

# FitChallenge Villkor

När du registrerar dig inför denna utmaning är du medveten om följande villkor.

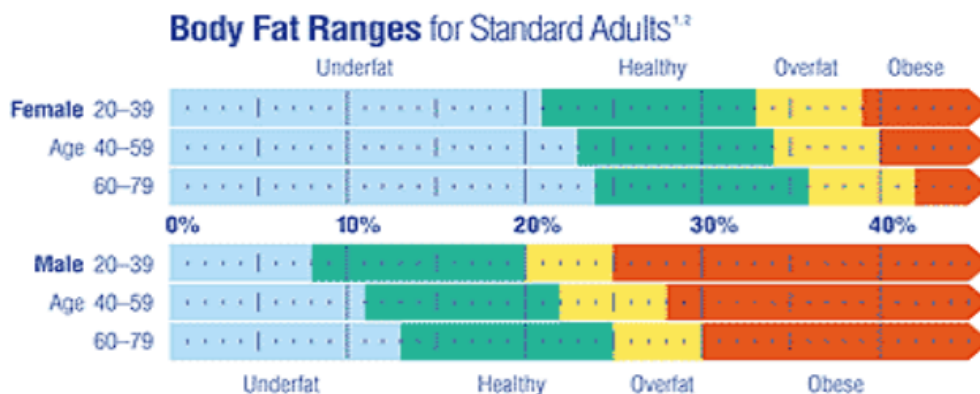
Alla deltagare har möjlighet att vinna priser- förutsatt att:

- **Kroppsfett% kategorin:** Vinnaren är den deltagaren som gått ner mest i fett procent, förutsatt att de bibehåller den råa muskelmassan och inte förlorar mer än 2,5 kg muskelmassa från dagen utmaningen startat.

**Exempel:** En deltagare som förlorar 7,5 kg av hans/hennes totala kroppsmassa, där 3 kg av den totala förlusten kommer från muskelmassa, är INTE berättigad att vinna i denna kategori.

- **Muskelmassa kategorin:** Vinnaren är den deltagaren som gått upp flest kilo i muskelmassa, förutsatt att de inte ökat med mer än 2,5% i kroppsfett.

**Villkor:** För att kunna tävla inom kategorin muskelmassa-ökning, krävs att man redan befinner sig inom en hälsosam nivå av fett%, baserat på våra skalor för kroppssammansättning (grön markering, se nedan)



- **"AllStar" kategorin:** Vinnaren är den personen som har samlat flest poäng ihop, inom två olika områden: coachnominerings- och Ambassadörspoäng.
- **Coachnominering:** Varje coach nominerar sina egna deltagare och 3 personer röstas fram gemensamt av samtliga coacher i FitChallenge utmaningen. Coacherna utgår från kombinationen av kroppsfett% och muskelmassa, samt andra saker som minskning i cm, generell förbättring av fysik och, sist men inte minst, förmåga att stödja och inspirera andra/dela med sig av energi och gå in i utmaningen med en bra attityd.

## Träningar:

Måndagar och torsdagar 19.00-20.00 samt lördagar 10.00-10.45 kommer det finnas möjlighet för utomhusträning i anslutning till Ready4Life Hälsocenter i Kungsbacka.

- Deltagarna måste delta på minst 8 träningspass, av 24 möjliga- och ansvarar själv för att pricka av sig på en deltagarlista vid samtliga träningstillfälle. Det finns inte möjlighet för att efter registrera sina träningspass i efterhand.

## Uppdelning av avgift: Det finns ingen förtjänst i anmälningsavgiften.

- Vinster: 125kr går direkt till den prispott som delas ut på avslutningskvällen.
- Övrigt: 124kr går till att täcka administrationskostnader, avslutningskvällen, registreringside, utskrift/tryck etc. samt bidra till lokalkostnader.

## Fördelning av prispott:

Det kommer alltid finnas första- andra och tredjeplatser i varje av de 3 kategorierna. 1/3 av den totala prispotten går till varje kategori. Av kategoriprispotterna går 4/7 till vinnaren, 2/7 till andra plats och 1/7 till tredje plats. dvs. förstaplats får dubbelt så mycket som andra plats, och andra plats dubbelt så mycket som tredjeplats.

**Exempel:** 150 deltagare = 18.750kr i prispotten. Varje kategoriprispott är 1/3 dvs. 6250kr. Förstaplats får 4/7 (3571kr), andra plats får 2/7 (1785kr) och tredjeplats får 1/7 (893kr.)

## Allmänt:

- Alla deltagare är berättigade att vinna pengar oberoende av kostupplägg under utmaningen (Samtliga kommer bli erbjudna koststöd för optimala resultat- i form av näringsprodukter.)
- Deltagarna måste vara minst 18 år
- För slutförande av utmaningen (tävlade om prispengar samt mottagande av diplom och resultatsammanställning) krävs deltagande på följande gemensamma aktiviteter: Informationsträff där alla startar gemensamt, halvvägsskanning, avslutningsskanning och avslutningskväll (både efter 8 veckor). Se datum nedan.
- Återbetalning av anmälningsavgift: I händelse att någon bestämmer sig för att avsluta sitt deltagande i FitChallenge innan första informationsträffen ägt rum, ges en full återbetalning av de 249 kronorna. Inga särskilda skäl krävs. Observera dock att ingen återbetalning kommer att ges efter den första informationsträffen startat, eftersom vi där bl.a. kommer att presentera antalet deltagare och storlek på prispott.
- På informationsträffen kommer ytterligare information ges och det kommer finnas möjlighet för att få svar på alla eventuella frågor
- Slutligen, var medveten om att vinnarna kommer att tillkännages vid prisutdelningen på avslutningskvällen, så man måste vara närvarande för att ha en chans att få ett pris. Om man inte är närvarande och det visar sig att man har vunnit- så kommer priset att gå till nästa vinnare i samma kategori.

## Viktiga Datum

- **Informationsträff**

Måndag 26 Juni 18.00, Tisdag 27 Juni 19.00, torsdag 29 Juni 18.00, fredag 30 Juni 17.00 och lördag 31 Juni 10.00.

- **4 veckors skanning**

torsdag 27 juli 18.00-19.00, måndag 31 juli, 18.00-19.00 och torsdag 3 augusti 18.00-19.00 (tänk på att ej ha tränat innan skanningen)

- **4 veckors FitChallenge hälsokväll (ej obligatoriskt)**

Tisdag 1 augusti och måndag 7 augusti

- **8 veckors skanning**

måndag 21 augusti 18.00-19.00, torsdag 24 augusti 18.00-19.00 och måndag 28 augusti 18.00-19.00 (tänk på att ej ha tränat innan skanningen)

- **Avslutningskväll**

torsdag 31 augusti 19.00-21.00

Arrangören förbehåller sig rätten att vid behov ändra datum, tider och annan info.

kontakta din coach för mer **information angående tider etc**