**Правила** **««Я ВЛЕЗУ В ЛЕТО 2023»»**

«Я ВЛЕЗУ В ЛЕТО 2023» (далее Мероприятие) проходит на территории клубов сети ФизКульт. Участие бесплатное.

Начало: с 1 марта 2023г. по 15 мая 2023г.

Продолжительность – 2,5 месяца\* в зависимости от даты присоединения участника, минимально 6 недель с последней даты регистрации 31.03.2023.

Участие можно принять в одной из категорий:

1. **Сброс веса**
2. **Сброс жировой массы**
3. **Набор мышечной массы**

Цель в килограммах и процентах фиксируется в карточке участника и заполняется совместно с тренером-куратором.

Подать заявку на участие можно на сайте fizkult-nn.ru Далее в течении 3-5 дней с вами свяжется назначенный тренер, чтобы пригласить на стартовый замер.

Также подать заявку на участие можно в клубе на рецепции.

**Основные этапы проведения:**

СТАРТ с 1 по 31 марта 2023 г. (регистрация участников, стартовые замеры)

ЭКВАТОР с 3 апреля по 9 апреля 2023 г. (промежуточное взвешивание по желанию, для проверки динамики)

ФИНИШ **с 1 мая по 14 мая (включительно)** 2023 г**.** (финальные замеры).

Подведение итогов и награждение победителей - **с 15 мая по 21 мая (включительно) 2023года**. (точная дата торжественного награждения будет уточнена позднее).

В Мероприятии может принять участие любой член клуба сети ФизКульт (14+, без противопоказаний от врача по нагрузкам). Участие является бесплатным.

В случае, если потенциальный участник не является членом клуба, он может приобрести членство в клубе ФизКульт в виде годовой карты или фитнес-подписки.

Для участия член клуба должен записаться на Мероприятие в клубе у тренера. Условием записи являются **пройденные стартовые замеры на аппарате состава тела**. Каждый участник «Я ВЛЕЗУ В ЛЕТО 2023» при стартовых замерах получает **карточку участника**, в которой фиксируются начальные данные, информация об участнике и тренере-кураторе, и прикрепляется стартовый замер.

**Обратите внимание!** Стартовое «До» и финальное «После» замеры должны производиться в одной и той же одежде, в одно и то же время суток для объективной оценки результата, в одном и том же клубе.

**В карточку участника Мероприятия** также входит перечень занятий, подходящий для сброса веса, а также специальные предложения только для участников:

* **купон на одну вводную персональную тренировку** (продолжительность 40 минут в Тренажерном зале или 30 мин в Бассейне)
* **2 купона на измерение состава тела Accuniq** (стартовый и финальный замер)
* **1 купон на измерение состава тела Accuniq** (промежуточный замер 150 руб. вместо 300 руб.)

**Для участников Мероприятия «Я ВЛЕЗУ В ЛЕТО 2023»**

1. В каждом клубе сформировано расписание групповых программ, малых групп (платный и бесплатный формат). График своих тренировок участник составляет самостоятельно и записывается на них через мобильное приложение / личный кабинет на сайте.
2. Для безопасного и эффективного результата участнику рекомендуется выбрать тренера и приобрести пакет персональных тренировок. Стоимость тренировок зависит от квалификации тренера. \*Для тех членов клуба, которые еще не пользовались услугами персонального тренера, действует специальное предложение «Шок-цена» на пакет 8 тренировок (информацию уточняйте у вашего тренера-куратора).
3. Назначенный куратор, для вашей мотивации и регулярности тренировок, осуществляет стартовые и финальные замеры, при необходимости дает пояснения; его данные вписываются в карточку участника. Список тренеров-кураторов Мероприятия находится на рецепции и в отделе продаж.

По итогам Мероприятия будут определены победители, добившиеся наиболее значимых результатов в трансформации своего тела. Все победители будут приглашены на торжественное мероприятие с вручением дипломов и подарков.

**Определение и награждение победителей**

* 1. **Победителем является каждый Член Клуба/ сотрудник**, достигший своей цели, обозначенной на Этапе Старт.
  2. **Все члены клуба и сотрудники**, достигшие поставленной цели, участвующие в Мероприятии, получают памятный диплом.

**Члены клуба, достигшие лучших КАЧЕСТВЕННЫХ показателей по утверждённому критерию оценки в своём клубе**, отмечаются специальным подарком **от партнеров.** В каждом клубе выявляется 6 победителей в каждом клубе: 3 мужчины (по 1 в каждой категории) и 3 женщины (по 1 в каждой категории).

* 1. Качественный показатель оценивается на основании расчета формул.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория** | **Критерий оценки** | **Контрольные измерения** |
| **Сброс веса** | **Вес ЧК до и после**  **Результат (в %)** =  100 - (итоговый вес / стартовый вес) \* 100 | * Измерение веса ЧК ДО (на старте) и ПОСЛЕ (на финише) – обязательно. Производится инcтруктором на анализаторе состава тела Accuniq в одно и то же время (утро, вечер, до тренировки) в одной и той же одежде * Измерение веса ЧК на экваторе – носят рекомендательный характер |
| **Сброс жировой массы** | **% жировой массы ЧК до и после**  **Результат (в %) =**  Стартовый % жировой массы – Финальный % жировой массы |
| **Набор мышечной массы** | **% мышечной массы ЧК до и после**  **Результат (в %)** = Финальный % мышечной массы – Стартовый % мышечной массы |

* 1. **Члены клуба, достигшие лучших КАЧЕСТВЕННЫХ показателей по утверждённому критерию оценки в общем по всей сети ФизКульт**, отмечаются дополнительно специальным подарком в виде супер-приза от партнёров, а также в виде подарочного сертификата на членство в родном клубе. Всего 6 победителя по сети в каждой категории: 3 мужчины и 3 женщины.

**Член клуба-победитель в категории «активный пользователь соцсетей»** отмечается подарком от партнёров. Для участия в категории участнику Мероприятия необходимо: быть подписанным на группу ФизКульт в соцсетях Вконтакте, выложить на личной странице фотографии «до» и «после» в формате коллажа; отметить публикации хештегами #физкультнн и #**«Я ВЛЕЗУ В ЛЕТО 2023»** Данный розыгрыш проводится только среди членов клуба ФизКульт и тех, кто прошел Мероприятие до конца. Победитель определяется специальным жюри ФизКульт.

**В судейскую коллегию входят:** Фитнес менеджеры клуба, сетевые руководители ФД и фитнес директор сети ФизКульт, Управляющий фитнес-клуба. Выбор Победителей, достигших лучших КАЧЕСТВЕННЫХ показателей, будет ОБОСНОВАН.

**Категории, партнёры и призы:**

**Призовой фонд Абсолютным победителям сети ФизКульт:**

Абонемент на 3 месяца в клубе ФизКульт,

Подарок в женской категории – Сертификат номиналом 4000 руб. сети ресторанов «Чайхона №1»

Подарок в мужской категории - Сертификат номиналом 4000 руб. сети ресторанов «Чайхона №1»

Всего 6 абсолютных победителей по сети: 3 мужчины (по 1 в каждой категории) и 3 женщины (по 1 в каждой категории). ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА НЕОБХОДИМО ПРЕДОСТАВИТЬ БЛАНКИ СТАРТОВЫХ И ФИНАЛЬНЫХ ЗАМЕРОВ ACCUNIQ.

**Победитель внутри клуба ФизКульт:**

Сертификаты номиналом 2000 руб. в магазин женской одежды Guapa Shop (в женской категории)

Сертификаты номиналом 2000 руб. магазин спортивного питания Фитнес Формула

Всего 6 победителей в каждом клубе: 3 мужчины (по 1 в каждой категории) и 3 женщины (по 1 в каждой категории).

**Активный пользователь соцсетей:**

Получает подарок от партнёров или сувенирный набор от Физкульт.

Всем успехов! Дисциплины, режима питания и дисциплины.