

**Правила проведения соревнований
по достижению лучшей фитнес-формы
"FITNESS BATTLE" ОСЕНЬ 2023**

г. Иркутск

24.07.2023

Сроки проведения соревнований:

Сроки проведения: 2.10 по 24.12

Стартовые замеры: 2.10-6.10

Промежуточный замер – с 13.11 по 17.11

Итоговые замеры: 22.12-24.12

Награждение победителей: 26.12 в 19-00

Общие положения:

Соревнования проводятся в номинациях

- **«Жиросжигание»**
- **«набор мышечной массы»».**

Общая продолжительность соревнований – 12 недель.

Требования к участникам:

До участия в соревнованиях допускаются физические лица любого пола, достигшие возраста 16 лет, независимо от наличия у них членства Клуба. Члены Клуба, желающие принять участие в соревнованиях, должны иметь активированную Клубную карту, срок действия которой истекает не ранее, чем на следующий день после завершения мероприятия «FITNESS BATTLE». Обязательным условием участия в соревнованиях является также отсутствие у кандидата (участника команды) медицинских противопоказаний к этому.

Участники, не достигшие совершеннолетия, должны предоставить письменное согласие на участие в соревнованиях от родителей или иных законных представителей.

Участники соревнований не вправе применять допинг, стимулирующие и иные препараты (методы), способствующие дополнительному ускоренному (сверх предусмотренного тренинговой системой Roman`s Gym) достижению лучшей фитнес-формы.

Формирование команд:

Участников формируют до 8 команд, которые борются между собой в течение 12 недель в номинациях «жиросжигание» и «набор мышечной массы». Команды формируются численностью от 5 человек под руководством тренера-наставника. У любого из участников дополнительно может быть личный тренер из числа сотрудников Клуба.

Не допускается переход в ходе соревнований из одной команды в другую одного лица в соревнованиях

Содержание соревнований:

В течение периода соревнований, составляющего 12 недель, участники, путем проведения регулярных тренировок по тренинговой системе Roman`s Gym в тренировочных зонах Клуба с использованием спортивного оборудования под руководством предоставленных каждой команде наставников добиваются максимального улучшения своей фитнес-формы в виде снижения жирового компонента.

Программа и график тренировок команд и отдельных их участников, а также выбор конкретных методов таких тренировок в рамках тренинговой системы Roman`s Gym определяется по результатам фитнес-консультирования и на основе предложений наставников. Общее количество тренировок – 36 за период соревнований.

Перед началом соревнований все участники команд (независимо от категории соревнований) проходят обязательные первичные контрольные замеры жировой и мышечной массы при помощи биоимпедансного анализатора Инбоди.

В конце последнего дня соревнований каждый из участников проходит обязательные заключительные замеры, идентичные стартовым. При сравнении стартовых и финальных замеров вычисляется результат изменения состава тела в % от исходного.

Подсчет результатов:

Формула (жиросжигание)

Рассчитывается величина относительного снижения жировой ткани (СЖМ) по формуле: $СЖМ = (ЖМ п - ЖМ з) / ЖМ п * 100\%$

где ЖМ з – величина параметра жировой массы (в кг), полученная при обязательном заключительном контрольном замере, и ЖМ п – величина этого параметра (также в кг), полученная при обязательном первичном контрольном замере. Величина СЖМ оценивается в баллах из расчета 0,5 балла за каждые полные 0,5% ППМ.

Рассчитанный таким образом результат, набранный данным участником соревнований, образует вклад этого участника в общий балл, набранный его командой.

Общая оценка каждой команды определяется путем суммирования вкладов всех ее участников с последующим делением получившейся суммы на численность этой команды на момент обязательного заключительного контрольного замера.

Формула (набор мышечной массы)

Рассчитывается величина относительного роста мышечной ткани (СММ) по формуле: $СММ = (ММ з - ММ п) / ММ п * 100\%$

где ММ з – величина параметра мышечной массы (в кг), полученная при обязательном заключительном контрольном замере, и ММ п – величина этого параметра (также в кг), полученная при обязательном первичном контрольном замере. Величина СММ оценивается в баллах из расчета 0,5 балла за каждые полные 0,5% ППМ.

Рассчитанный таким образом результат, набранный данным участником соревнований, образует вклад этого участника в общий балл, набранный его командой.

Общая оценка каждой команды определяется путем суммирования вкладов всех ее участников с последующим делением получившейся суммы на численность этой команды на момент обязательного заключительного контрольного замера.

Определение победителей:

Командный зачет: Общие оценки команд в каждой категории сравниваются между собой и определяется команда с максимальным количеством баллов. Она является победителем соревнований.

Абсолютное личное первенство: Личные оценки участников в каждой категории также сравниваются между собой и определяются по три участника с максимальным количеством баллов. Они занимают первое, второе и третье призовые места соответственно оценкам по убыванию.

Формирование призового фонда:

Участники команд, признанных победителями соревнований, а также победители абсолютного личного первенства приобретают безоговорочное право требовать от Клуба безвозмездного предоставления фитнес-услуг в составе и в объеме, предусмотренном стандартной Клубной картой, имеющейся у участника или приобретенной им для участия в соревнованиях, со следующими ограничениями:

Абсолютное личное первенство:

- 1 место - Срок действия права 360 календарных дней
- 2 место - Срок действия права 180 календарных дней
- 3 место - Срок действия права 90 календарных дней

Начало течения срока действия права требования:

- Для участников, которые на день завершения соревнований являются Членами Клуба на основании ранее заключенного контракта – с первого дня, следующего за днем истечения срока этого контракта;
- Для участников, которые на день завершения соревнования не являются Членами Клуба – с первого дня, следующего за днем подведения итогов соревнований.

Действие права требования безусловно прекращается в момент окончания рабочего дня Клуба (согласно правилам его трудового распорядка) в последний по счету день действия этого права, а если такой день является в Клубе нерабочим, то в первый следующий за этим днем рабочий день Клуба.

На право требования безвозмездного оказания фитнес-услуг не распространяется правила о возможности приостановлении его действия ("заморозки").

Предоставленное участнику право требования безвозмездного оказания фитнес-услуг не подлежит продлению за пределы указанного выше срока действия ни по каким основаниям.

Право требования безвозмездного оказания фитнес-услуг согласно настоящим Правилам предоставляется исключительно члену команды-победителя/победителю абсолютного личного первенства/победителю в дополнительных номинациях соревнований, непосредственно связано с его личностью и не может переходить к иным лицам ни по какому основанию.

Предоставление участнику права требования безвозмездного оказания фитнес-услуг не может быть ни полностью, ни частично заменено денежной суммой или иным предоставлением, независимо от того, принял ли участник команды-победителя это право, воспользовался ли им фактически, и в каком объеме. При досрочном прекращении предоставленного права никакая компенсация за не использованный период выплате не подлежит.

В остальном права и обязанности участника, получившего право требования безвозмездного оказания фитнес-услуг Клубом согласно настоящим Правилам, определяются действующими Правилами Клуба.

Заключительные положения

Подписывая контракт на участие в соревнованиях, участник соревнований:

Подтверждает, что до подписания контракта он имел возможность внимательно ознакомиться с текстом контракта, настоящими Правилами о соревнованиях, текстом «Правил клуба», перечнем противопоказаний для занятий в клубе и для участия в проекте «FITNESS BATTLE».

Подтверждает, что до подписания контракта он имел возможность получить пояснения компетентных работников клуба и консультации компетентных независимых специалистов по всем вопросам, имеющим отношение к содержанию перечисленных выше документов и участию в «FITNESS BATTLE».

Подтверждает, что противопоказаний к физическим нагрузкам, а также противопоказаний, перечисленных в перечне противопоказаний к занятиям в клубе и к участию в соревнованиях, он не имеет. Что у него была возможность заблаговременно, до подписания контракта удостовериться в этом, получить все связанные с этим консультации и пройти осмотр в компетентном медицинском учреждении. Участник осознает, что организаторы соревнований не несут

ответственности за состояние физического и психического здоровья участника, если его нарушение произойдет по вине участника, а также в результате имеющихся у него хронических заболеваний.

Подтверждает, что он ознакомлен с тем, что использование любого спортивного оборудования и любые физические упражнения могут быть причиной получения повреждений (травм). Участник добровольно принимает на себя соответствующий риск.

Заявляет о своей согласии с тем, что до начала, по окончании (после объявления результатов) и в ходе проведения соревнований (в том числе непосредственно в процессе тренировок) организаторы проекта могут проводить фото- и видеосъемку с его участием (включая съемку, при которой его изображение будет основным объектом использования). Участник осознает, что все созданные организаторами фотографии, видеозаписи, любые иные материалы с его изображением, записанные на любые носители, а равно исключительные права на такие материалы участнику соревнований не принадлежат. По решению организаторов соревнований соответствующие материалы могут быть предоставлены участнику полностью или частично.

Дает свое безусловное и безвозмездное согласие на обнародование и использование его изображения Клубом.

Изображение может быть использовано в целях развития и повышения престижа бренда Roman`s Gym в составе упомянутых выше материалов и иных материалов, созданных на их основе, любыми способами, включая размещение в сети Интернет на страницах сайтов и страницах в социальных сетях, в печатной и наружной рекламе.

Безвозмездно предоставляет Клубу, разрешение на использование исполнений участника, записанных в ходе проведения проекта «FITNESS BATTLE». Исполнения могут использоваться в целях развития и повышения престижа бренда Roman`s Gym без ограничения по сроку и территории всеми способами, указанными в ст. 1317 Гражданского кодекса РФ, включая размещение исполнений в сети Интернет и их переработку.

Разрешает использовать указанные выше изображения и исполнения с указанием имени участника в том виде, в котором оно указано в контракте, а равно - без указания имени.

_____ (_____)

Подпись

расшифровка