**Общее положение о проведении**

**ФИТНЕС-МАРАФОНА «ВЕСЕННИЙ АПГРЕЙД»**

**среди клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт»**

1. Цели и задачи

1.1. Фитнес-марафон «Весенний апгрейд»среди клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт» (далее фитнес-марафон) проводится с целью:

* популяризации спортивного и здорового образа жизни;
* привлечения к регулярным занятиям с целью спортивного и физического мастерства участников.

1.2. В процессе фитнес-марафона решается задача выявления сильнейших участников фитнес -марафона и клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт».

2. Место и сроки проведения

2.1. Фитнес-марафон проводится в несколько этапов в фитнес-клубах «Магис Спорт» по адресу ул. Взлетная, 25 и пр. Красноармейский, 25.

2.2. Об условиях организации и проведения каждого этапа будет сообщено дополнительно за 2 недели до начала фитнес-марафона.

2.3. Сроки проведения фитнес-марафона: с 12 марта 2018 г. по 28 апреля 2018 г.

О подробностях каждого этапа можно узнать у дежурного инструктора, своего персонального тренера или на сайте magis-sport.ru.

2.4. Итоговое награждение участников в каждой номинации состоится 28 апреля после последнего взвешивания, сдачи нормативов «АТЛЕТИК ФИТНЕС» и замеров в номинации «ГИБКОЕ ТЕЛО».

3. Организация фитнес - марафона

3.1. Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется фитнес-департаментом клуба «Магис Спорт».

3.2. Ответственные за организацию фитнес-марафона в фитнес-клубе «Магис Спорт» по адресу ул. Взлетная, 25:

* Сальников Игнат, менеджер тренажерного зала,
* Подкользин Антон, менеджер групповых программ.

Ответственные за организацию фитнес-марафона в фитнес-клубе «Магис Спорт» по адресу пр. Красноармейский, 25:

* Батыршин Леонид, менеджер тренажерного зала
* Ускова Дарья, менеджер групповых программ.

4. Участники фитнес марафона

4.1. К участию в фитнес-марафоне допускаются только члены фитнес-клубов «Магис Спорт» старше 18 лет, подавшие в установленные сроки заявку в тренажерном зале или на рецепции фитнес-клуба посредством заполнения анкеты и оплатившие стартовый взнос за участие.

4.2. В фитнес-марафоне может участвовать любой клиент клуба (мужчина, женщина), занимающийся как с тренером, так и самостоятельно, вне зависимости от направления занятий, но предварительно оплативший стартовый пакет участника.

4.3. Минимальный возраст участника — 18 лет.

4.4. Фитнес-марафон проводится в индивидуальном зачете отдельно среди мужчин и женщин.

4.5. Деление участников по весовому и возрастному признаку предусматривается в отдельных номинациях (смотрите правила ниже).

4.6. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение.

4.7. Фитнес-департамент марафона оставляет за собой право при вероятности вреда здоровью участника, безоговорочно снять его с участия в соревнованиях.

4.8. Каждый желающий участвовать в проекте, подавая заявку на участие, берет на себя полную ответственность за своё здоровье и подтверждает, что не имеет проблем со здоровьем. Перед участием в проекте рекомендуем проконсультироваться с врачом и при наличии каких-либо проблем со здоровьем сообщить о них своему тренеру.

4.9. Проект является публичным и каждый участник, подавая заявку, подтверждает своё согласие на использование компанией «Магис Спорт» собранного контента с его участием. Контент, собранный сотрудниками клуба, может быть использован на их усмотрение и размещен в социальных сетях, на сайте magis-sport.ru и других сайтах, используемых в рамках проекта.

5. Экипировка участников

5.1. Экипировка участников фитнес-марафона в обязательном порядке включает наличие спортивной формы, не создающей помех судейской оценке качества движения, и спортивной обуви.

5.2. В фитнес-марафоне разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук, магнезии, талька.

5.3. Категорически запрещается использовать лямки для тяг и подтягиваний, вещества, улучшающие трение с соприкасаемой поверхностью на клеевой основе.

6. Программа фитнес марафона

6.1. Номинация «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС»

* 1 этап: стартовое взвешивание 3 марта с 10:00 до 14:00. (одновременно в двух клубах)
* 2 этап: заключительное взвешивание 28 апреля с 10:00 до 14:00. (одновременно в двух клубах)

6.2. Номинация «ГИБКОЕ ТЕЛО»

* 1 этап: стартовые замеры 10 и 11 марта. (одновременно в двух клубах)
* 2 этап: заключительные замеры 21 апреля.

6.3. Номинация «АТЛЕТИК ФИТНЕС»

* 28 апреля соревнования в номинации «АТЛЕТИК ФИТНЕС».

7. Определение победителей, судейство

7.1. Победитель определяется по лучшему результату выполнения всех заданий в рамках программы фитнес-марафона.

7.2. Если участник не переходит к выполнению следующего задания по какой-либо причине (травма, дисквалификация и т.п.), то вопрос о дальнейшем участии решает куратор.

7.3. Перед началом выполнения упражнений участниками руководитель фитнес - марафона демонстрирует стандарт выполнения упражнения.

7.4. За отказ участника выполнять инструкции куратора и иное неспортивное поведение участник может быть отстранен от участия в соревнованиях.

7.5. После выполнения комплекса упражнения участник обязан зафиксировать (подтвердить подписью) свои результаты в специально отведенной графе оценочного листа соревнования.

8. Награждение

8.1. Победители в личном первенстве награждаются грамотами и ценными призами от фитнес-клуба «Магис Спорт» по итогам фитнес-марафона.

8.2. Определение победителей и награждение участников фитнес-марафона состоится 28 апреля 2018 года.

8.4. Награждаются участники, победившие в номинациях:

* Номинация «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС»: 3 мужских категории, в каждой категории награждаем только одного победителя; 3 женских категории, в каждой категории награждаем только одного победителя.
* Номинация «ГИБКОЕ ТЕЛО»: 1, 2, 3 место мужчины; 1, 2, 3 место женщины.
* Номинация «АТЛЕТИК ФИТНЕС»: 1, 2, 3 место мужчины; 1, 2, 3 место женщины. С двух клубов выбираем только три призовых места по лучшим результатам.

8.5. Все призеры награждаются грамотами, медалями и ценными призами от клуба «Магис Спорт».

9. Стартовый взнос

Участниками номинаций «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС», «АТЛЕТИК ФИТНЕС», «ГИБКОЕ ТЕЛО» необходимо приобрести обязательный стартовый пакет и выбрать своего куратора для составления первоначальной программы тренировок. До участия не допускаются члены клуба без стартового пакета участника!

Стартовый пакет «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС - **1600 руб.**  
- 2 комплекса тренировок на проект  
- 2 мастер-класса  
- Составление индивидуальной программы питания

Либо покупка фитнес-интенсива «Похудей к лету» стоимостью **5000 руб.**   
- 24 занятия в малой группе с тренером.

Стартовый пакет «ГИБКОЕ ТЕЛО» - **5000 руб.**  
- В стоимость пакета входит фитнес-интенсив «САДИМСЯ НА ШПАГАТ»: занятия 4 раза в неделю в малой группе в течение всего проекта.

- 2 мастер-класса.

Стартовый пакет «АТЛЕТИК ФИТНЕС» - **1600 руб.**  
- 2 комплекса тренировок на проект  
- 2 мастер-класса  
- Составление индивидуальной программы питания

Либо покупка фитнес-интенсива «АТЛЕТИК ФИТНЕС» стоимостью **5000 руб.**: 24 занятия в малой группе с тренером, направленные на подготовку к номинации «АТЛЕТИК ФИТНЕС»

10. Правила участия в фитнес - марафоне «Весенний апгрейд»

**10.1. Номинация «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС».**

Участники делятся по весовым категориям. В каждой категории определяется только один победитель.

|  |  |
| --- | --- |
| **МУЖЧИНЫ** | **ЖЕНЩИНЫ** |
| 70 – 85 кг | 60 – 75 кг |
| 85 – 100 кг | 75 – 90 кг |
| 100 кг + | 1. кг + |

*Пример расчета победителя:*

*«Иванов Иван участвует в категории 70 – 85 кг. Его вес на старте равен 80 кг, по окончании конкурса его вес равен 71 кг. Рассчитываем процент потерянного веса от начального 6 кг / 77 кг = 11 % потерянного веса. Тот участник, чей процент потери в категории окажется максимальным, занимает свое призовое место».*

**10.2. Номинация «ГИБКОЕ ТЕЛО».**

**Дата и время:** 12 марта – 21 апреля

**Первый замер:** 12 марта. Начало мероприятия: 14:00, окончание мероприятия: 15:00.  
 **Второй замер:** 21 апреля. Начало мероприятия: 14:00, окончание мероприятия: 15:00.  
 **Место проведения:** фитнес-клуб «Магис-Спорт».  
 **Участники:**

Все желающие члены клуба «Магис Спорт» (Красноармейский, 25) с 18 лет.  
Все желающие члены клуба «Магис Спорт» (Взлетная, 25) с 18 лет.  
 **Ответственность участников мероприятия:**  
Организация программы мероприятия – Ускова Дарья. «Магис Спорт» (Красноармейский 25). Тренеры проекта: Кунгурова Яна, Денисова Полина.

Организация программы мероприятия – Подкользин Антон. «Магис Спорт» (Взлетная, 25) с 18 лет. Тренеры проекта: Михайлова Ксения, Череев Алексей.

Все участники после первого замера будут распределены в 2 группы: женщины и мужчины. Участники соревнований в период проведения мероприятия будут улучшать уровень своей гибкости в 4 упражнениях:

* складка сидя ноги вместе,
* складка сидя ноги врозь,
* шпагат продольный,
* шпагат поперечный.

**Порядок определения победителей и награждение участников:**

В каждой категории будет выявлено по 2 победителя (1, 2, 3 место), набравших наибольшую сумму баллов – коэффициент динамик (по результатам замеров в каждом упражнении выявляется динамика, суммируется и делится на количество упражнений).

**10.3. Номинация «АТЛЕТИК ФИТНЕС».**

**Обязанности тренерского состава и участников проекта:**

* Участники занимаются под руководством тренеров или самостоятельно в тренажерном зале, на групповых уроках, в мини группах клуба.
* В обязанности персонального тренера входит планирование и контроль тренировочного процесса каждого участника, рекомендации по питанию, проведение уроков.
* В обязанности участников входит заполнение анкеты при регистрации, оплата первоначального взноса, выполнение рекомендаций тренеров, активное участие в подготовке к соревнованиям.

**Рекомендованные занятия на период подготовки к соревнованиям**

* Функциональная рама — мини группа на функциональной раме от 5 до 10 человек. Занятие по предварительной записи у тренера
* Урок «здорового» кроссфита, для любой подготовленности занимающихся. Тренировка направлена на развитие общей выносливости. Занятие по предварительной записи на рецепции или сайте клуба.
* Групповые силовые и функциональные уроки в основной сетке расписания.

**Список упражнений, включенных в программу соревнований:**

* Фронтальные приседания.

- женщины 2 гири по 8 кг

- мужчины штанга 40 кг.

* Трастер с гирями (выбросы из седа):

- Женщины 2 гири по 8 кг.

* Становая тяга (классика ).

- Женщины 80 фунтов (30кг)

- мужчины 40 кг.

* Взятие штанги на грудь с пола:

- Мужчины 40 кг.

* Берпи (бурпи).
* Сит-Ап.
* Швунг толчковый:

- Женщины 40 фунтов (12 кг)

- мужчины 30 кг.

**Порядок определения победителей и награждение участников:**

За каждое выполненное повторение в каждом упражнении данных комплексов участник получает 1 балл. Одерживает победу участник, набравший максимальное количество баллов по итогам соревнований. В том случае, если несколько участников наберет одинаковое количество баллов, проводится дополнительный конкурс на усмотрение организаторов. За каждое выполненное повторение в каждом упражнении данных комплексов участник получает 1 балл.

**Соревнования состоят из двух комплексов:**

**1 комплекс EMOM (every minute on minute — каждую минуту в течение минуты):**

* В первую минуту участнику необходимо выполнить 3 упражнения по 3 повторения в каждом упражнении в течение 1 минуты.
* С наступлением второй минуты выполняется по 4 повторения в каждом упражнении этого же комплекса в течение 1 минуты.
* С наступлением третьей минуты выполняется по 5 повторений в каждом упражнении этого же комплекса в течение 1 минуты и т.д.
* Таким образом, с наступлением каждой последующей минуты добавляется по одному повторению в каждом упражнении данного комплекса
* Участник завершает комплекс, если он не успевает выполнить заданное количество повторений в 3х упражнениях данного комплекса в течение 1 минуты.
* Например, на седьмой минуте необходимо сделать по 9 повторений каждого упражнения в течение минуты. В первом упражнении участник выполняет 9 повторений, во втором 9 повторений, а в третьем выполняет 7 повторений и минута заканчивается, завершая выполнение данного комплекса.
* Побеждает участник, выполнивший наибольшее количество повторений в 3-х упражнениях данного комплекса.

**2 комплекс AMRAP (as many rounds as possible - сделать как можно больше раундов):**

* Участнику необходимо выполнить 3 упражнения по 10 повторений в каждом упражнении.
* Завершив комплекс, при необходимости отдыхая между упражнениями, участник повторяет выполнение данного комплекса на протяжении 10 минут.
* Побеждает участник, выполнивший максимальное количество кругов данного комплекса в течении 10 минут.