

Положение Фитнес-марафон «Революция тела 2026»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет правила участия в фитнес-марафоне «Революция тела» (далее - Марафон), который проводится сетью фитнес-клубов «ФизКульт» (далее - Организатор).

1.2. Цель Марафона – пропаганда физической культуры и здорового образа жизни, популяризация спорта, приобщение людей к регулярным занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни, помощь участникам улучшить состав тела через фитнес-тренировки, сформировать регулярность тренировок и получить измеримый результат при сопровождении тренера-куратора и усилий участника, его стремления к результативности.

1.3. Марафон проводится во всех фитнес-клубах «ФизКульт» Нижегородской области.

1.4. Регистрация и оплата участия означают, что участник ознакомился с настоящим Положением и принимает его условия.

1.5. Организатор не несет ответственности за не наступление результата, ожидаемого Членом клуба (участником) от участия в фитнес-марафоне (мероприятии).

2. Участники, регистрация и стоимость

2.1. Участвовать могут совершеннолетние лица (18+), не имеющие медицинских противопоказаний к физической нагрузке.

До начала участия в марафоне Участник должен пройти полное медицинское обследование и получить (иметь) в медицинской организации положительное заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, присвоенную группу здоровья – 1 группа. На весь срок проведения мероприятия, медицинское заключение участника должно быть действительное, о чем участник подписывает заверение при регистрации на событие.

2.2. Стоимость участия - Стартовый взнос:

для действующих Членов клуба - 9 900 рублей (НДС не облагается);

для лиц, не являющихся Членами клуба, - 17 400 рублей (НДС не облагается). В стоимость входят участие в Марафоне и абонемент сроком на 3 месяца. При этом такие лица вправе приобрести абонемент большей длительности. В этом случае стоимость участия равна 9 900 рублей плюс стоимость выбранного абонемента по прейскуранту конкретного клуба.

Стартовый взнос не возвращается, за исключением случая отмены мероприятия Организатором.

Стартовый взнос списывается с депозита клиента-участника.

Регистрация может быть закрыта досрочно при достижении суммарного лимита участников на мероприятие.

2.3. Для регистрации необходимо до 30 сентября 2026 года обратиться в выбранный клуб, выбрать приоритетную цель и подходящее время тренировок, а также полностью оплатить участие.

2.4. Участник выбирает одну из двух приоритетных целей: снижение жировой массы или набор мышечной массы. Выбранная цель определяет акцент программы и индивидуальную нагрузку внутри общей тренировки.

2.5. Самостоятельные тренировки, персональные тренировки и иные занятия, не включённые в пакет Марафона, посещаются на условиях клубной карты и оплаченных услуг участника.

3. Состав программы Марафона

16 групповых тренировок в формате малой группы - 2 раза в неделю;

до 3 замеров состава тела на аппарате ACCUNIQ: стартовый, промежуточный и финальный;

закрытый чат группы с тренером-куратором;

еженедельные задания, обратная связь и информационное сопровождение.

3.1. Формат тренировок

Занятия проходят в группах от 6 до 10 человек. Общая продолжительность одной тренировки - 60 минут. Нагрузка адаптируется под уровень подготовки и выбранную цель участника.

Время	Содержание
10 минут	Разминка и короткий разбор недели

Время	Содержание
35 минут	Основная часть: круговая или интервальная работа с акцентом на снижение жировой массы либо силовые блоки с акцентом на набор мышечной массы
10 минут	Заминка и растяжка
5 минут	Задание на неделю и отметка посещаемости

3.2. Прогрессия программы

1-2-я недели - техника упражнений и базовая нагрузка;

3-4-я недели - постепенный рост объёма;

5-6-я недели - повышение интенсивности и корректировка после промежуточного замера;

7-8-я недели - пиковая нагрузка и контрольные показатели.

В закрытом чате по понедельникам публикуется задание недели, по пятницам участники направляют отчёт.

Дополнительные сообщения и рекомендации куратор размещает по мере необходимости.

4. Календарь марафона

Этап	Срок
Регистрация	до 30 сентября 2026 года
Формирование групп	1-4 октября 2026 года
Основной этап	5 октября - 28 ноября 2026 года
Стартовый замер	5-11 октября 2026 года
Промежуточный замер	2-8 ноября 2026 года (рекомендуется, но не обязателен для зачёта)
Финальный замер	29 ноября - 6 декабря 2026 года
Подведение итогов	7-9 декабря 2026 года
Награждение	10 декабря 2026 года

Стартовый замер проводится в выбранном клубе до первой тренировки участника. Конкретные время и порядок прохождения замеров сообщает клуб или куратор группы.

5. Расписание и формирование групп

5.1. При регистрации клуб предлагает участнику доступные временные слоты. Окончательный состав групп и запущенные слоты подтверждаются не позднее чем за 3 дня до старта основного этапа.

Группа	Дни	Время	Для кого подходит
Ранние	Вт / Чт	07:15-08:15	До начала рабочего дня
Дневные	Пн / Ср	12:30-13:30	Свободный график, удалённая работа, дневная занятость
Вечерние	Пн / Ср Вт / Чт	19:30-20:30 19:30-20:30	После стандартного рабочего дня
Отработка	Сб	09:30-10:30	Компенсация пропущенного занятия по согласованию с куратором

5.2. Группа запускается при наборе не менее 6 участников. Если выбранный слот не сформирован, участнику предлагается другой доступный слот. Максимальный состав одной группы - 10 человек.

5.3. Пропущенную тренировку можно отработать в общем субботнем слоте по предварительному согласованию с куратором. Отработка заменяет пропущенное занятие и не увеличивает общее количество тренировок в пакете.

6. Замеры состава тела и допуск к зачёту

6.1. Для определения результата используются только официальные замеры, проведённые в клубе на аппарате ACCUNIQ в установленные сроки.

6.2. Стартовый и финальный замеры обязательны. Участник, не прошедший любой из них, может продолжать тренировки, но участвует вне итогового зачёта и не претендует на призовое место.

6.3. Промежуточный замер проводится по желанию участника. Он помогает скорректировать нагрузку, но его отсутствие само по себе не исключает участника из итогового зачёта.

6.4. Для сопоставимости результатов участник должен проходить стартовый и финальный замеры в максимально одинаковых условиях и соблюдать инструкции специалиста клуба по подготовке к измерению.

7. Условия определения победителей

7.1. Итоговый рейтинг формируется отдельно в категориях «Мужчины» и «Женщины» по единой формуле. Выбор цели «снижение жировой массы» или «набор мышечной массы» влияет на тренировочный акцент, но не образует отдельную призовую категорию.

$$\text{ИТОГОВЫЙ БАЛЛ} = 0,70 \times \text{снижение жировой массы (\%)} + 0,30 \times \text{прирост скелетной мышечной массы (\%)}$$

Показатели рассчитываются следующим образом:

Снижение жировой массы, % = (жировая масса на старте - жировая масса на финише) / жировая масса на старте × 100.

Прирост скелетной мышечной массы, % = (мышечная масса на финише - мышечная масса на старте) / мышечная масса на старте × 100.

7.2. Если показатель изменился в сторону, противоположную цели формулы, его значение учитывается со знаком минус и уменьшает итоговый балл.

7.3. Победителем становится участник с наибольшим итоговым баллом. При полном равенстве итоговых баллов последовательно сравниваются относительное снижение жировой массы, затем относительный прирост скелетной мышечной массы.

В случае невозможности определить победителя по указанным выше основаниям – используется метод «ручной жеребьевки».

7.4. В каждом клубе определяются 1-е, 2-е и 3-е места отдельно среди мужчин и женщин.

7.5. По всей сети определяются два абсолютных победителя: один среди мужчин и один среди женщин. Абсолютный победитель не получает одновременно приз за 1-е место в своём клубе; клубный приз переходит следующему участнику рейтинга соответствующей категории.

8. Призовой фонд

Уровень	Место	Приз
Вся сеть	Абсолютные победители	<u>Смартфон Apple iPhone 17, 256 ГБ</u>
Клуб	1-е место	Абонемент в клуб «ФизКульт» на 6 месяцев
Клуб	2-е место	Абонемент в клуб «ФизКульт» на 3 месяца
Клуб	3-е место	Абонемент в клуб «ФизКульт» на 1 месяц

8.1. Награждение состоится 10 декабря 2026 года. Время и место мероприятия Организатор сообщит участникам дополнительно. Организатор вправе изменить дату награждения, проинформировав об этом участников Марафона не позднее, чем за 3 (Три) календарных дня до новой даты.

8.2. Для оформления и получения приза победитель предоставляет сведения и подписывает документы, необходимые в соответствии с требованиями законодательства и правилами Организатора.

8.3. Организатор обязуется самостоятельно исчислить и уплатить сумму НДФЛ с дохода в виде стоимости полученного победителем подарка стоимостью свыше 4 000 руб., в порядке и сроки, предусмотренные НК РФ (п.28 ст.217 гл.23 «Налог на доходы физических лиц»).

Организатор оставляет за собой право выплатить абсолютному победителю вместе с указанным призом дополнительную денежную сумму в определенном организатором размере (по своему усмотрению).

8.4. Срок выдачи призов: с 10.12.2026 г. по 31.01.2027 г. Подарок выдается при предъявлении призером документа, удостоверяющего его личность (паспорт), свидетельства ИНН и СНИЛС, оформленных на имя призера.

Уступка приза (прав на приз) не допускается.

8.5. Разногласия по участию в Марафоне или по правилам Марафона разрешаются в обязательном претензионном порядке, в связи с чем, несогласное лицо обязано направить Организатору претензию по указанному адресу: 603070, г. Н. Новгород, ул. Бетанкура, дом 1, секция ФизКульт, кабинет 166, либо на адрес электронной почты: office.manager@wclass-nn.ru

8.6. Не востребованные в установленный срок призерами подарки обращаются в собственность Организатора и по истечении срока их выдачи - выдаче призеру не подлежат!

8.7. Принятые (или не принятые) подарки не могут быть обменены на денежные средства или иное возмещение в любой форме (материальной или нематериальной).

9. Права и обязанности

9.1. Участник обязан:

соблюдать расписание мероприятия, правила посещения и техники безопасности (ссылка https://fizkult-nn.ru/rules/pravila_fizkult.pdf), технику безопасности при выполнении упражнений и нагрузки, указания и предупреждения тренера;

незамедлительно сообщать тренеру о самочувствии, травмах и ограничениях, влияющих на возможность тренироваться;

проходить обязательные замеры показателей (результатов) в установленные сроки;

самостоятельно и ежедневно следить за сообщениями в закрытом чате группы мессенджера;

не передавать своё место и право участия другому лицу без согласия организатора.

9.2. Организатор вправе:

определять состав групп и предлагать участнику другой доступный слот, если выбранная группа не сформирована;

заменять тренера и корректировать расписание при организационной необходимости, предварительно уведомив участников;

адаптировать упражнения и нагрузку с учётом подготовки и состояния участника;

приостановить участие в тренировке, если продолжение нагрузки создаёт риск для здоровья участника или окружающих;

исправить результат при выявлении подтверждённой технической ошибки измерения или расчёта;

отменить проведение Марафона в любой момент до даты начала основного этапа (то есть до 04 октября 2026 года включительно) или перенести дату начала основного этапа на срок не более 14 дней. В случае отмены Марафона, участникам возвращается стоимость оплаченного участия;

вносить изменения в настоящее Положение.

10. Безопасность и заключительные положения

10.1. Участие в Марафоне не является медицинской услугой. При наличии заболеваний, ограничений или сомнений, относительно допустимой нагрузки, участнику рекомендуется до начала программы или выполнения задания проконсультироваться с врачом (спортивным врачом).

10.2. Участник несёт ответственность за достоверность сведений о состоянии здоровья, сообщённых клубу и тренеру. Тренер вправе снизить нагрузку, заменить упражнение или остановить тренировку по соображениям безопасности.

10.3. Обработка персональных данных, результатов измерений и публикация итогов осуществляются в объёме и на условиях согласий и иных документов, оформляемых при регистрации.

10.4. Условия оплаты, возврата денежных средств и действия клубной карты регулируются договором, правилами клуба и применимым законодательством.

10.5. По вопросам участия, расписания, замеров и награждения участник может обратиться на рецепцию своего клуба или к тренеру-куратору группы.

10.6. Расходы, связанные с проездом к месту проведения мероприятия и обратно, питанием, размещением и страхованием участников, тренеров, осуществляются за счет собственных средств участников.

10.7. Организатор оставляет за собой право на осуществление фото и видеосъемки участников мероприятия (соревнования), и дальнейшее использование полученных фото- и видеоматериалов по своему усмотрению, в том числе в рекламных целях, размещение в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Подавая заявку на Участие, Участник/представитель Участника понимает и дает согласие на использование его фото/видеоизображения, включая изображение лица, его имени, фамилии (при необходимости) и иных данных Организатором на официальном сайте Организатора, в социальных сетях, для информирования потребителей о проведенном мероприятии, подготовительной части, проводимых тренировках и проч.
