

# ХУДЕЕМ ЗА БАБЛО

ВЕРСИЯ 3.0

**boos**tra КОМАНДА



**ВЫ КОГДА-НИБУДЬ МЕЧТАЛИ СТАТЬ  
ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ?**

**СТРОЙНЕЕ**

**СТРОЙНЕЕ**

**СИЛЬНЕЕ**

**СПОРТИВНЕЕ**

**СПОРТИВНЕЕ**

**boostra** **КОМАНДА**

## ПРЕДСТАВЛЯЕМ МАРАФОН

# ХУДЕЕМ ЗА БАБЛО

В Е Р С И Я 3 . 0

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

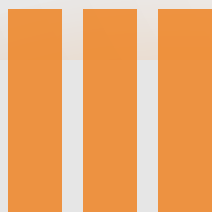
# ТРИ ВАРИАНТА ПРОХОЖДЕНИЯ МАРАФОНА



Снижение веса на 8%  
от собственной массы тела



Выполнение норм ГТО,  
установленных для марафона



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)

15

20

30

20

30

40

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

35

45

50

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

60

80

100

**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

(КОЛ-ВО РАЗ)

12

16

20

**БЁРПИ**

10

12

15

**ПЛАНКА**

60 СЕК

75 СЕК

90 СЕК

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

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)

12

16

24

18

24

36

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

30

35

45

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

55

70

80

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

(КОЛ-ВО РАЗ)

10

12

16

БЁРПИ

8

10

12

ПЛАНКА

50 СЕК

60 СЕК

75 СЕК

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

6 СМ

8 СМ

12 СМ

**boost**ra

КОМАНДА

# МУЖЧИНЫ

## 18-39 ЛЕТ

БРОНЗА

СЕРЕБРО

ЗОЛОТО

**МАХИ ГИРЕЙ 24 КГ ИЛИ РЫВОК ГИРИ 16 КГ**

(КОЛ-ВО РАЗ)

15

20

30

20

30

40

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

35

45

50

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

60

80

100

**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

(КОЛ-ВО РАЗ)

10

15

20

**ОТЖИМАНИЯ**

30

35

45

**ПЛАНКА**

60 СЕК

75 СЕК

90 СЕК

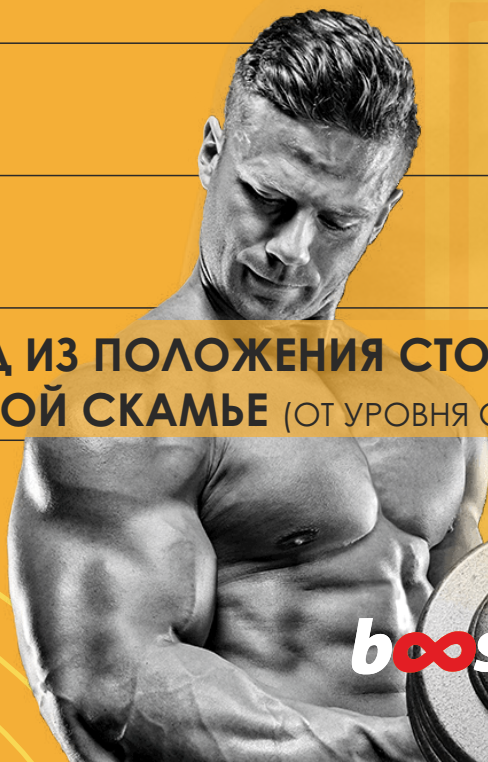
**НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА**

**ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ** (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ – СМ)

5 СМ

10 СМ

15 СМ



**boos**tra

КОМАНДА



# МУЖЧИНЫ

## 40+ ЛЕТ

БРОНЗА

СЕРЕБРО

ЗОЛОТО

**МАХИ ГИРЕЙ 24 КГ ИЛИ РЫВОК ГИРИ 16 КГ**  
(КОЛ-ВО РАЗ)

12

16

24

18

24

36

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

30

35

45

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

55

70

80

**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**  
(КОЛ-ВО РАЗ)

10

12

16

**ОТЖИМАНИЯ**

28

32

40

**ПЛАНКА**

50 СЕК

60 СЕК

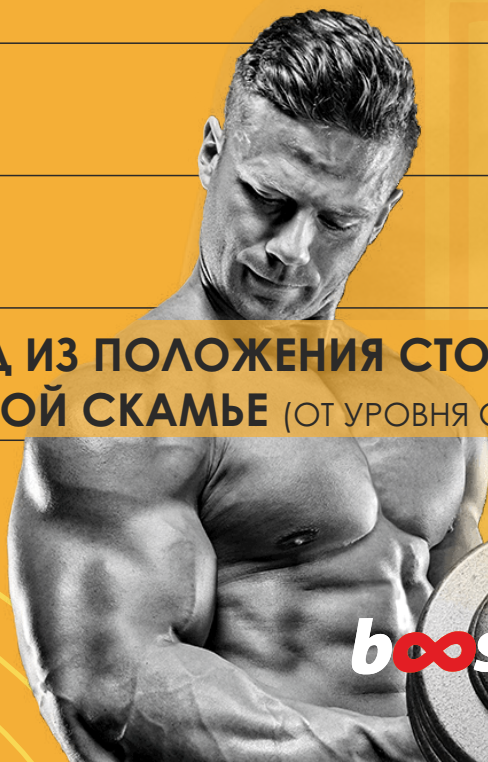
75 СЕК

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

5 СМ

7 СМ

10 СМ



**boos**tra

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!**

**ГОТОВЫ 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: раздели 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!

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

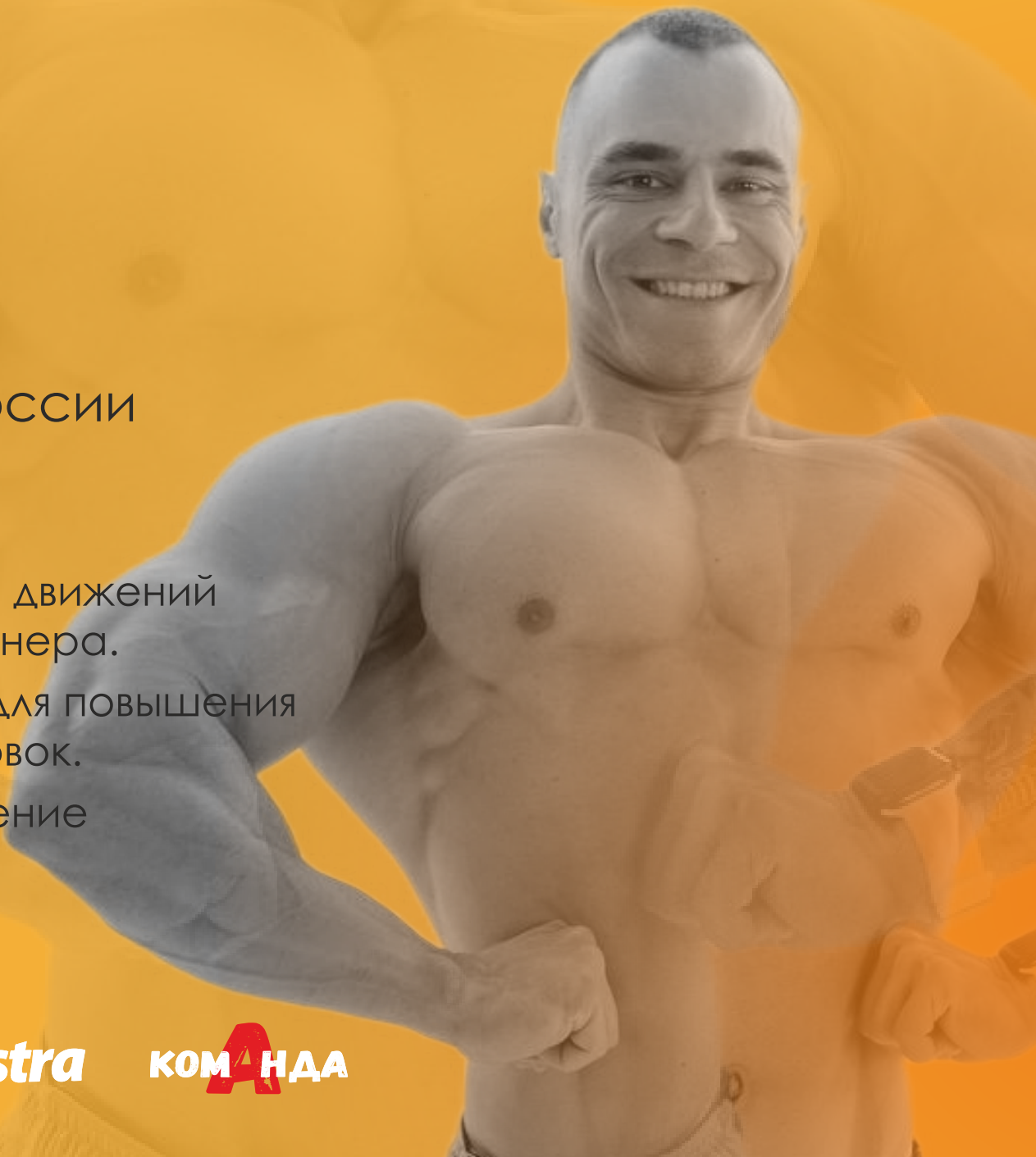
КМС по бодибилдингу

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.

**boost**ra

КОМАНДА



# ЭФИРЫ ПО ДИЕТОЛОГИИ И ЗАДАНИЯ ПО MIND-ФИТНЕСУ

**НУТРИЦИОЛОГ  
ОЛЕСЯ МАНИНА**

Регулярные эфиры на темы  
питания и майнд-фитнеса

**boostra**

КОМАНДА  
**А**



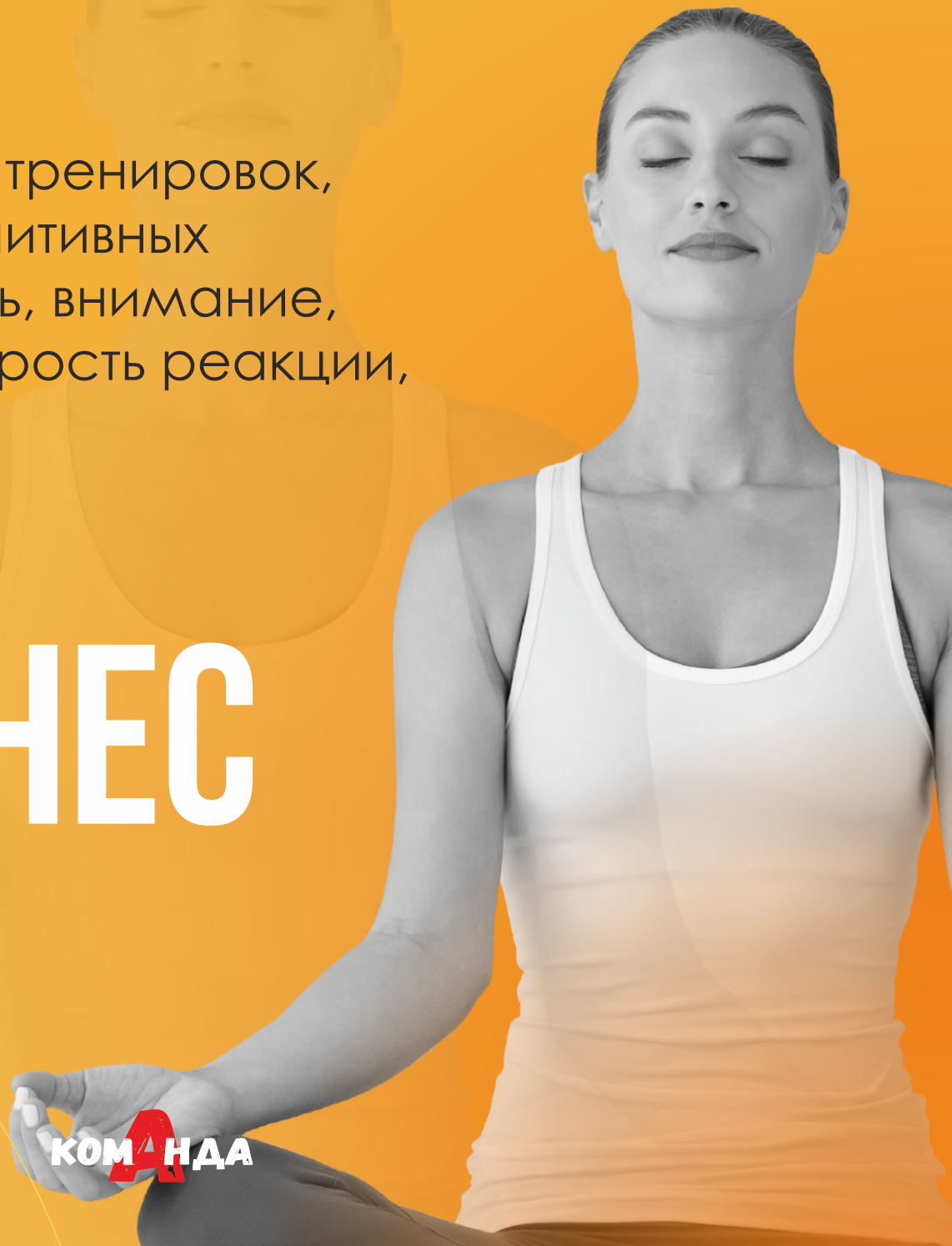


Майнд-фитнес — это система тренировок, направленных на развитие когнитивных способностей, таких как память, внимание, мышление, креативность и скорость реакции, а также на повышение нейропластичности мозга.

# MIND-ФИТНЕС

**boostra**

КОМАНДА



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

**ПСИХОЛОГ**  
**ИННА ТАЛАЩЕНКО**

Оценка психологического  
состояния и помощь в  
поддержании высокого уровня  
мотивации

**boostra**

КОМАНДА





# 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**



# 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.

# БАЛЛОВАЯ СИСТЕМА

- Основопологающим принципом для определения победителей в каждой из категорий марафона хзбЗ.
- 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