

КвизЗабег

Основные цели:

1. Развитие бегового движения среди населения;
2. Формирование устойчивой мотивации к самообразованию;
3. Пропаганда здорового образа жизни.

КвизЗабег - это преодоление участником дистанции 3.5, 5 или 7.5 километров, через каждые 250-700 метров происходит небольшая остановка, ведущий задает вопрос на определенную тему, через 20 секунд надо зафиксировать свой ответ на бланке или в чат-боте и бежать дальше.

Уровень: Новичок

- Ведущий: Алексей Сойкин, Сергей Кондрашев
- Дистанция: 3.5 км
- Для кого: первый забег/пробегаете 1-3км и устаете
- Что вас ждёт: лёгкий разминочный бег.

Уровень: Любитель

- Ведущий: Дарья Иванова, Глеб Велесов
- Дистанция: 5 км
- Для кого: вы иногда бегаєте, но преодолеваете небольшие дистанции, или занимаетесь другим спортом
- Что вас ждёт: более быстрый бег.

Уровень: Продвинутый

- Ведущий: Артём Сандаков, Николай Ковалёв
- Дистанция: 7.5 км
- Для кого: вы активно бегаєте или занимаетесь другим спортом
- Что вас ждёт: более интенсивный бег, гантели в обе руки, отжимания, приседания, статические упражнения, бронежилет - утяжелитель и т.д.

Старт и финиш состоится в БЦ «Leader Tower», фитнес клуб «Tower Gym», где у тебя будет отдельный шкафчик для вещей, а также будет проходить разминка.

По окончании КвизЗабега каждый участник получает памятную медаль. Команда участников занявшие 1 место по количеству правильных ответов за викторину в своей категории, награждаются подарками от партнёров. Во время общего сбора всем участникам фруктовая тарелка и чай от организатора мероприятия.

***По желанию после финиша участники могут посетить СПА зону.
Мы не бегаем на скорость, мы бегаем с удовольствием.***

Описание формата и программа

Дата: 14 апреля 2024 года (воскресенье)

Место проведения: г. Санкт-Петербург Площадь Конституции 3к2 БЦ «Leader Tower», фитнес клуб «Tower Gym»,

План мероприятия:

- 1 Общий сбор/конкурсы для участников и зрителей в тренажерном зале – 9:00 – 12:00;
- 2 Регистрация /Выдача стартовых наборов – 09:00-12:00;
- 3 Шоу программа 10:30-12:00
 - Шоу программа:
 - 11:00 Жонглирование гирей (ответственный Глеб Велесов)
 - 11:00 Креативный показ одежды (ответственный DNK Денис Кузьмин)
 - 11:30 Выступление танцевального коллектива (Анастасия Борискова)Инструктаж – 12:00-12:15;
- 4 Разминка в зале групповых программ – 12:15-12:45 (Проводят Ведущие КвизЗабега)
- 5 Старт 7.5км «ПРО» – 12:25; Артём Сандаков, Николай Ковалёв
- 6 Старт 5 км «Любитель» – 12:35; Дарья Иванова, Глеб Велесов
7. Старт 3.5 км «Новичок» – 12:45; Алексей Сойкин, Сергей Кондрашев
- 8 Финиш забега, вручение медалей, фотосъёмка – 13:25-14:00;
9. Спа зона/душ – 13:30-15:00;
- 10 Общий Фуршет/обед – 15:00-16:00;
11. Окончание мероприятия – 16:00;

Регистрация / Конкурсы / Дегустации / Выставки

Зона регистрации/ресепшен (Администратор, Дарья Иванова)
Зона Дартса (Алексей Сойкин)
Зона Беговых Дорожек (Сергей Кондрашев)
Зона Кроссфит(Одежда Kolesnikov team) (Артем Сандаков)
Зона Мини-гольф (Николай Ковалёв)
Зона Гипсовых изделий для детей и не только (Ира Ковалёва)
Зона Выставка Картин (Ксения Девятова)
Зона Одежды DNK (Ксения Кузьмина, Денис Кузьмин)
Зона Одежды Ad_FitWear (Анна Дерюгина)
Зона Бар (Функциональное питание «Юмайт»(Дарья Печуркина), Фуршет)
Зона Выставка Fit_buket (Мария Иванова)
Зона Дегустации Рыбы (Дмитрий Ковалёв)
Зона Жонглирования гирей (Глеб Велесов)
Зона DJ (1,2)(Владислав Петрученя)
Зона СПА(Администраторы,Ведущие)

Стартовый набор

В стартовый набор входит:

1. Бланк для записи ответов на вопросы викторины
2. Маркер.
3. Вложения от партнёров.

Требования к участникам КвизЗабег

К участию в КвизЗабегу допускаются лица, достигшие 14 лет без ограничений по физическому здоровью, на дистанцию 5 км;

К участию в КвизЗабеге, допускаются лица не достигшие возраста 14 лет и без ограничений по физическому здоровью на дистанцию 3.5 км.

Участники до 14 лет в сопровождении родителей, после заполнения Согласия родителей на участие ребенка в мероприятии.

Для получения стартового набора каждый участник заполняет анкету-соглашение об ответственности за свое состояние здоровья и предъявляет оригинал паспорта и (или) свидетельства о рождении

Лица не достигшие 18 лет на дистанцию 7.5 км «ПРО» не допускаются .