



Положение о проведении ежегодного проекта «СКУЛЬПТОР СВОЕГО ТЕЛА-2012 100 ДНЕЙ ДО ЛЕТА!»

1 Цели и задачи проекта:

- Популяризация здорового образа жизни;
- Улучшение качества жизни;
- Повышение мотивации среди тренирующихся;
- Демонстрация возможностей организма и достижения результата за 4 месяца.
- Подготовка тела и духа к лету

2 Место и сроки проведения проекта:

Заявки на участие будут приниматься в период с 16 января по 6 февраля (включительно, до начала замеров) на ресепшен Клуба.

Проект будет проходить в период с 06.02.2012 по 26.05.2012г. (100 календарных дней)

Регламентирование основных сроков проекта:

Для удобства проведения замеров, все замеры будут проводить на территории того клуба, действующим членом которого является клиент.

Даты и время замеров, пожалуйста, уточняйте на ресепшен Вашего Клуба.

NB! Даты и замеров и финала проекта могут быть изменены по независящим от организаторов причинам. В этом случае об изменениях будет объявлено дополнительно.

3. Участники проекта:

В проекте может принять участие любой действующий клиент ФЦ «Powerhouse Gym» не моложе 18 лет, заполнивший анкету участника.

Участникам разрешено:

- заниматься в любых подразделениях фитнес-центра;
- пользоваться услугами персонального тренера;
- использовать спортивное питание;
- пользоваться услугами салона красоты.

4. Документация проекта:

Краткое положение проекта доступно на ресепшен Клуба и на сайте www.powerhousegym.ru.

Анкету участника проекта можно заполнить на ресепшен Клуба. *Убедительная просьба указывать в анкете номер мобильного телефона для того, чтобы организаторы могли связаться с участником для выяснения каких-либо вопросов, сообщить о проведении замеров посредством смс-рассылки и т.д.*

В первый день проекта на каждого участника заводится личная таблица замеров и присваивается номер.

5. Программа проекта:

При заполнении анкеты каждый участник выбирает любую из возможных категорий проекта:

- **Прогресс:** цель участия – максимальное похудание
- **Эстетика:** цель участия – максимально эстетичный и спортивный внешний вид

Допускается выбор обеих категорий участия.

6. Проведение замеров и подсчет результатов.

Оценка участников в категории «Прогресс»

Для участников категории «Прогресс» первые и финальные замеры являются обязательными.

В категории «Прогресс» в зачет идет изменение массы тела, измерения антропометрических объемов и возрастной коэффициент участника.

Лидер в категории «Прогресс» определяется по сумме баллов, полученным за:

- Максимальную разницу в массе тела в килограммах между первыми и последними замерами. Разница высчитывается индивидуально в относительной системе.

Например: Участник за время проекта похудел с 85 до 70 килограмм. В абсолютной величине он потерял 15 кг. А потери относительно его собственной массы тела составили $100 - (70 \cdot 100) / 85 = 18\%$. Участник за время проекта похудел на 18% от своей собственной массы тела. Эти 18% приравниваются к 18 баллам за прогресс, достигнутый через изменение массы тела.

- Изменение антропометрических объемов в сторону уменьшения:

У мужчин замеряется объем талии

У женщин замеряются объемы талии и ягодиц.

Талия у мужчин и женщин измеряется в расслабленном состоянии по уровню пупка.

Ягодицы у женщин замеряются по самым выступающим частям.

Разница в показателях между первым и последними замерами приравнивается как 1 см = 1 балл.

- Дополнительный коэффициент за возраст участника, на который умножаются полученные в результате измерений баллы.

Возрастные коэффициенты определяются следующим образом:

<40 лет, K=1

≥40 лет, K=1,05

≥45, K=1,1

≥50, K=1,15

Например: Сумма баллов за изменение массы тела и объемов 25 баллов. Так, для участника, чей возраст превышает 40 лет, эта величина умножается на 1,05 и составляет 26,25 балла.

При равенстве баллов, победителем считается тот участник, чей возраст больше.

Оценка участников в категории «Эстетика»

Участники в категории «Эстетика» среди женщин разделяются на группы до 29 лет и старше 30 лет.

Победитель категории определяется судейской коллегией при сравнении с другими участниками номинации в финале проекта.

Судья оценивает общее телосложение с головы до ног. Нисходящая последовательность должна включать: шею, плечи, грудь, мышцы рук, переход груди в дельту, пресс, талию, бедра, ноги, икры. Оцениваются прическа и привлекательность лица, общее атлетическое развитие и пропорциональность, состояние и тонус кожи, а также способность себя представить и грациозность.

Критерии оценки для мужчин и для женщин в категории Эстетика отличаются.

Критерии оценки мужчин см. Приложение №1.

Критерии оценки женщин см. Приложение №2.

Правила выполнения поворотов для мужчин и для женщин см. Приложение №3.

7. Определение победителей.

В номинации «Прогресс» победителем становится участник, набравший максимальную сумму баллов по результатам проекта.

По итогам проекта будут награждаться три первых места в категориях «Прогресс» и у мужчин и у женщин в каждом из клубов, а также один абсолютный победитель у мужчин и у женщин среди всех клубов.

В номинации «Эстетика» победитель определяется в два этапа, Полуфинал и Финал, согласно выставленным местам в результате судейской оценки на сравнении.

Полуфинал: Сначала судьями выбираются трое лучших в мужской и женской категории в каждом из клубов (у женщин отдельно по возрастным категориям). Если количество набравшихся в категорию участников менее 3-х человек, то все участники автоматически переходят в финал.

Финал: проводится сразу же после полуфинала. 3 победителей в мужской и женской категории сравниваются с лучшими представителями от других клубов. В финале определяются абсолютные победители у женщин в каждой из возрастных категорий, у мужчин отдельно проводится финальный этап для мужчин свыше 40 лет среди всех клубов.

8. Награждение победителей:

Победители соревнований награждаются почетными грамотами и медалями, а также ценными подарками и призами от ФЦ «Powerhouse Gym» и спонсоров.

Координаторы проекта:
ФЦ Powerhouse Gym-Родонитовая:
Артем Диянов, тел. 89193937535

ФЦ Powerhouse Gym-Хохрякова:
Шабанова Екатерина, тел. 8-967-633-94-84

ФЦ Powerhouse Gym-С.Дерябиной:
Светлана Шубникова, тел. 8-919-379-34-12

ФЦ Powerhouse Gym-Дублер Сибирского тракта:
Дмитрий Гуров, тел. 8-902-267-25-08

ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ☺