

ХУДЕЕМ ЗА БАБЛО

ВЕРСИЯ 3.0

boostra команда

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ МЕЧТАЛИ СТАТЬ
ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ?

СТРОЙНЕЕ

СТРОЙНЕЕ

СИЛЬНЕЕ

СИЛЬНЕЕ

СПОРТИВНЕЕ

СПОРТИВНЕЕ

boostra команда

ПРЕДСТАВЛЯЕМ МАРАФОН

ХУДЕЕМ ЗА БАБЛО

В Е Р С И Я 3 . 0

- I Уникальный марафон, который объединяет заботу о здоровье и возможность заработать
- II Реальный шанс изменить свою жизнь, сбросить лишний вес и получить денежный приз
- III Поддержка профессионалов, мотивация от единомышленников и комплексный подход

ТРИ ВАРИАНТА ПРОХОЖДЕНИЯ МАРАФОНА

I Снижение веса на 8% от собственной массы тела

II Выполнение норм ГТО, установленных для марафона

III Прохождение 1 000 000 шагов = 77 777 в неделю
= 11 111 в день

ПРОКЛАДЫВАЙ **СВОЙ ПУТЬ** К ПОБЕДЕ!

ВЫБИРАЙ, ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ!

НОРМЫ ГТО ОТ BOOSTRA

Участники марафона «Худеем за бабло 2.0»,
сдавшие нормативы на «ЗОЛОТО»,
в этом марафоне ориентируются на нормативы «ЗОЛОТА»

НОВЫе участники и участники марафона
“Худеем за бабло 2.0”,
сдавшие нормативы на «СЕРЕБРО» и «БРОНЗУ»,
ориентируются на
нормативы «СЕРЕБРА» («СЕРЕБРО» = «ЗОЛОТО»)

ЖЕНЩИНЫ

18-39 ЛЕТ

БРОНЗА СЕРЕБРО ЗОЛОТО

МАХИ ГИРЕЙ 16 КГ ИЛИ РЫВОК ГИРИ 8 КГ

(КОЛ-ВО РАЗ)

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
НА СПИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

(КОЛ-ВО РАЗ)

БЁРПИ

ПЛАНКА

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ – СМ)

15 20 30

20 30 40

35 45 50

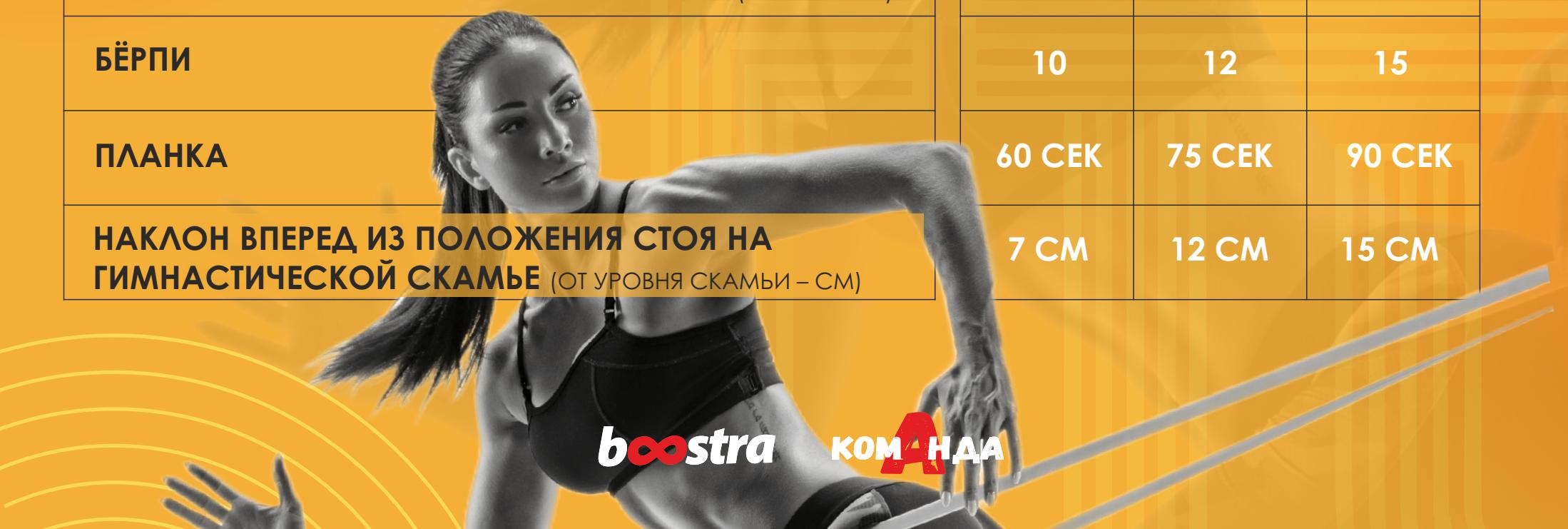
60 80 100

12 16 20

10 12 15

60 СЕК 75 СЕК 90 СЕК

7 СМ 12 СМ 15 СМ



boostra

комАнда

ЖЕНЩИНЫ

40+ ЛЕТ

БРОНЗА СЕРЕБРО ЗОЛОТО

МАХИ ГИРЕЙ 16 КГ ИЛИ РЫВОК ГИРИ 8 КГ

(КОЛ-ВО РАЗ)

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
НА СПИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

(КОЛ-ВО РАЗ)

БЁРПИ

ПЛАНКА

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ – СМ)

12 16 24

18 24 36

30 35 45

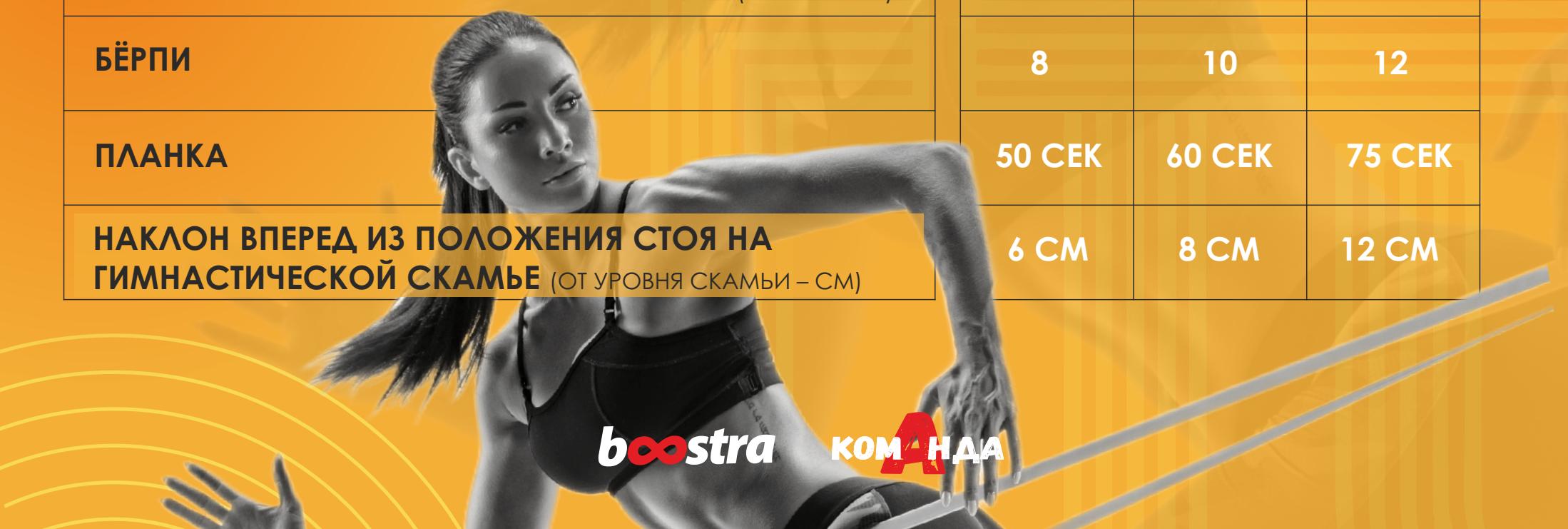
55 70 80

10 12 16

8 10 12

50 СЕК 60 СЕК 75 СЕК

6 СМ 8 СМ 12 СМ



boostra

комАнда

МУЖЧИНЫ

18-39 ЛЕТ

БРОНЗА СЕРЕБРО ЗОЛОТО

МАХИ ГИРЕЙ 24 КГ ИЛИ РЫВОК ГИРИ 16 КГ

(КОЛ-ВО РАЗ)

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
НА СПИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

(КОЛ-ВО РАЗ)

ОТЖИМАНИЯ

ПЛАНКА

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ – СМ)

15 20 30

20 30 40

35 45 50

60 80 100

10 15 20

30 35 45

60 СЕК 75 СЕК 90 СЕК

5 СМ 10 СМ 15 СМ



boostra команда

МУЖЧИНЫ

40+ ЛЕТ

БРОНЗА СЕРЕБРО ЗОЛОТО

МАХИ ГИРЕЙ 24 КГ ИЛИ РЫВОК ГИРИ 16 КГ

(КОЛ-ВО РАЗ)

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
НА СПИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 1 МИН)

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

(КОЛ-ВО РАЗ)

ОТЖИМАНИЯ

ПЛАНКА

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ – СМ)

12 16 24

18 24 36

30 35 45

55 70 80

10 12 16

28 32 40

50 СЕК 60 СЕК 75 СЕК

5 СМ 7 СМ 10 СМ



boostra команда

БИТВА ТИТАНОВ

Предлагаем вам взрывной марафон **ГТО**,
где на кону реальный **КЭШ**

Забудьте про скромное "ЗОЛОТО" – здесь нормативы
для настоящих атлетов, готовых выжать максимум из себя
за 2 минуты

**ПОКАЖИТЕ, НА ЧТО ВЫ СПОСОБНЫ,
И ЗАБЕРИТЕ ОТДЕЛЬНЫЙ ПРИЗ!**

ГТОГОДЫ ПРИНЯТЬ ВЫЗОВ?

ВЫПОЛНЕННЫЕ НОРМАТИВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫШЕ КАТЕГОРИИ "ЗОЛОТО"

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ И ВЫИГРАТЬ?

1. Регистрация: заполняй форму регистрации на сайте, оплачивай, переходи в бот, который будет служить тебе персональным помощником!
2. Замеры: фиксируй свои изначальные показатели (вес, нормативы, оцени среднее кол-во шагов в день)
3. Работа над собой: следуй нашей программе тренировок и питания
4. Финальные замеры: подтверди свой результат в конце марафона
5. Раздел призового фонда: разделы призовой фонд с другими победителями!

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ - ВСЕГО 6000 РУБЛЕЙ!

УСПЕЙ ПОДАТЬ ЗАЯВКУ ДО 10.09.2025

ВСЕ ЧЛЕНСКИЕ ВЗНОСЫ ИДУТ В ПРИЗОВОЙ

ВЗНОС В ПРИЗОВОЙ ФОНД - 6000 РУБ



ПОХУДЕЙ И ЗАРАБОТАЙ

ВЗНОС В ПРИЗОВОЙ ФОНД - 6000 РУБ



ПРИЗОВОЙ ФОНД БУДЕТ РАЗДЕЛЕН ПОРОВНУ
МЕЖДУ ДОСТИГШИМИ ЦЕЛЕЙ В СВОИХ КАТЕГОРИЯХ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ТРЕНЕР - АЛЕКСАНДР

КМС по бодибилдингу

Неоднократный чемпион
Самарской области
и финалист Чемпионата России

1. Индивидуальная корректировка движений под руководством опытного тренера.
2. Персональные рекомендации для повышения эффективности ваших тренировок.
3. Командная атмосфера и общение с единомышленниками.

ЭФИРЫ ПО ДИЕТОЛОГИИ И ЗАДАНИЯ ПО MIND-ФИТНЕСУ

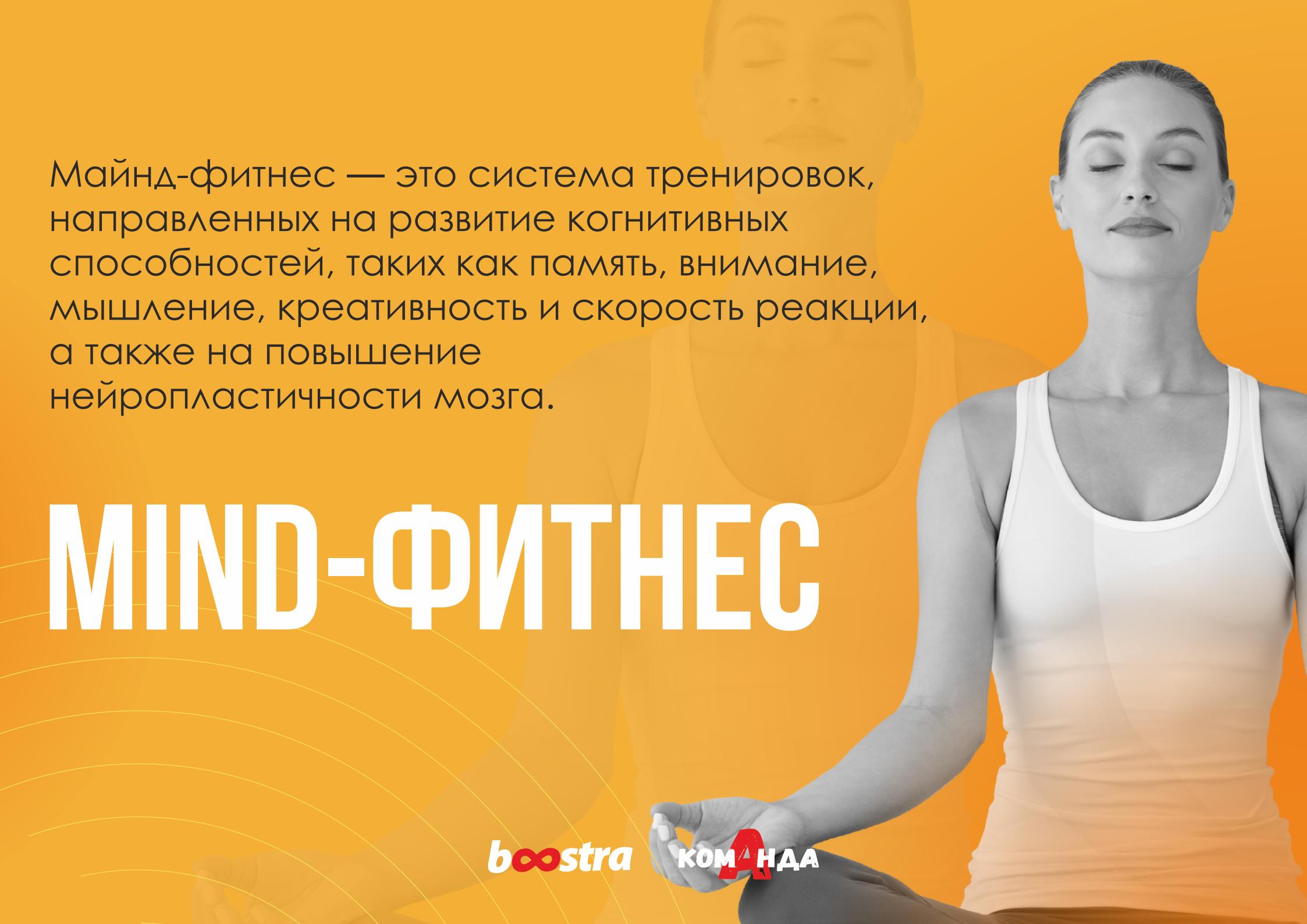
**НУТРИЦИОЛОГ
ОЛЕСЯ МАНИНА**

Регулярные эфиры на темы
питания и майнд-фитнеса



boostra

комАнда



Майнд-фитнес — это система тренировок, направленных на развитие когнитивных способностей, таких как память, внимание, мышление, креативность и скорость реакции, а также на повышение нейропластичности мозга.

MIND-ФИТНЕС

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

ПСИХОЛОГ
ИННА ТАЛАЩЕНКО

Оценка психологического
состояния и помощь в
поддержании высокого уровня
мотивации

boostra

команды



ПРИГЛАШЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ

СЕМЬЯ ЯШАНЬКИНЫХ

Готовы поделиться с вами
своим опытом, знаниями и
привести вас к лучшему результату!

boostra команда



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕГРАМ-БОТ

Ваш личный ИИ-помощник
и навигатор на протяжении
всего марафона



BOOSTRA HZB 3.0

boostra команда

ПРИЗОВОЙ ФОНД

СОТРУДНИКИ КОМПАНИИ

Участвуют в розыгрыше отдельного призового фонда, который формируется по внутренним правилам компании. Условия распределения приза определяются отдельно и зависят от результатов конкурса среди сотрудников.

УЧАСТНИКИ ВНЕ КОМПАНИИ

Формируют общий призовой фонд, который накапливается за счёт целевых взносов. После завершения конкурса фонд равномерно распределяется между всеми участниками, кто успешно выполнил условия конкурса.

boostra

комАНДА

БАЛЛОВАЯ СИСТЕМА

Основополагающим принципом для определения победителей в каждой из категорий марафона хзб3.

- Призерами становятся участники, выполнившие основное условие своей категории и набравшие наибольшее количество баллов по итогам марафона.
- Баллы будут начисляться за выполнение заданий от организаторов, тренеров и т.д. Размер начисляемых баллов будет прописан в анонсе каждого задания.
- Не упустите шанс заработать все баллы! каждый балл, каждое задание может иметь решающее значение для победы!

МЫ ЖДЕМ ИМЕННО ТЕБЯ!

#ХУДЕЕМЗАБАБЛО



ХУДЕЕМ ЗА БАБЛО

команда

boostra