчины (18-44) – без увеличения % ЖМ – жировой массы

- «Набор мышечной массы» Женщины (18-44) – без увеличения % ЖМ – жировой массы

- «Набор мышечной массы» Мужчины (45+) – без увеличения % ЖМ – жировой массы

- «Набор мышечной массы» Женщины (45+) – без увеличения % ЖМ – жировой массы

6.4 Определение победителя (среди финалистов):

6.4.1 Показателем для определения победителя в номинации «Сброс массы тела» является максимальный процент потери жировой массы тела, зафиксированного на первичном фитнес-тестировании.

Например, на первом фитнес-тестировании результат – 32 кг жира, на финальном фитнес-тестировании показатель – 27 кг жира. Потеря составляет 15,62%

6.4.2 Показателем для определения победителя в номинации «Набор мышечной массы» является максимальный процент набора АКМ (активной клеточной массы), зафиксированного на первичном фитнес-тестировании.

Например, на первом фитнес-тестировании результат АКМ – 30 кг, на финальном тестировании – 32 кг. Набор составил 6,67 %.

6.5. 4–5 июня 2019г. на основании результатов фитнес-тестирования (биоимпедансный анализ состава тела) подводятся итоги и определяются победители и призёры проекта.

6.6. 6 июня в 19:00 – торжественная церемония закрытия проекта «Революция тела-2019». Награждение победителей и призёров.

6.7. Призовой фонд:

- 1 место – клубная карта «6 месяцев фитнеса»
- 2 место – клубная карта «2 месяца фитнеса» + специальный приз
- 3 место – клубная карта «2 месяца фитнеса» + специальный приз

Все участники, дошедшие до финала и выполнившие условия, обозначенные в пунктах 4.1, 4.2, 4.3, получают 1 месяц Клубного членства в подарок.

Номинации проекта «Революция тела 2019»	Количество победителей
Абсолютный победитель в номинации «Сброс массы тела» (муж.);	2 человека
Абсолютный победитель в номинации «Набор мышечной массы» (муж.);	2 человека
Абсолютный победитель в номинации «Сброс массы тела» (жен.);	2 человека
Абсолютный победитель в номинации «Набор мышечной массы тела» (жен.);	2 человека
Призёры в номинации «Сброс массы тела» (4 муж, 4 жен, - 2,3 место);	8 человек
Призёры в номинации «Набор мышечной массы» (4муж,4 жен - 2, 3 место);	8 человек

7. Обязанности организаторов.

7.1. Решение всевозможных организационных и спорных вопросов. В случае возникновения неучтенных моментов, решение принимают организаторы проекта и это решение является обязательным для всех тренеров, участников и судейской коллегии проекта.

7.2. Создание условий для тренировочного процесса.

7.3. Организаторами являются:

Черноусова Екатерина – зам. директора ФК «FORMAFITNESS»

Чернышева Наталья – руководитель отдела продаж

Хамлак Олеся – старший менеджер отдела продаж

Саглова Анна – фитнес-врач

Ткаченко Наталья – руководитель фитнес-департамента

Пронин Владимир – старший тренер тренажёрного зала

Норина Олеся – старший тренер групповых программ

Москвин Сергей – тренер-эксперт тренажерного зала

Бунятов Алексей – мастер-тренер тренажерного зала

Марченко Кристина – мастер-тренер тренажерного зала

8. Информационная поддержка.

Все подробности о ходе проекта можно увидеть на сайте: **форма-фитнес.рф** и в социальных сетях:

Facebook - www.facebook.com/formafit.krasnodar

Vkontakte - <http://vk.com/formafit>

Instagram - instagram.com/formafitness

Хэштег проекта - #проявиформу2019

На использование, собранного Контента (информация, фото, видео материалы) с моим участием и размещение его в социальных сетях и на других сайтах даю согласие

С условиями и правилами конкурса ознакомлен(на), принимаю их в полном объёме _____

Дата: _____