



**МАГИС
СПОРТ**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАГИС-СПОРТ»**

(ООО «Магис-Спорт»)

УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор ООО «Магис-Спорт»

_____ В.А. Гордейчик

«_____» _____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении мотивационного марафона
«Прокачай тело»
для клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт»**

1. Цели и задачи

1.1. Проект марафон «Прокачай тело» проводится среди клиентов фитнес-клуба «Магис Спорт».

2. Место и сроки проведения

2.1. Место проведения: г. Барнаул, ул. Взлетная, 25, фитнес-клуб «Магис Спорт».

2.2. Период: с «9» марта 2026 г. по «26» апреля 2026 г.

2.3. О подробностях можно узнать в отделе продаж, у дежурного инструктора или своего персонального тренера.

2.4. Итоговое награждение победителей состоится 28 апреля 2026 г. в ресторане фитнес-клуба «Магис Спорт» г. Барнаул, ул. Взлетная, 25 .

3. Руководство

3.1. Общее руководство организацией и проведением проекта осуществляется отделом маркетинга и фитнес директором фитнес-клуба «Магис Спорт».

3.2. Ответственные за организацию проекта (руководитель):

- VIP-тренер тренажерного зала в фитнес-клубе «Магис Спорт» на Взлетной, 25: Волошин Сергей

4. Участники проекта

4.1. Проект носит закрытый характер. К участию допускаются только члены клуба «Магис-Спорт», подавшие в установленные сроки заявку и оплатившие стартовый взнос.

- 4.2. В проекте имеет право участвовать любой клиент клуба (мужчина, женщина), занимающийся с тренером, вне зависимости от направления занятий.
- 4.3. Минимальный возраст участника составляет 18 (восемнадцать) лет.
- 4.4. Проект проводится в индивидуальном зачете среди мужчин и женщин.
- 4.5. Деление участников на категории предусмотрено по цели входа в проект: похудение или набор мышечной массы. Категории взаимоисключающие.
- 4.6. Оргкомитет соревнований оставляет за собой право при вероятности причинения вреда здоровью участника безоговорочного снятия его с участия в проекте.
- 4.7. Минимальный блок, который должен использовать участник за проект, составляет 15 тренировок персонально с тренером.
- 4.8. В категории «Похудение» участники делятся по весовым категориям. В категории «Набор мышечной массы» участники делятся по половому признаку.
- 4.9. Категории:

ПОХУДЕНИЕ	НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ (Мужчины/Женщины)
S	победитель определяется по качественному набору мышц в килограммах
M	
L	

Верхняя и нижняя граница в кг в категории «Похудение» определяется после первого замера с целью равномерного распределения участников и во избежание большого разрыва. В одной категории не могут находиться участники с разрывом в весе на старте проекта более 25 кг. В случае, если в подкатегории «Набор мышечной массы» мужчины и женщины набирается менее 4 участников, то участники распределяются в единую абсолютную категорию.

5. Программа соревнований

- 5.1. Продолжительность: с «9» марта 2026 г. по «26» апреля 2026 г.
- 5.2. Критерием оценки является измерение подкожно-жировой клетчатки веса и мышечной массы с помощью биоимпедансного анализа тела.
- Заключительные итоги подводятся в последние дни проекта, 27-28 апреля 2026 г. после сдачи биоимпеданса.

6. Определение победителей, судейство

6.1. Определение победителей:

Победители определяются по лучшему результату путем расчета процента потерянной подкожно-жировой клетчатки веса от начальных показателей, полученных при первом биоимпедансе.

При одинаковых результатах по итоговому замеру рассматривается сохранение мышечной массы.

Оценка производится руководителем проекта.

6.2. Пример расчета победителя «ПОХУДЕНИЕ»

Иванов Иван участвует в категории 70 – 90 кг

Вес его жировой клетчатки 30 кг, по окончанию проекта вес жировой клетчатки уменьшился до 20 кг

Расчёт процента потерянной жировой клетчатки от начальной: $10 \text{ кг} / 30 \text{ кг} * 100 = 33,3$

% потерянной жировой клетчатки.

Тот участник, чей процент потери в категории окажется максимальным, занимает свое призовое место.

В случае одинакового процента у двух или нескольких участников, рассматривается соотношение мышечной массы до проекта и после.

В спорном случае побеждает тот, кто потерял больше подкожно-жировой клетчатки и при этом нарастил больше мышц в процентном соотношении.

6.3. Пример расчета победителя «НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ»

Иванов Иван. Его скелетно-мышечная масса на старте - 18,7 кг., по окончании проекта - 20,7
Расчёт процента увеличения мышечной массы от начального 2,0 кг/ 18,7 * 100 = увеличение 10,6 %

Тот участник, чей процент прироста мышечной массы в категории окажется максимальным, считается победителем.

В случае одинакового процента у двух или нескольких участников, смотрим на соотношение жировой массы до проекта и после. В спорном случае побеждает тот, кто потерял больше жировой массы и нарастил больше мышц в процентном соотношении.

7. Награждение

7.1. Победители (занявшие I место) награждаются грамотами и призами от фитнес-клуба «Магис-Спорт». Участники, занявшие 2,3 место, награждаются грамотами.

Награждение состоится в промежутке 28 апреля.

Призовой фонд:

Категория	I МЕСТО
ПОХУДЕНИЕ S	50 000Р
ПОХУДЕНИЕ M	50 000Р
ПОХУДЕНИЕ L	50 000Р
НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ М/Ж	50 000Р/50000Р
Итого	250 000Р

*в случае объединения категории «Набор мышечной массы», призовой фонд распределяется на все категории в равном количестве.

7.2 Призовые зачисляются на депозитный счёт члена клуба «Магис-Спорт» и могут быть потрачены на любые продукты, приобретённые внутри клуба.

8. Стартовый взнос

8.1. Каждый участник проекта оплачивает стартовый взнос 7000р. + 15 тренировок с тренером. (Важно! Должно быть проведено и списано 15 тренировок за время проекта). От 2-х персональных занятий в неделю.

8.2. Стартовый взнос для участников при сплит тренировках 10000р. (на двоих) + 15 тренировок с тренером. (Важно! Должно быть проведено и списано 15 тренировок за время проекта). От 2-х персональных занятий в неделю.

Что входит в стартовый взнос:

- Биоимпеданс - 3шт. (на старте проекта, через 4 недели и по завершению).

Рекомендуем проводить его до 12-00, натощак или через 1,5-2ч. после завтрака, без физ. нагрузок перед замерами! Рекомендуется проводить замеры в спортивной форме, в

одних и тех же предметах одежды 1,2 и 3 замер. На кануне замеров не ходить в баню, не делать никаких манипуляций со сливом жидкости из организма, а так же с её задержкой.

- Полное ведение по питанию от Вашего тренера
- Группа поддержки в мессенджере
- Фотосессия от профессионального фотографа для участников проекта, прошедших финальный замер
- Подарки от партнёров проекта
- Лекция онлайн от VIP-тренера, нутрициолога Волошина Сергея на тему:
 1. Клетка
 2. Углеводный обмен.
 3. Сбалансированное питание. Белки, жиры, углеводы
 4. Основные БАДы для организма
 5. Мышечный корсет
 6. Кардиобаза
- Челленджи с призами для участников проекта – 4 шт.
- Офлайн встреча участников вне стен клуба