

«Фитнес-марафон ПРОкачка 2023»

Положение по проведению фитнес-марафона

«ПРОкачка 2023»

Сроки проведения фитнес-марафона

1. Запись участников: с **23.01.23** до **16.04.23**. (первое контрольное тестирование)
2. Реклама фитнес-марафона: с **23.01.23** до **14.05.23**.
3. Сроки проведения фитнес-марафона: **23.01.23- 14.05.23**. (112 дней).
4. Подведение итогов (период контрольных тестирований): **24.04.23. по 14.05.23**
5. Выявление победителей (подсчет результатов): с **15.05.23 по 19.05.23**
6. Награждение победителей: **24.05.23 в 20:00** (холл первого этажа)

Обязательные условия участия для членов клуба

1. Активное членство в фитнес-клубе АРТ-СПОРТ
2. Взнос участника в размере 1499 рублей. Денежные средства вносятся в рублях через кассу клуба.
3. Фотографирование до начала, во время и после фитнес-марафона. Обязательное измерение состава тела (медасс) до начала и после фитнес-марафона в указанные периоды.
4. Согласие на размещения фотографий, результатов тестирования в информационно-рекламных целях в средствах массовой информации (Приложение №1).

1-«Медасс» - Биоимпедансный анализ состава тела – это диагностический метод, позволяющий на основе измеренных значений электрического сопротивления тела человека и антропометрических данных оценить абсолютные и относительные значения параметров состава тела и метаболических коррелятов, соотнести их с интервалами нормальных значений признаков, оценить резервные возможности организма и риски развития ряда заболеваний.

Привилегии участников (члены клуба)

1. Два бесплатных измерения состава тела (медасс) в рамках обязательных контрольных процедур фитнес-марафона сроком действия по 14.05.23г.
2. Сертификат на клубное членство сроком от 3 до 5 месяцев, при условии прохождения фитнес-марафона и повторного фотографирования и измерения состава тела (медасс) и достижения изменений согласно Таблице №1. Данный срок по сертификату сразу добавляется к действующему членству

Таблица №1

достигнутые изменения в баллах	1-10	11-20	21≥
--------------------------------	------	-------	-----

«Фитнес-марафон ПРОкачка 2023»

кол-во месяцев в подарок	3	4	5
скидка на приобретение дополнительных услуг	25%	30%	35%

3. Предоставляется скидка 25% на персональные услуги специалистов, для участников членов клуба на период с 23.01.23г. по 14.05.23г. согласно Таблице №2.

Таблица №2

тренажерный зал/групповые залы/бассейн/теннис				
наименование блока	стоимость 1 тренировки руб.	стоимость 1 тренировки бон.	25%	
			8 тренировок	
Категория тренера/тип оплаты				
Тренировки с инструктором	2 280	2 050	13680	12310
Тренировки с тренером	2 965	2 670	17790	16010
Тренировки с мастер-тренером	3 705	3 335	22230	20005
Тренировки с vip-тренером	4 445	4 000	26670	24005
Тренировки с ЭКСПЕРТОМ	5 335	4 800	32010	28810
Тренировки сплит с инструктором	3 650	3 285	21900	19710
Тренировки сплит с тренером	4 745	4 270	28470	25625
Тренировки сплит с мастер-тренером	5 930	5 335	35580	32020
Тренировки сплит с vip-тренером	7 110	6 400	42660	38395
Тренировки сплит с ЭКСПЕРТОМ	8 535	7 680	51210	46090

Дневные персональные тренировки в подразделениях тренажерный зал/групповые залы/бассейн/теннис				
наименование блока	стоимость 1 тренировки руб.	стоимость 1 тренировки бон.	25%	
			8 тренировок	
Категория тренера/тип оплаты				
Тренировки с инструктором	1 940	1 745	11640	10475
Тренировки с тренером	2 520	2 270	15120	13610
Тренировки с мастер-тренером	3 150	2 835	18900	17010
Тренировки с vip-тренером	3 780	3 400	22680	20410
Тренировки с ЭКСПЕРТОМ	4 535	4 080	27210	24490

массажист				
наименование блока	стоимость 1 массажа руб.	стоимость 1 массажа бон.	25%	
			8 массажей	
Вид массажа/тип оплаты				
Общий классический массаж 15 (воротниковая зона)	800	720	4800	4320
Общий классический массаж 30 (1/3 часть тела)	1 500	1 350	9000	8100
Общий классический массаж 60 (2/3 части тела)	3 000	2 700	18000	16200
Общий классический массаж 90 (все тело)	4 200	3 780	25200	22680
Моделирующий массаж 60	3 300	2 970	19800	17820
Моделирующий массаж 90	5 000	4 500	30000	27000

«Фитнес-марафон ПРОкачка 2023»

массажист мастер				
наименование блока	стоимость 1 массажа руб.	стоимость 1 массажа бон.	25%	
			8 массажей	
Вид массажа/тип оплаты				
Общий классический массаж 15 (воротниковая зона)	1 000	900	6000	5400
Общий классический массаж 30 (1/3 часть тела)	1 875	1 690	11250	10125
Общий классический массаж 60 (2/3 части тела)	3 750	3 375	22500	20250
Общий классический массаж 90 (все тело)	5 250	4 725	31500	28350
Моделирующий массаж 60	4 125	3 715	24750	22275
Моделирующий массаж 90	6 250	5 625	37500	33750

наименование блока	стоимость 1 массажа руб.	стоимость 1 массажа бон.	25%	
			8 массажей	
Вид массажа/тип оплаты				
Балийский массаж 60 мин. -специалист	3000	2700	18000	16200
Балийский массаж 60 мин. -мастер	3600	3240	21600	19440

4. Предоставляется возможность приобрести персональные услуги (в период с 24.05.23г. по 31.12.23г.) в подразделениях: тренажерный зал, групповые программы, бассейн, массаж согласно Таблице №3 (в зависимости от достигнутых изменений по Таблице 1):
Таблица №3:

тренажерный зал/групповые залы/бассейн/теннис								
наименование блока	стоимость 1 тренировки руб.	стоимость 1 тренировки бон.	25%		30%		35%	
			10 тренировок (1-10 баллов)	15390	10 тренировок (11-20 баллов)	14365	10 тренировок (21 балл и более)	13340
Тренировки с инструктором	2 280	2 050	17100	15390	15960	14365	14820	13340
Тренировки с тренером	2 965	2 670	22240	20015	20755	18680	19275	17350
Тренировки с мастер-тренером	3 705	3 335	27790	25010	25935	23340	24085	21675
Тренировки с vip-тренером	4 445	4 000	33340	30005	31115	28005	28895	26005
Тренировки с ЭКСПЕРТОМ	5 335	4 800	40015	36015	37345	33610	34680	31210
Тренировки сплит с инструктором	3 650	3 285	27375	24640	25550	22995	23725	21355
Тренировки сплит с тренером	4 745	4 270	35590	32030	33215	29895	30845	27760
Тренировки сплит с мастер-тренером	5 930	5 335	44475	40030	41510	37360	38545	34690
Тренировки сплит с vip-тренером	7 110	6 400	53325	47995	49770	44795	46215	41595
Тренировки сплит с ЭКСПЕРТОМ	8 535	7 680	64015	57615	59745	53770	55480	49930

Дневные персональные тренировки в подразделениях тренажерный зал/групповые залы/бассейн/теннис					
наименование блока	стоимость 1 тренировки	стоимость 1 тренировки	25%	30%	35%
			10 тренировок	10 тренировок	10 тренировок
Категория тренера/тип оплаты					

«Фитнес-марафон ПРОкачка 2023»

	руб.	бон.	(1-10 баллов)		(11-20 баллов)		(21 балл и более)	
Тренировки с инструктором	1 940	1 745	14550	13095	13580	12220	12610	11350
Тренировки с тренером	2 520	2 270	18900	17010	17640	15875	16380	14740
Тренировки с мастер-тренером	3 150	2 835	23625	21265	22050	19845	20475	18430
Тренировки с vip-тренером	3 780	3 400	28350	25515	26460	23815	24570	22115
Тренировки с ЭКСПЕРТОМ	4 535	4 080	34015	30615	31745	28570	29480	26530

массажист								
наименование блока	стоимость 1 массажа руб.	стоимость 1 массажа бон.	25%		30%		35%	
Вид массажа/тип оплаты			10 массажей (1-10 баллов)		10 массажей (11-20 баллов)		10 массажей (21 балл и более)	
Общий классический массаж 15 (воротниковая зона)	800	720	6000	5400	5600	5040	5200	4680
Общий классический массаж 30 (1/3 часть тела)	1 500	1 350	11250	10125	10500	9450	9750	8775
Общий классический массаж 60 (2/3 части тела)	3 000	2 700	22500	20250	21000	18900	19500	17550
Общий классический массаж 90 (все тело)	4 200	3 780	31500	28350	29400	26460	27300	24570
Антицеллюлитный массаж 60	3 300	2 970	24750	22275	23100	20790	21450	19305
Антицеллюлитный массаж 90	5 000	4 500	37500	33750	35000	31500	32500	29250

массажист мастер								
наименование блока	стоимость 1 массажа руб.	стоимость 1 массажа бон.	25%		30%		35%	
Вид массажа/тип оплаты			10 массажей (1-10 баллов)		10 массажей (11-20 баллов)		10 массажей (21 балл и более)	
Общий классический массаж 15 (воротниковая зона)	1 000	900	7500	6750	7000	6300	6500	5850
Общий классический массаж 30 (1/3 часть тела)	1 875	1 690	14065	12660	13125	11815	12190	10970
Общий классический массаж 60 (2/3 части тела)	3 750	3 375	28125	25315	26250	23625	24375	21940
Общий классический массаж 90 (все тело)	5 250	4 725	39375	35440	36750	33075	34125	30715
Антицеллюлитный массаж 60	4 125	3 715	30940	27845	28875	25990	26815	24135
Антицеллюлитный массаж 90	6 250	5 625	46875	42190	43750	39375	40625	36565

Балийский массаж								
наименование блока	стоимость 1 массажа руб.	стоимость 1 массажа бон.	25%		30%		35%	
Вид массажа/тип оплаты			10 массажей (1-10 баллов)		10 массажей (11-20 баллов)		10 массажей (21 балл и более)	
Балийский массаж 60мин. -специалист	3000	2700	22500	20250	21000	18900	19500	17550
Балийский массаж 60мин. -мастер	3600	3240	27000	24300	25200	22680	23400	21060

«Фитнес-марафон ПРОкачка 2023»

5. В период с 24.05.23г. по 31.12.23г. предоставляется возможность приобрести услуги со скидкой в салоне красоты и занятий в группе (скидка распространяется на стандартный прайс и не суммируется с другими акциями) согласно Таблице №4 (в зависимости от достигнутых изменений по Таблице 1):

Таблица №4

достигнутые изменения в баллах	1-10	11-20	21≥
скидка на приобретение дополнительных услуг	5%	10%	15%

6. Участие в группе (чат) Telegram, в которой будут регулярные рекомендации и советы по режиму дня, питанию и тренировкам

Условия определения победителя:

Сутью фитнес-марафона является достижение участниками наилучших результатов в изменениях состава тела, а именно снижении жировой массы и увеличении мышечной.

Учитывается объем потерянного жирового компонента и объем набранной мышечной массы (%).

Критериями оценки являются данные «медасс» (первично/вторично) и фотографии.

Критерий определения победителя:

Необходимо набрать максимальную сумму баллов, полученную при сложении двух основных показателей:

1. Отношение разницы между первичным и итоговым измерением процента содержания жирового компонента к результату первичного измерения процента жирового компонента.
2. Отношение разницы между итоговым и первичным измерением процента содержания мышечного компонента к результату первичного измерения процента мышечного компонента.

Формулы для расчета:

$$w=q+d,$$

$$q=(h*100)/x,$$

$$h= x-y,$$

$$d=(n*100)/g,$$

$$n= r-g,$$

Где:

x - первичное измерение содержания жирового компонента в процентах,

y - итоговое измерение содержания жирового компонента в процентах,

h - разница между первичным и итоговым измерением содержания жирового компонента в процентах,

q - отношение разницы между первичным и итоговым измерением содержания жирового компонента к результату первичного измерения жирового компонента в баллах,

g – первичное измерение содержания мышечного компонента в процентах,

r – итоговое измерение содержания мышечного компонента в процентах,

«Фитнес-марафон ПРОкачка 2023»

p - разница между итоговым и первичным измерением содержания мышечного компонента в процентах,
d - отношение разницы между итоговым и первичным измерением содержания мышечного компонента к результату первичного измерения мышечного компонента в баллах,
w – итоговый балл.

Пример вычисления баллов по потере жирового компонента:

30% (x) - первичное измерение содержания жирового компонента

25% (y) - итоговое измерение содержания жирового компонента

30%-25%=5% (h) - разница между первичным и итоговым измерением содержания жирового компонента

5% (h)*100 / 30% (x) = 16,67 балла (q)

Пример вычисления баллов по набору мышечного компонента:

51% (g) - первичное измерение содержания мышечного компонента

55% (r) - итоговое измерение содержания мышечного компонента

55%-51%=4% (n) - разница между итоговым и первичным измерением содержания мышечного компонента

4% (n)*100 / 51% (g) = 7.84 балла (d)

Пример вычисления итогового балла:

16,67 (q) + 7,84 (d) = 24.51 (w)

Призовой фонд победителей фитнес-марафона

- 1 место** – сертификат на услуги фитнес-клуба в размере 100000руб. сувенирная продукция (квартальный календарь, авто-визитка, календарь, ручка)
- 2 место** – сертификат на услуги фитнес-клуба в размере 75000руб. сувенирная продукция (квартальный календарь, авто-визитка, календарь, ручка)
- 3 место** – сертификат на услуги фитнес-клуба в размере 50000руб. сувенирная продукция (квартальный календарь, авто-визитка, календарь, ручка)

СОГЛАСИЕ

на использование изображения, видеосъемки гражданина с его участием



«Фитнес-марафон ПРОкачка 2023»

Приложение №1

СОГЛАСИЕ

на использование изображения, видеосъемки гражданина с его участием

г. Москва

« ____ » _____ _____ г.

Я, _____

(Ф.И.О., паспортные данные, место жительства по паспорту)

_____ года рождения, именуемый (-ая) далее «Гражданин», настоящим документом даю согласие на использование своих изображений **фитнес клубу «Арт-Спорт»** (125635 г. Москва, ул. Ангарская, д. 24а, именуемому далее «Правообладатель», в лице генерального директора Островского Александра Владимировича, в рекламных компаниях Правообладателя.

1. Настоящее Согласие предоставляется на все изображения Гражданина, видеосъемку с его участием, полученные в процессе съемки, результаты фитнес-тестирования биомпедансного анализа тела для рекламной кампании фитнес-марафона **«ПРОкачка 2023»** (далее – «конкурс»), проходящего в фитнес-клубе «Арт-Спорт» в период с **23.01.2023** по **14.05.2023** (сроки проведения конкурса).

2. Гражданин безвозмездно даёт разрешение Правообладателю на использование указанных в настоящем Согласии материалов в указанном в настоящем Согласии порядке на 3 года с даты подписания настоящего Согласия.

3. Изображения Гражданина, видеосъемка с его участием могут быть использованы в рекламе в интернете, включая (но не ограничиваясь): сайт фитнес-клуба «Арт-Спорт» www.artfitness.ru, www.vk.com, www.facebook.com, <http://onfit.ru/>, <http://moscowfitness.ru/> неограниченное количество времени.

4. Правообладатель имеет право обнародовать и в дальнейшем использовать изображения, видеосъемку с участием Гражданина полностью или фрагментарно: воспроизводить, осуществлять публичный показ, импортировать оригиналы или экземпляры изображений, видеосъемки в целях распространения, сообщать в эфир и по кабелю, перерабатывать, доводить до всеобщего сведения в печатных изданиях, других средствах массовой информации.

5. Гражданин отказывается от права исправлять фотоснимки, записи видеосъемки или вмешиваться в право правообладателя публиковать фотографии, видеосъемку с участием Гражданина. Гражданин подтверждает, что не будет оспаривать авторские и имущественные права на сделанные фотографии, видеосъемку, а так же предъявлять какие-либо претензии, вытекающие из существа отношений Согласия.

6. Гражданин разрешает обработку своих фотографий, видеосъемки, монтаж, ретушировку, затемнение, искажение и изменение изображения, видеосъемки, применение оптических иллюзий, использованных в композициях как преднамеренно, так и не преднамеренно в процессе подготовки публикации окончательного варианта фотографии, видеосъемки.

7. Гражданин подтверждает, что полностью ознакомлен с вышеупомянутым Согласием (разрешением) до его подписания.

8. Правообладатель не вправе передавать указанные права на изображения, видеосъемку третьим лицам.

9. Правообладатель обязуется не использовать изображение Гражданина, видеосъемку с его участием способами, порочащими его (-ее) честь, достоинство и деловую репутацию.

10. Настоящее Согласие составлено в двух экземплярах по одному экземпляру для каждой из сторон.

«Фитнес-марафон PROкачка 2023»

Правообладатель

Фитнес клуб «Арт-Спорт»

Генеральный директор

А. В. Островский/ _____

Гражданин

_____/_____