

## ПРАВИЛА МАРАФОНА ФИЗКУЛЬТ – Я ВЛЕЗУ В ЛЕТО

Марафон проходит онлайн на платформе Гурукан (ФизКульт).

Начало марафона 1 мая 2020 года.

Продолжительность марафона – 30 дней.

Каждый день публикуется новая тренировка.

Каждый день публикуются домашние задания (челленджи).

За выполнение ДЗ/челленджа будут начисляться баллы. За тренировку баллы не начисляются.

На выполнение ДЗ/челленджа отводится 24 часа с момента его публикации в личном кабинете.

По итогам марафона будут определены 10 победителей, набравшие максимальное количество баллов.

Главный приз для всех участников Марафона– отличная фигура к лету!

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Особая номинация
ФизКульт	Годовой абонемент	Абонемент на 6 месяцев	Абонемент на 3 мес.	Персональная тренировка онлайн							
Спортмастер	7 000 бонусов (первым 10 победителям) + 2000 бонусов каждому участнику (бонусами можно оплатить 20% от суммы)										
SPORTY	По 2 бокса печенок (первым 10 победителям)										Челлендж готовим ПП
Head Hunter	VR очки	USB колонка	Беспроводная зарядка								
Фитнес Формула	Спортивная сумка +1000 бонусов (50% от суммы)	Электрошейкер +1000 бонусов (50% от суммы)	Набор фитнес резинок +1000 бонусов (50% от суммы)	Всем остальным по 300 бонусов (можно оплатить 50% от суммы)							Челлендж
New Balance	Сертификат 10 000 руб.										СТРИЖ Сертификат 5 000 руб.
Новинки		Сертификат 5 000 руб.	Сертификат 5 000 руб.								Влезем вместе Сертификат 5 000 руб.
Дентал Рум											
Доставка еды VERT FOOD											

### Специальные номинации:

- СУПЕРГЕРОЙ - За наибольшую онлайн активность (максимальное количество репостов, привлеченных друзей) (**ПАРТНЕР**)
- ПЯТЫЙ КУБИК - за самый прокаченный пресс (партнер «Фитнес Формула»)
- ВЛЕЗУ В ЭТО - в первый день необходимо выбрать ВЕЩЬ (джинсы, шорты, платье) сделать фото в вещи, которая сейчас мала), по окончании марафона - сделать Красивое фото В ЭТОЙ ВЕЩИ! Хэштег #влезувэто #явфизкульт (**ПАРТНЕР**)
- ВлеземВМЕСТЕ - за выполнение заданий парной тренировки (с подругой, ребенком, с котом и даже с мужем). Награждаем самого креативного (партнер База отдыха «Новинки»)
- СТРИЖ - за самое лучшее время при выполнении домашнего задания на круговую тренировку (партнер NEW Balance)

Вся информация (в том числе Ваши фото), будут видны только вам и администратору платформы.

В Марафоне может принять участие любой желающий (18+, без противопоказаний от врача по нагрузкам).

Если ваша цель скорректировать физическую форму, либо сохранить ее к лету – то нам по пути!

Без голодовок, вы узнаете о принципах правильного питания, приобретете новые полезные привычки/

Также вы получите доступ к чату с куратором марафона и тренерами, которые будут отвечать на ваши вопросы.