

## REGULAMIN ZAWODÓW TRÓJBOJU 360 FITZONE

**Organizator:** *Stacja Nowa Gdynia sp. Z o.o*

**Termin:** 08.12.2016 – 29.12.2016 r

**Miejsce:** Zgierz ul. Sosnowa 1 Stacja Nowa Gdynia – siłownia 360 FitZone

**Cel imprezy:** popularyzacja zdrowego trybu życia oraz aktywizacja ruchowa

### **Program zawodów:**

Konkurencja I ( siła )

- Pomiar siły maksymalnej na maszynie chest press

- Pomiar siły maksymalnej na maszynie leg press

Konkurencja II ( sprawność ogólna)

- swobodny zwis na drążku na czas

Konkurencja III ( wytrzymałość )

- 1 min pracy na ergometrze wioślarskim (dystans)

- 1 min pracy na ergometrze narciarskim ( dystans)

### **Uczestnicy:**

Członkowie klubu Stacja Nowa Gdynia – osoby posiadające ważną opłatę członkowską

### **Przebieg zawodów:**

Zawody będą się odbywały od 08.12 do 29.12.2016r – ogłoszenie wyników odbędzie się 30.12.2016r, aby wziąć udział w zawodach należy posiadać opaskę (ważny bilet wstępu na siłownię) oraz zgłosić chęć udziału instruktorowi dyżurnemu. W zawodach można wziąć udział podczas trwania akcji, w godzinach otwarcia klubu.

### **Nagrody:**

*Nagrody rzeczowe będą przyznane za 3 pierwsze miejsca w kategorii kobiety i mężczyźni bez podziału na kategorie wiekowe.*

*I miejsce – Mężczyźni Zegarek Runner 2 TomTom , Kobiety Garmin ForeRunner 15*

*II miejsce – pakiet 3 treningów personalnych*

*III miejsce – jeden miesiąc gratis przy podpisaniu rocznej umowy członkowskiej*

**Przygotował: MM, 7.12.2016**