



# Новый спортивный проект **ЗОЖификация!**

**Контактный центр ЕСЗК г. Самара**

**8 октября – 18 ноября 2018 года**



# Цель проекта

- **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** СРЕДИ СОТРУДНИКОВ КОНТАКТНОГО ЦЕНТРА ЕСЗК Г. САМАРА
- **КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ**
- **ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ** ПРЕСС, БИЦЕПСЫ И ВСЕ ДЕЛА...КТО НЕ УСПЕЛ ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ

**ЗОЖИФИКАЦИЯ ОТ СЛОВА З.О.**

**Ж. –**

**СЛОВИЩА**



# О ПРОЕКТЕ

**СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:** 8 октября - 18 ноября 2018.

**УЧАСТНИКИ:** все сотрудники Контактного Центра ЕСЗК г. Самара.

**ТРЕНЕР:** программа физических нагрузок разработана с участием тренера спортивного зала ЕСЗК г. Самара.

**ДИЕТОЛОГ:** советы по питанию разработаны профессиональным сертифицированным диетологом.

**КУРАТОР ПРОЕКТА:** Ермакова Алина 8-908-411-11-71.

**РАБОЧАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:** Высшая Лига.



# Что надо делать?

- **5 НЕДЕЛЬ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**
- **СКИНУТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ КИЛОГРАММ ИЛИ САНТИМЕТРОВ В ОБЪЕМЕ**
- **НЕ ПОДВОДИТЬ КОМАНДУ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА!**
- **НЕ ЕСТЬ НА НОЧЬ ШОКОЛАДКИ, ПОНЧИКИ, БУЛОЧКИ, МАКАРОНЫ...**



# Я

## 5 ОСНОВНЫХ НОМИНАЦИЙ:

1. Команда, сбросившая больше всего килограмм.
2. Команда, сбросившая больше всего сантиметров в объеме талии.
3. Человек, сбросивший больше всего килограмм.
4. Человек, сбросивший больше всего сантиметров в объеме талии.
5. Приз от жюри.



# КОММУНИКАЦИИ ПРОЕКТА

## Задания транслируются:

- в группе мессенджера
- на **Vkontakte** в закрытой группе
- на плазмах
- по Outlook
- POS-материалами (комната отдыха, комната приема пищи)

## Пример рассылки в **WhatsApp** :

*Привет всем! Программа на сегодня:*

- *50 приседаний, 60 выпадов, 30 отжиманий, 1 минута планка.*
- Не забывайте пить воду, улыбаться и не есть пирожки на выходных!



# КАК И ГДЕ ДЕЛАТЬ ЗАДАНИЯ?

## УЧАСТНИКАМ ПРОЕКТА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ НА ВЫБОР 2 ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЗАЛА И ДЛЯ ДОМА

Задания участники могут выполнять вместе или по отдельности.  
На рабочем месте, во время перерыва, дома, в спортзале!  
Без отрыва от работы!

*Важно!*

*У каждого участника проекта ответственность перед командой!*

**Делай задания и не подводи команду!  
Знакомься и выигрывай с командой в конкурсах!**



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

1. Каждого участника **измеряем в самом начале** проекта по весу (кг) и объему талии (см). (информация по каждому участнику остается конфиденциальной и озвучивается только лично человеку, которого замеряют).
2. Каждую неделю проходят **контрольные взвешивания и замеры**. Статистика снимается в одной фазе (например, пятница с 9:00 до 11:00 до обеда). В проекте будет 6 взвешиваний.

**ПОБЕДИТЕЛЕМ СТАНЕТ ТОТ, КТО В ПРОЦЕНТНОМ СООТНОШЕНИИ ОТ НАЧАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СБРОСИЛ БОЛЬШЕ ВСЕГО САНТИМЕТРОВ ИЛИ КИЛОГРАММ**

**(отдельно командная и индивидуальная номинации)**

Расчет результата в % происходит по формуле:

$$x = b \cdot 100 / a$$

где **a** = первоначальный результат (первый замер);

**b** = потерянные килограммы или сантиметры за период;

**x** = потерянные килограммы или сантиметры в процентах за период  
Формула применима и для кг и для см.





# ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ КОНКУРСЫ

**КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПРОХОДЯТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОНКУРСЫ.**

К примеру: на самую интересную и смешную тренировку команды, на самую необычную форму для занятий спортом, на самое смешное фото в зале, на самую необычную альтернативу штанги или гантели и т.д.

**ЗА ПОБЕДУ В ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНКУРСАХ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ ПРИЯТНЫЕ ПОДАРКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ.**

Баллы будут увеличивать шансы на победу каждой команды.

**1 балл = 1 килограмм или 1 сантиметр (на усмотрение победителя)**

Команда самостоятельно принимает решение, как использовать баллы - в см или в кг.



# РЕСУРСЫ

## Для участников:

1. наличие **WhatsApp** на телефоне;
2. вступление в группу **Vkontakte**;
3. большое **ЖЕЛАНИЕ** заниматься спортом!



# ЖЮРИ

1. Ханькина Светлана Анатольевна – Директор регионального центра
2. Меламед Мария Викторовна – Операционный директор
3. Канев Александр - Начальник отдела ООВ №1
4. Железников Александр - Начальник отдела ООВ №2
5. Межина Ольга - Начальник отдела ООВ №3
6. Коровина Анна - Начальник отдела ООВ №4
7. Гаджиева Забира - Начальник отдела ООВ №5



# Группа 1

1. Мохов Иван Николаевич – Группа 2.11
2. Силантьева Анастасия Андреевна – Группа 2.11
3. Конова Марина Александровна – Группа 2.11
4. Паулова Елена Олеговна - Группа 2.11
5. Горбунов Родион Владимирович – Группа 2.11



## Группа 2

1. Кучинская Елена Владимировна – Группа 245
2. Гришина Алена Александровна – Группа 245
3. Карлина Светлана Сергеевна – Группа 245
4. Кадямова Ильхамия Исхаковна – Группа 245
5. Расулова Галина Александровна - Группа 251



# Группа 3

1. Аркатова Екатерина Николаевна – обучение-наставничество
2. Кузнецова Анастасия Анатольевна - обучение-наставничество
3. Войнова Ольга Андреевна - обучение-наставничество
4. Леонов Алексей Александрович - ОТМ-1
5. Евсеева Екатерина Сергеевна - ОТМ-3



# Группа 4

1. Андреева Марина Анатольевна – Группа 4.6
2. Гуляева Екатерина Вячеславовна – Группа 4.6
3. Чухманов Владислав Игоревич – Группа 4.6
4. Агафонова Ольга Андреевна – Группа 2.11
5. Муллагалиева Айлия Ансаровна – Группа 2.11



# Группа 5

1. Миронова Анна Михайловна – Группа 1.7
2. Степанян Армине Арамаисовна – Группа 1.1
3. Красавина Ирина Владимировна – Группа 1.1
4. Фокеева Екатерина Владимировна – Группа 1.6
5. Березина Анастасия Алексеевна – Группа 1.4





# Группа 6

1. Филатова Эльвина Фаильевна – Группа 2.9
2. Жижикина Марина Сергеевна – Группа 2.13
3. Александрова Анна Александровна – Группа 2.8
4. Житков Артем Александрович – Группа 2.5
5. Трапезникова Мария Николаевна – Группа 1.5



# Группа 7

1. Мазгутова Галия Рашидовна – Группа 3
2. Имангулова Ирина Румилевна – Группа 3.9
3. Свистунова Виктория Григорьевна – Группа 3.10
4. Пашковская Юлия Анатольевна – Группа 1.2
5. Иглаева Алена Владимировна – Группа 1.13



# Группа 8

1. Макаров Анатолий Анатольевич – Группа 5.2
2. Увалиева Нурша Бакытчановна – Группа 5.9
3. Сухова Ангелина Валерьевна – Группа 5.3
4. Потапова Татьяна Николаевна – Группа 5.5
5. Герасимова Ксения Андреевна – Группа 5.3



# Группа 9

1. Пурина Юлия Сергеевна – Группа 4.10
2. Зиновьев Александр Владимирович – Группа 4.2
3. Барбашова Диана Юрьевна – Группа 4.4
4. Арсланова Татьяна Александровна – Группа 4.3
5. Язвенко Ольга – Группа 4.9



# Группа 10

1. Воронцова Екатерина Алексеевна – Группа 4.7
2. Фахрутдинова Эльвира Римовна – Группа 4.7
3. Генкель Полина Александровна – Группа 5.6
4. Мещерякова Виктория Вадимовна – Группа 5.6

