



¿QUEMAR  
GRASA?



5TA  
EDICIÓN

¿AUMENTAR  
MÚSCULO?



## REGLAMENTO BE FIT 2017

### **1. CONCURSO:**

- 1.1. El concurso denominado "Be Fit Stay Active" es promovido por el Gimnasio 360 Fitness.
- 1.2. A partir de aquí se entenderá por "reglamento" a este documento; por "concurso" la actividad descrita y regulada en este documento; por "ganador (a)" a la persona que reciba conforme el premio mediante un documento diseñado para ese fin, siempre y cuando haya aceptado las condiciones; por "IMC" al Índice de Masa Corporal; por "participante del Gym 360 Fitness" a aquellos hombres o mujeres mayores de edad, miembros activos que se inscriban para reducir su porcentaje de grasa corporal o para aumentar su masa muscular; por "asesores técnicos" a aquellos colaboradores del Gym 360 Fitness elegidos para realizar las mediciones de los participantes.

### **2. OBJETIVO DEL CONCURSO:**

- 2.1. Incentivar a los socios activos del Gimnasio 360 Fitness a reducir su porcentaje de grasa corporal o a aumentar su masa muscular, según la división en la cual queden inscritos, mediante su programa de ejercicio, clases exclusivas para los participantes y atractivos premios.

### **3. PARTICIPANTES, CATEGORÍAS Y SUBDIVISIONES:**

El participante de Gym 360 Fitness deberá realizarse sus mediciones iniciales en los días establecidos para tal fin, y registrar sus datos: nombre completo, número de socio(a), edad, talla, peso, IMC, porcentaje de grasa corporal y kilogramos de músculo (tomados mediante método de Bioimpedancia Eléctrica) IN BODY, y mediciones de las circunferencias. La nutricionista le indicará en cual División quedará oficialmente inscrito: Pérdida de Grasa o Aumento de Masa Muscular, de acuerdo a su IMC y categoría (género), además de otros parámetros de relevancia.

Sólo podrá participar en una única división. Todo participante quedará automáticamente participando de las subdivisiones de la división general.

#### **3.1. Categorías:**

- Hombres
- Mujeres

#### **3.2. División Pérdida de Grasa:**

- Participantes del Gimnasio 360 Fitness, miembros activos, que podrán ser hombres o mujeres, mayores de edad y que hayan realizado debidamente el proceso de inscripción y mediciones.
- Los hombres deberán tener un IMC mayor a 23. En caso de que presenten un porcentaje de grasa menor o igual a 17%, con un IMC mayor a 23 deberán competir en la división de aumento de masa muscular.
- Las mujeres deberán tener un IMC mayor a 23. En caso de que presenten un porcentaje de grasa menor o igual a 25%, con un IMC mayor a 23, deberán competir en la división de aumento de masa muscular.

##### 3.2.1. Subdivisiones:

- 3.2.1.1. Mayor reducción de centímetros en su circunferencia abdominal. (Hombres y mujeres). Los kilogramos de grasa de la medición final deben ser menores a los de la medición inicial, en el segmento el tronco.
- 3.2.1.2. Mayor reducción de centímetros en la circunferencia de su muslo de la extremidad inferior dominante (Hombres) y cadera (Mujeres). Los kilogramos de grasa de la medición final deben ser menores a los de la medición inicial en el segmento de la extremidad inferior dominante en el caso de los hombres, y para las mujeres los kilogramos de grasa de la medición final deben ser menores a los de la medición inicial en el segmento de tren inferior.

#### **3.3. División Aumento de Masa Muscular**

- Participantes del Gimnasio 360 Fitness, miembros activos, mayores de edad, que podrán ser hombres o mujeres mayores de edad y que hayan realizado debidamente el proceso de inscripción y mediciones.



¿QUEMAR  
GRASA?

**BE  
FIT**

**5TA  
EDICIÓN**

¿AUMENTAR  
MÚSCULO?



- Los hombres deberán tener un IMC menor o igual a 23. En caso de que presenten un porcentaje de grasa menor o igual a 17%, con un IMC mayor a 23 podrán competir en esta categoría.
- Las mujeres deberán tener un IMC menor o igual a 23. En caso de que presenten un porcentaje de grasa menor o igual a 25%, con un IMC mayor a 23 podrán competir en esta categoría.
- En ambas categorías el porcentaje de grasa total de la medición final no puede aumentar en más de 1.5%.

### **3.3.1. Subdivisiones:**

- 3.3.1.1. Mayor aumento de centímetros en la circunferencia de su brazo, dominante. (Hombres y mujeres). Los kilogramos de músculo de la medición final deben de ser mayores a los de la medición inicial en el segmento del brazo dominante.
- 3.3.1.2. Mayor aumento de centímetros en la circunferencia de su Muslo de la extremidad inferior dominante (Hombres) y de su glúteo (Mujeres). Los kilogramos de la extremidad inferior dominante de la medición final deben de ser mayores a los de la medición inicial en el segmento de la extremidad inferior dominante en el caso de los hombres y para las mujeres los kilogramos de músculo de la medición final deben de ser mayores a los de la medición inicial en el segmento del tren inferior.

## **4. INSCRIPCIONES:**

- 4.1. La inscripción debe realizarse en las siguientes fechas definidas para cada sucursal, cumpliendo con el debido protocolo de presentación para las mediciones: presentarse con ropa deportiva, no haber ingerido alimentos 2 horas antes de la medición inicial, no realizar ejercicios 6 horas antes de las mediciones y no utilizar cremas.

### **4.2. Fechas de inscripción.**

- Lunes 26 de junio:
  - Tarde /Noche en todas nuestras sucursales, de 1:00pm a 9:00pm
  - Mañanas exclusivas Sucursal de Terra Mall y Paseo de las Flores (5:00 am a 10:40am)
- Martes 27 de junio:
  - Tarde /Noche en todas nuestras sucursales, de 1:00pm a 9:00pm
  - Mañanas exclusivas Sucursal de Paseo Metrópoli y City Place (5:00am a 10:40am)
- Miércoles 28 de junio:
  - Tarde /Noche en todas nuestras sucursales, de 1:00pm a 9:00pm
  - Mañanas en todas nuestras sucursales (5:00 am a 10:40 am)
- No habrá mediciones en el receso de la nutricionista.

## **5. PREMIOS:**

- El concurso premiará a 12 ganadores en total por sucursal. Es importante aclarar que no se puede ganar más de un premio o más de una división o subdivisión. Se premiará a los siguientes participantes del Gym 360 Fitness, debidamente inscritos, al día con su mensualidad, que logren los mejores resultados de acuerdo a su categoría, división, o subdivisión en el periodo comprendido del 26 de junio al 07 de agosto del 2017.
- 5.1. Premio para la División Pérdida de Grasa por categoría es de 3 mensualidades correspondientes a los meses de octubre, noviembre y diciembre del 2017. Deberá permanecer activo durante el programa y hasta el canje del premio, no se aplicará en el mes de setiembre 2017.
- 5.2. Premio para cada Subdivisión Perdida de Grasa por categoría es de 1 mensualidad en el mes de octubre. Deberá permanecer activo durante el programa y hasta el canje del premio, no se aplicará en el mes de setiembre 2017.
- 5.3. Premio para la División Aumento de Masa Muscular por categoría es de 3 mensualidades correspondientes a los meses de octubre, noviembre y diciembre del 2017. Deberá permanecer activo durante el programa y hasta el canje del premio, no se aplicará en el mes de setiembre 2017.
- 5.4. Premio para cada Subdivisión Aumento de Masa Muscular por categoría es de 1 mensualidad para el mes de octubre. Deberá permanecer activo durante el programa y hasta el canje del premio, no se aplicará en el mes de setiembre 2017.



¿QUEMAR  
GRASA?



5TA  
EDICIÓN

¿AUMENTAR  
MÚSCULO?



Notas: Los ganadores son excluyentes entre sí. Los premios no pueden redimirse en meses distintos a los establecidos en este reglamento, únicamente se trasladarán si el ganador tiene activa una tarifa prepago o promoción. Los premios no son transferibles ni reembolsables. No se permiten congelamientos durante los meses correspondientes al premio. Aplica solo en la sucursal en la cual está debidamente matriculado y de acuerdo a la membresía que se tenía al momento de la inscripción del concurso.

## 6. MECÁNICA:

- 6.1. Los participantes deben inscribirse en el Gimnasio 360 Fitness, estando al día con su pago, realizarse sus mediciones iniciales en alguno de los días establecidos para tal fin, y registrar sus datos necesarios.
- 6.2. El único período para realizar la inscripción es el que está consignado en este reglamento, bajo ninguna circunstancia podrá ser antes o después. Se le permitirá al participante de Gym 360 a inscribirse y realizarse las mediciones en cualquiera de las 4 sucursales, pero deberá realizar sus mediciones finales en la misma sucursal.
- 6.3. El único período para realizar las mediciones finales es el que está consignado en este reglamento en el punto 7. *Vigencia*, y bajo ninguna circunstancia podrá ser antes o después.
- 6.4. Se premiará a los ganadores de acuerdo al punto 5. *Premios*.
- 6.5. En el caso de que existiera empate en la División Pérdida de Grasa, ganará el que consiga reducir más peso. Si aun así existiera empate ganará el que haya tenido mayor IMC a la hora de la inscripción.
- 6.6. En el caso de que existiera empate en la División Aumento de Masa Muscular, ganará el que consiga la mayor pérdida de porcentaje de grasa. Si aun así existiera empate ganará el que haya tenido el IMC menor a la hora de la inscripción.

## 7. VIGENCIA

- 7.1. Este concurso rige del 26 de junio al 07 de agosto del 2017
- 7.2. La inscripción y mediciones iniciales deben realizarse en las fechas definidas previamente en el punto 4. Inscripciones.
  - Las mediciones finales deben realizarse en las siguientes fechas definidas
  - Sábado 05 de agosto de 8:00am a 4:00pm TODAS las sucursales.
  - Lunes 07 de Agosto de 5:00am a 10:40am y de 1:00pm a 9:00pm TODAS las sucursales.
- 7.3. Los ganadores preliminares se darán a conocer el día 11 de agosto. Sin embargo, se abrirá un periodo de reclamo del 12 al 16 de agosto, pasado este periodo se realizará la entrega de premios.

## 8. COMUNICACIÓN:

- 8.1. El Gimnasio 360 Fitness dará a conocer los ganadores preliminares por medio de su red social Facebook, su aplicación y en las pantallas informativas de sus sucursales. Posteriormente, se comunicarán los ganadores oficiales, después del periodo de reclamo, en los mismos medios antes mencionados.

## 9. CONDICIONES GENERALES:

- 9.1. Toda persona que desee participar o reclamar su premio en éste concurso deberá tener conocimiento de este Reglamento, y su inscripción facultará al Gimnasio 360 Fitness a sobreentender que el participante comprende y acepta todas las condiciones que implica el reglamento del concurso.
- 9.2. El gimnasio no promueve el sobreentrenamiento, y queda exento de cualquier responsabilidad producto del mismo.
- 9.3. La responsabilidad del Gimnasio 360 Fitness finaliza cuando se haga entrega del premio al ganador.
- 9.4. En este concurso no podrán participar colaboradores de 360 Fitness.