

Évindító Fitt Pénteki Challenge

Játékszabályzat

1./ A Játék meghirdetője és Szervezője

A Játék meghirdetője és Szervezője a Miskolci Turisztikai Kft. (3519 Miskolc, Pazár sétány 1., Cg. 05-09-014955). A Játék elnevezése: Évindító Fitt Pénteki Challenge. A Játék a jelen Játékszabályzatban foglaltak szerint kerül lebonyolításra. Jelen játékszabályzat a játék teljes ideje alatt a szervező hivatalos Facebook oldalán, és a helyszínen hozzáférhető.

2./ A Játékban résztvevő személyek

A Játékban részt vehet minden 16. életévét betöltött természetes személy (Játékos), aki jelen Játékszabályzatban foglaltakat elfogadja, valamint betartja a fürdő házirendjében leírtakat. A Játékban való részvétel a jelen szabályzat automatikus elfogadását jelenti.

A játékban nem vehetnek részt a szervező munkavállalói, valamint ezen személyeknek a Ptk. 8:1 (1) 1. és 2. pontja szerinti hozzátartozói.

3./ A Játék időtartama és helye

A szervezés és lebonyolítás helye a Miskolctapolcai Strandfürdő (3519 Miskolc, Aradi sétány 1.). A Játék 2019. február 1-től 2019. március 3-ig tart. A Szervező fenntartja a Játék meghosszabbításának vagy a Játékszabályzatban foglalt feltételek egyéb módosításának jogát a Játék egész időtartama alatt, azzal, hogy az esetleges meghosszabbítás/módosítás hivatalos bejelentését a Miskolctapolcai Strandfürdő Facebook oldalán (www.facebook.com/miskolctapolcastrand), valamint a Miskolctapolcai Strandfürdő pénztárában hirdetményen kihelyezi.

4./ A részvétel feltételei, a Játék leírása, menete

a./ A részvétel feltételei:

A Játékban való részvétel feltétele, hogy a résztvevő a „Felelősségvállalási nyilatkozatot és jelentkezési lapot” kitöltse és aláírásával hitelesítse.

Amennyiben a Játékra nevező Játékos bérlettel nem rendelkezik, a Játék idejére napi jegyet, havi fitness bérletet válthat, amely 2019. február 1-től 2019. március 3-ig érvényes. Féléves és éves valamint VIP bérleteseinknek a nevezés ingyenes.

b./ A Játék leírása, menete:

A Játékosok **NŐI** és **FÉRFI** kategóriában versenyezhetnek, amelyeket külön értékelünk. A challenge napokon bármikor végezhető a feladat. A gyakorlatok végrehajtása edzői felügyeletet igényel, az edzők a gyakorlatok számát és szabályosságát excel táblázatban rögzítik. Minden challenge nap nyertesének az eredménye megjelenik a következő hét hétfőjén a Miskolctapolcai Strandfürdő – Fitness nyilvános Facebook csoportban, valamint a teremben található TV képernyőjén.

A döntő **2019. március 3-án 16:00**-kor kerül megrendezésre, ahol a challenge napok nyertesei vesznek részt és küzdenek meg a bajnoki címért a kategóriákban.

c./ A gyakorlatok:

Fekvőtámasz nap: 1 perc alatt legtöbb szabályos ismétlést végrehajtó NŐ vagy FÉRFI.

Szabályos gyakorlat: Tenyértámasz pozícióban talajtól 20 centiméter magasságig leengedett könyökhajlítás. Fej a gerinc vonalát követi, tekintet lefelé néz. A váll, a csípő és a sarok vonala a gyakorlat alatt egy síkban van.

Guggolásból felugrás nap: 1 perc alatt legtöbb szabályos ismétlést végrehajtó NŐ vagy FÉRFI.

Szabályos gyakorlat: Maximum derékszögből indítjuk a felugrást. Talajtól elrugaskodunk és a karokat magastartásba emeljük.

Gurulás – felállás nap: 1 perc alatt legtöbb szabályos ismétlést végrehajtó NŐ vagy FÉRFI.

Szabályos gyakorlat: Állás, karok magastartásából indítjuk a gyakorlatot, guggoláson keresztül gurulunk hátra, anélkül, hogy a nyakunkra gördülnénk, majd gurulunk vissza és a kezek segítségével állunk fel a kiinduló pozícióba.

Négyütemű támaszpozíció nap: 1 perc alatt legtöbb szabályos ismétlést végrehajtó NŐ vagy FÉRFI.

Szabályos gyakorlat: Kiinduló helyzet ugyanaz, mint a fekvőtámasz pozíciónál. Majd alkartámaszba ereszkedünk, miközben arra törekszünk, hogy a medencét stabilan tartsuk. Arra is ügyelünk, hogy a váll, a medence és a sarok egy síkban maradjon.

DÖNTŐ Plank nap: A leghosszabb ideig szabályosan „plankelő” NŐ és FÉRFI nyer.

Szabályos gyakorlat: Alkartámaszban, könyökök vállak alatt, fej a gerinc vonalában, tekintet lefelé néz, lapockák lezárva, hasizom, combizom és farizom feszít. A váll, csípő és sarok egy vonalban van a végrehajtás alatt.

5./ Eredményhirdetés

Eredményhirdetésre a döntő napján, 2019. március 3-án kerül sor, amely alkalmával átadásra kerülnek a nyeremények.

6./ Nyeremények

Nyeremények NŐI és FÉRFI kategóriában egyaránt:

- 1 db páros személyi edzés
- 1 db 30 perces hát-, váll-, és nyak masszázskupon
- 2 db szaunaszeánsz kupon

A nyeremény készpénzre nem átváltható. Nyeremény átvétele személyesen a Miskolc-tapolcai Strandfürdőben történik.

A nyeremény felhasználhatósági ideje a nyereménycsomagokban kerül feltüntetésre.

7./ A személyes adatok védelme

Szervező a Játékos által megadott adatokat a Játék önkéntes hozzájárulása alapján a 2011. évi CXII. tv. az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvény (továbbiakban: Infotv.) rendelkezéseinek megfelelően kezeli és kizárólag kapcsolattartás céljából használja fel. Az adatkezelés az adatkezelési cél megvalósításáig (a játék befejezéséig és a nyeremény átadásáig), illetve a játékosok esetleges hozzájárulást visszavonó nyilatkozatának kézhezvételéig tart.

Amennyiben a Játékos személyes adatainak törlését a játék időtartama alatt kéri, úgy tudomásul veszi, hogy a játékban való jogosultságát elveszíti, a játékból kizárásra kerül.

Szervező bármikor lehetőséget biztosít arra, hogy a Játékos tájékoztatást kérjen személyes adatai kezeléséről, vagy kérje azok helyesbítését a Szervezőtől.

A nyereményjátékban az összes résztvevő az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvény (továbbiakban: Infotv.) által biztosított jogokkal rendelkezik.

Felhívjuk a figyelmet, hogy az Info törvényben és fentiekben ismertetett jogok részletes megismerése valamennyi résztvevő játékos érdeke. A szervező javasolja és kéri, hogy a játékban történő részvétel esetén ismerjék meg az Info törvény vonatkozó rendelkezéseit.

A Játék ideje alatt a szervező és a résztvevők közötti esetleges jogvitákat közös megegyezéssel oldják meg, illetve, ha ez nem lehetséges, akkor a jogvitában a hatáskörrel és illetékességgel rendelkező magyar bíróság dönt.

A szervező fenntartja magának a részvételi és felhasználási feltételek megváltoztatásának a jogát.

Miskolc, 2019. január 11.