

# PROPOZICE

## EXTRÉMNI PŘEMĚNA S FIT-K.O. 2020

### 1) Obecné informace

Sportovní klub FIT-K.O. Staré Město ve spolupráci s AMINOPRO Vám přináší soutěž o nejlepší změnu fyzické kondice „Extrémní přeměna“. Soutěže se mohou účastnit všechny osoby starší 18 let. Změňte od základu svůj život, zvítězte sami nad sebou a zároveň soutěžte o peněžité výhry. Hodnotit se bude nejlepší změna fyzické kondice a vzhledu za tři měsíce od počátku soutěže.

Soutěžící si mohou řídit přípravu každý ve své vlastní režii, nebo využít nabídky a služeb profesionálů z FIT-K.O.

### 2) Termín přihlášení, úvodní měření a startovné

Přihlašovat se můžete do **3.ledna 2020 do 12:00 hodin** na [www.fit-ko.cz](http://www.fit-ko.cz), kde také najdete bližší veškeré informace k akci. Emailem budou všichni soutěžící vyrozuměni o termínu **úvodního měření** a focení, které je spolu s uhrazeným startovním jedinou podmínkou účasti v soutěži. Měření a focení přihlášených bude probíhat v dopoledních hodinách 4.ledna 2020 ve Starém Městě v prostorách FIT-K.O.

Focení účastníků soutěže je nejen nutnou podmínkou pro finální vyhodnocení přeměny „před a po“, ale též nezbytnou součástí pro zápal a motivaci každého ze sportovců.

### 3) Startovné

V ceně startovního jsou zahrnuty bezplatné a neomezené vstupy do sportovního centra FIT - K.O. ve Starém Městě, a to po dobu celé účasti v soutěži.

Výše startovního je dvojnásobek:

**2.000,- Kč:** v ceně je zahrnuto startovné a neomezené vstupy po dobu trvání soutěže (3 měsíce)

**2.900,- Kč:** v ceně je navíc zahrnuta práce profesionálního fitness trenéra (výživový a tréninkový plán na míru a tři startovací lekce s osobním trenérem)

Startovné je možné uhradit do 3. ledna 2020 převodem na účet: 107-5875940217/0100 nebo v hotovosti na pokladně FIT-K.O. Staré Město.

### 4) Hodnocení

Hodnocení bude probíhat ve dvou rovinách:

subjektivní – posudek odborné poroty, která zhodnotí celkový vzhled a změnu fyzické kondice účastníka

objektivní – antropometrické měření: úbytek tuků a přírůstek svalů.

### 5) Pořadatel

FIT-K.O. sportovní klub kulturistiky, fitness a bojových sportů

Odpovědná osoba: Mgr. Michal Brázdil – předseda sportovního klubu Fit-K.O.

mob.: 776 319 777, email: [brazdil@fit-ko.cz](mailto:brazdil@fit-ko.cz)

Více informací o průběhu soutěže na <https://www.facebook.com/Fitko.KO/> a <http://www.fit-ko.cz>