

# 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 3 марта по 28 апреля 2018г.

**Условия участия:** к участию в конкурсе допускаются женщины, имеющие действующую клубную карту «Фрай 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**



**Годунова  
Алена**



**Куцебо  
Оксана**



**Шувалова  
Елена**



**Тарасова  
Светлана**

- пройти первичное фитнес тестирование в период с 1 по 3 марта 2018г;

- 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, дневник питания. 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 (17.03, 31.03, 14.04) 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 26-28 апреля 2017г. 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 28 апреля 2018г. Победители и призеры конкурса награждаются специальными призами и подарками от ЦФик «Фрау Класс» и спонсоров проекта.

**Заявки на участие команд принимаются до 02.03.2018 Стройло С.**