

Положение о конкурсе «Худеем вместе!»

Цель: конкурс проводится с целью мотивирования клиентов клуба к регулярным занятиям, безопасному похудению и грамотному контролю за собственным весом.

Сроки: конкурс проводится с 29 февраля по 25 апреля 2020г.

Условия участия: к участию в конкурсе допускаются женщины, имеющие действующую клубную карту «Фрау Класс», без медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам, с показателем содержания жира в организме не ниже 23%.

Для участия в конкурсе необходимо:

- подать заявку в команду к одному из тренеров-наставников:



**Стройло
Светлана**



**Юрченко
Оксана**



**Жукова
Юлия**



**Куцебо
Оксана**



**Шувалова
Елена**



**Тарасова
Светлана**

- пройти первичное фитнес тестирование до 29 февраля 2020г;

- внести оплату в кассу клуба за весь период проекта 2000 рублей дополнительно к действующей карте. В данную сумму входят: 2 фитнес теста, 7 дополнительных тренировок в команде, консультации по питанию, в том числе онлайн. При досрочном выходе из проекта деньги не возвращаются.

Тренер-наставник проекта осуществляет общее руководство тренировочным процессом участниц своей команды, дает рекомендации по питанию, физическим нагрузкам, 1 раз в неделю проводит дополнительные тренировки для всей команды, производит контрольное и промежуточное тестирование участниц. Тренер имеет право самостоятельно определить состав своей команды.

Промежуточные итоги команды определяются каждые 2 недели (14.03, 28.03, 11.04). По результатам промежуточного тестирования путем сложения сброшенных килограммов и деления на общее количество участниц в команде (средний результат). Команда, показавшая лучший результат на определенном этапе поощряется бонусными баллами. Бонусные баллы команда может также получить за участие в различных клубных мероприятиях.

Бонусные баллы можно использовать при оплате клубной карты или услуг салона.

Итоги конкурса определяются в командном зачете и личном первенстве.

Команда-победительница определяется по результатам итогового тестирования, которое пройдет 20-25 апреля 2020г. Вычисляется процент сброшенного веса от первоначального значения. В зачет идут 5 лучших результатов в команде.

В личном первенстве учитываются следующие показатели:

- сброшенные килограммы;
- сброшенный жир в кг;
- разница в процентном содержании жира.

Итоги конкурса будут торжественно объявлены 25 апреля 2020г. Победители и призеры конкурса награждаются специальными призами и подарками от ЦФик «Фрау Класс» и спонсоров проекта.

Заявки на участие команд принимаются до 28.02.2020 Стройло С.