УТВЕРЖДАЮ

Фитнес-директор НФГ

\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Москалева

«20» апреля 2022 г.

**РЕГЛАМЕНТ**

**проведения мероприятия**

**«LES MILLS CHALLENGE НФГ»**

Данный документ является официальным предложением - публичной офертой (далее по тексту – «Публичная оферта», «Оферта») Общества с ограниченной ответственностью «Нижегородская Фитнес Группа» (ИНН 5262247780, ОГРН 1095262012108, юридический адрес и адрес для направления корреспонденции (претензий, заявлений): 603070, г. Нижний Новгород, ул. Бетанкура, дом 1, секция ФизКульт, кабинет 166 (в дальнейшем именуемого «Организатор»).

Условия регламента являются вызовом на соревнования под названием: LES MILLS CHALLENGE НФГ

1. **Цели и задачи**

Целями и задачами мероприятия «LES MILLS CHALLENGE НФГ» (далее - Чемпионат) являются:

- пропаганда здорового образа жизни;

- повышение интереса к групповым программам;

- популяризация постановки номеров в рамках групповых занятий BODYCOMBAT, BODYBALANCE, BODYPUMP, SH’BAM\*

*\*лицензионные программы компании Лез Миллс Фитнесс Юк Лимитед (Les Mills Fitness UK Limited)*

**2. Техника безопасности**

Организатор не несет ответственности за вред здоровью или имуществу, причиненный не по его вине.

Участие в Чемпионате сопряжено с высоким риском получения травм различной степени тяжести (вреда здоровью) и вреда имуществу (утрата, повреждение).

Во избежание травм, ухудшения состояния здоровья, настоятельно рекомендуется не посещать Чемпионат и отменить свои тренировки в период перетренированности (физического переутомления); выполнять упражнения, соответствующие уровню подготовленности и состоянию своего здоровья; перед участием в Чемпионате рекомендуется пройти медицинское обследование в медицинском учреждении с получением справки о возможности участия в Чемпионате и подготовке к нему.

Участник самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений, должен проявлять должную осмотрительность и разумность при совершении любых действий, и принимает на себя полную ответственность за травму (вред здоровью), по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского заключения.

Во время Чемпионата во избежание утраты, повреждения, рекомендуется не брать с собой личные ценные вещи: украшения, драгоценности, ключи, часы, телефоны, компьютеры и иные значимые, памятные, ценные и/или дорогостоящие предметы, деньги, ценные бумаги и т.д.

Участник обязан не оставлять личные вещи без своего личного присмотра.

Участник обязан соблюдать требования противопожарной безопасности, санитарной и электробезопасности, не проносить горючие или взрывопожароопасные вещества, ядовитые вещества, огнестрельное или колющее оружие, боеприпасы, наркотические средства, психотропные вещества, радиоактивные предметы, любые иные предметы и материалы, которые могут быть опасны для здоровья окружающих и его самого или окружающей среды.

Для лиц с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями доступ к участию в Чемпионате может быть предоставлен только при отсутствии медицинских противопоказаний (ограничений) и под контролем совершеннолетнего сопровождающего лица, несущего полную ответственность за своего подопечного при участии в Чемпионате.

Во время чемпионата участнику запрещается:

- совершать любые действия не соотносящиеся с целями и задачами Чемпионата, в том числе устраивать и принимать участие в играх (пари), курить сигареты (в т.ч. электронные сигареты или вапорайзеры), находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты, принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача и т.д.;
- приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь;
- самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой, в т.ч. включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей и/или оборудования;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
- осуществлять иные действия в ущерб правам и интересам других участников;

- принимать участие в Чемпионате при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в период обострения хронического заболевания, в период беременности;

- использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все то, что может помешать окружающим.

**3.Место и сроки**

Мероприятие Les Mills Challenge НФГ:

1.Финал проекта Les Mills Challenge НФГ – состоится в июле 2022 года.

Дата, время и место проведения турнира Чемпионата будет сообщено дополнительно, предварительно выбрано место: площадка «Спорт Порт» стадиона Нижний Новгород, ул. Бетанкура, 1А

В месте проведения Чемпионата необходимо соблюдать правила посещения (при наличии таковых).

2. Регистрация до 10 мая 2022 (для Членов клуба ФизКульт) и до 31 мая 2022 (для команд, не являющихся Членами клуба ФизКульт/World Class).

С учетом неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации на территории г. Н.Новгород Организатор акцентирует внимание на необходимости соблюдать рекомендации и предписания уполномоченных государственных органов, направленные на снижение риска распространения коронавирусной инфекции covid-19.

Обращаем внимание на необходимость соблюдения всеми участниками социальной дистанции 1.5 м., отказаться от выступления и посещения мероприятия в случае появления симптомов простудного заболевания.

Организатор вправе снять Участника с соревнования в случае наличия у последнего повышенной температуры тела или симптомов простудного заболевания и попросить его незамедлительно покинуть территорию Мероприятия.

**4. Участники**

К участию в Чемпионате допускаются Члены фитнес-клубов ФизКульт, World Class Пушкинский и других фитнес клубов Нижнего Новгорода и области

Стартовый взнос за участие в чемпионате для Члена клуба ФизКульт – бесплатное, для Члена клуба World Class Пушкинский и для участников других фитнес-клубов - 1000 руб. с каждого участника.

Стартовый взнос возврату не подлежит, за исключением случая отмены Чемпионата по вине или желанию Организатора.

1. Участниками Чемпионата могут стать физические лица, имеющие российское гражданство, достигшие на момент наступления финала турнира 14-летнего возраста (14 лет и более, по программе Body Pump 18+), являющихся членом клуба сети фитнес-клубов ФизКульт, World Class Пушкинский и других фитнес клубов Нижнего Новгорода и области. Сопровождение тренера для Участников на Чемпионате обязательно. Команда может состоять минимум из трех участников – максимум из десяти, тренер может участвовать в номере, однако присутствие тренера на площадке Чемпионата обязательно вне зависимости от его участия в номере. Тренер несет ответственность за свою команду.

 2. В День Чемпионата Участник должен иметь при себе:

 • документ, удостоверяющий личность (паспорт гражданина РФ);

• клубную карту/абонемент фитнес клуба, имеющий действующую лицензию на проведение программ Les Mills или иное подтверждение наличия доступа к лицензионным программам Les Mills.

1. К участию в Чемпионате не допускаются лица с повышенной температурой тела, с наличием симптомов простудных заболеваний.

4. В рамках Чемпионата соревнуются следующие Номинации: - BODYCOMBAT - BODYBALANCE - SH’BAM - BODYPUMP.

5. Участник имеет право представить любой номер, подходящий по стилистике к указанным номинациям, под музыкальное сопровождение из релизов по выбранной программе. Каждый номер должен содержать набор обязательных для исполнения элементов согласно выбранной номинации (Перечень обязательных элементов указан в Приложении 1 к настоящему Регламенту), а также представлять из себя постановку с четким сюжетом. Длительность выступления – не менее 2:00 и не более 3:00 минут. (Превышение музыкального сопровождения более чем на 10 секунд будет штрафоваться – минус 10 баллов). К участию допускаются только групповые номера. В формате ‘Группы’ количество участников должно быть не менее трех и не более десяти; допускается участие 1 тренера в номере.

**5. Регламент проведения Чемпионата**

Участники Чемпионата могут ознакомиться с регламентом Чемпионата на сайте ФизКульт: <http://fizkult-nn.ru/>.

Организаторы Чемпионата вправе заявить дисквалификацию Участника по своему усмотрению в случае, если Участник грубо нарушает положения данного Регламента, является угрозой безопасности жизни и здоровью других участников и третьих лиц, препятствует проведению Чемпионата и работе персонала, наносит повреждение имуществу Организатора, Участников Чемпионата, третьих лиц. Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в настоящий Регламент на любом этапе подготовки, и/или в другие документы, оформляемые для проведения на любом этапе подготовки Чемпионата в рамках Чемпионата – турнирные сетки, стартовые таблицы, составы команд и проч. В случае запрета государственных органов на проведение Чемпионата очно, Организатор оставляет за собой право по отмене Чемпионата.

**6. Определение победителей и Призовой фонд**

Судейство на Чемпионате носит открытый характер. В каждой номинации определены 3 призовых места: 1, 2, 3 (по количеству набранных баллов; 1 место – максимальное количество баллов).

Также будет разыгран приз зрительских симпатий.

 Оценка судейства будет проводиться по следующим критериям: • 1 - 9 баллов - техника; • 1 - 9 баллов – суть программы\*; • 1 - 9 баллов – артистизм; • 1 - 9 баллов – сюжет и постановка номера;

«Суть программы» - сюжет номера, позволяющий зрителям определить посыл/сообщение, которое Участники хотят донести до зрителей.

Победителей и призеров ждут подарки от партнеров Чемпионата, дипломы, а также специальные призы для номинации «приз зрительских симпатий».

 В случае если 2 и более команд наберут максимальное одинаковое количество баллов, Победитель будет определен путем подсчета суммы баллов за показатели «Техника» и «Суть программы».

**7. Протесты**

В случае несогласия Участника (команды) с результатами судейства, выявления грубой ошибки судьи при подсчете очков, повлекшей проигрыш Участника (команды), Участник (представитель команды) подает апелляцию в письменном виде на имя главного судьи в день Чемпионата не позднее 30 минут после завершения презентации программы, по которой подается апелляция. В случае, если Участником (командой) не была подана апелляция в установленное время, баллы сохраняются в первоначальном виде и дальнейшему обжалованию не подлежат.

**8. Фотографирование и видеосъемка**

 Организаторы Чемпионата оставляют за собой право на осуществление фото и видеосъемки участников Чемпионата и подготовительных тренировок и дальнейшее использование полученных фото- и видеоматериалов по своему усмотрению, в том числе в рекламных целях, размещение в сети Интернет. Подавая заявку на Участие в Чемпионате, Участник/представитель Участника понимает и дает согласие на использование его фото/видеоизображения, включая изображение лица, его имени, фамилии (при необходимости) и иных данных Организатором на официальном сайте Организатора, в средствах массовой информации, социальных сетях, в информационных брошюрах, каталогах, POS-материалах для информирования потребителей о проведенном мероприятии, подготовительной части, проводимых тренировках и проч.

**9. Финал и церемония награждения**

Чемпионат состоится Июль 2022. Финальная Церемония является открытым мероприятием, на которое могут быть приглашены все члены клубов сети со своими семьями, в том числе не участвовавшие в каких-либо мероприятиях. Вход на Чемпионат для зрителей, а также для всех Членов клуба, участвующих в ежеквартальной перезагрузке Les Mills – бесплатный. В случае запрета/ограничения по Указу губернатора № 27 от 13.03.2020 г. на проведение массовых мероприятий на территории города Нижнего Новгорода, участие в Чемпионата в качестве приглашенного лица будет невозможно. Просим отнестись с пониманием.

**10. Заявки на участие**

 Регистрация участия.

 Обязательна предварительная регистрация Участников Чемпионата на сайте – прием заявок на участие заканчивается \_\_\_.04.2022, начало Чемпионата подготовки 22.04.2022. Организатор оставляет за собой право прекратить прием заявок до указанного срока. Оформление заявки на участие на сайте является предварительной регистрацией, подтверждающей намерение Участника принять участие в Чемпионате на условиях его проведения, описанных в данном регламенте, а также в других регламентирующих проведение Мероприятия документах.

ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ИХ ТРЕНЕРОМ! При предварительной регистрации необходимо указать • ФИО; •Номер тел • Клуб •ФИО представителя (тренера) • направление.

**Положения о критериях оценки техники в рамках Чемпионата LES MILLS CHALLENGE 2022**

1. Обязательные для исполнения элементы в категории BODYCOMBAT

Все элементы должны быть исполнены всей̆ командой̆ синхронно. В постановочном номере используются один или более треков из выбранной̆ программы или под музыкальное сопровождение релизов с обязательным использованием всех перечисленных элементов и обязательным выполнением навыков к элементу.

Релизы для использования: 80-89.

 1) Super Man punch - выполнить минимум 4 повторения подряд а) Стойка комбат руки в защите б) Ведущей ногой сделать шаг вперёд, одновременно сделать замах бьющейрукой, развернуть корпус, поднять и согнуть колено для подготовки 3. Нанести удар, одновременно делая соскок вперёд, разгибаем ногу, направляя назад а удар кулаком вперёд. в) Вернуться в исходное положение.

2) Evasive Side Kick - выполнить минимум 4 повторения подряд Удар ногойв прыжке, в сторону. а) Стойка фронтальная, либо Combat. б) Ведущейногойотшагнуть в сторону г) Согнуть колено бьющейноги для замаха д) Во время прыжка, целясь в корпус / в голову соперника, разогнуть ногу, ударить ребром стопы, либо пяткой. е) Вернуться в исходное положение.

3) Uppercut - удар кулаком снизу вверх. Цель подбородок, челюсть: выполнять с чередованием рук. uppercut правой, uppercut левой- будет защитано как один повтор, минимум выполнить 8 повторений.

4) Jump kick – удар ногой, в прыжке. Выполнить минимум 4 повторения подряд а) Стойка Combat б) Сделать подшаг ведущейногой в) Поднять противоположную ногу г) В прыжке вперёд сделать смену ног, нанося удар мыском стопы, целясь в корпус, в голову соперника. д) Вернуться в исходное положение.

 5) Modified Sprawl с TUCK JUMP - выполнить минимум 4 повторения подряд Модифицированная опция спрул. И выпрыгивание с поджатыми коленями. Техника выполнения: а) Стойка любая б) Опуститься резким движением в низ, присяд, руки на защите в) Опустить руки в пол г) Ноги отбросить назад, разгибаем туловище, корпус параллельно полу, тем самым показать положение планки в упоре на ладони и мыски стопы. д) вернуться в исходное положение, выполнить прыжок с поджатыми коленями к груди. е) Вернуться в стойку.

1. **Обязательные для исполнения элементы в категории SH’BAM**

Все элементы должны быть исполнены всей командой синхронно

1. Релизы, доступные для использования в Турнире: 37-46.
2. 2 Техническая оценка будет основываться на выполнение обязательных элементов:

 • Показ двух разных комбинации из пиковых треков (4.7.11)

 • При демонстрации комбинаций обязательно следующее:

 • точность в последовательности танцевальных элементов, согласно заявленной комбинации из релиза

 • Количество повторений каждых элемента комбинации, согласно хореографии треков в релизе.

 • Тайминг и синхронное выполнение – показ движений в ритм музыки синхронизировано всей командой

 • Оставшуюся часть номера команда участник, может использовать хореографию и движения не входящую в выбранные ими треки.

• При постановке номера необходимо использовать не менее 3-х перестроений(смена рисунка танца) за время всего номера.

• Вся хореография и техника выполнения танцевальных движений номера выступающей команды, должна соответствовать сути программы SH'BAMTM.

1. **Обязательные для исполнения элементы в категории Les Mills BODYBALANCE**

1.Все элементы должны быть исполнены всей командой синхронно

В постановочном номере используются один или более треков из выбранной программы или под музыкальное сопровождение релизов, с обязательным использованием всех перечисленных элементов и обязательным выполнением навыков к элементу.

 Релизы для использования: 86-95.

 Техническая оценка будет основываться на выполнении обязательных элементов:

1.1 Виньяса: Собака Мордой Вниз переходит в Планку, затем Крокодил, затем Собака Мордой Вверх и снова Собака Мордой Вниз (минимум 2 раза повторить эту комбинацию, начиная с любой из позы)

1.2 Позы на удержание баланса (включить в номер минимум 2 позы на выбор) :

• Дерево (любые вариации рук)

• Танцор

• Цветок

• Русалка

• Плывущий Полумесяц

• Аэроплан

• Орел

* 1. Вариации Войнов (включить в номер минимум 2 позы на выбор) :

 • Войн 1

 • Войн 2

• Войн 3

• Солнечный Войн

• Вытянутый Войн

* 1. Элементы на гибкость (включить в номер минимум 1 элемент на выбор) :

 • Шпагат продолный

 • Шпагат поперечный

• Шпагат вертикальный

 • Мост

 • Стоя удержание одной ноги в сторону

1.5. Комбинация движений в стиле ТайЧи (минимум 1 музыкальный квадрат / 32 счета/ 4\*8ки )

1. Тайминг и синхронное выполнение движений всей командой в ритм мызыки обязательны для комбинации ТайЧи и Виньясы.
2. Вся Хореография и Техника выполнения движений номера должны соответствовать сути программы BodyBalance.

**4. Обязательные для исполнения элементы в категории Les Mills BODYPUMP**

 Все элементы должны быть исполнены всей командой синхронно

 В постановочном номере используются один или более треков из выбранной программы или под музыкальное сопровождение релизов, с обязательным использованием всех перечисленных элементов и обязательным выполнением навыков к элементу.

Релизы для использования: 111 – 120.

1)Оборудование- штанга с дисками, диски, степ платформа с/без подставок.

 2)Вес на штанге / мужчины 5+2,5 кг с каждой стороны, женщины 2,5+1,25/ 5 кг с каждой стороны.

3) Элементы:

1. Клин-энд-пресс от 4 повторов подряд. (Сесть под штангу отводя таз назад, выпрямить руки над головой, штангу перемещать близко к корпусу) М-7,5 Ж-5 кг.

2. Отжимания от Степа с перемещением в право/лево с прямых ног. Женщины могут с колен. (локти 90 градусов, корпус вытянут в 1 линию) минимум 1 музыкальный квадрат.

 3. Выпады с жимом диска 2 руками (использование Степа по желанию) (угол в коленях 90 градусов, корпус вертикально, руки над головой прямые) М-5 кг, Ж-2,5.

 4. Тяга/тяги штанги в наклоне. (тяга от коленей к пупку, локти выше спины, корпус неподвижен в нижней точке) М-7,5 кг с каждой стороны, Ж-5 кг. 3я тяга- минимум 4 повтора подряд.

5.Mack rise с дисками (мужчины 5 кг, женщины 2,5 кг.) (И.П. сет или сплит- корпус ровно, руки от бёдра и не выше плеч) минимум 8 повторов подряд.

**Положения о критериях оценки сути программы в рамках Чемпионата**

 В постановочном номере участники должны передать основную суть программы, выраженную в одной фразе. Суть программы можно передать внешним видом и психологическим настроем на ведение программы.

**BODYCOMBAT — разнообразие и свобода.**

1. Психологический настрой

•Будь здесь и сейчас, проявляй стойкость и решительность

•Не скрывай своего удовольствия от программы

1. Внешний вид

 •Покажи свою силу и уверенность в себе, излучай энергию и напряжение

•Показывай движения с точной техникой

•Двигайся в ритм музыки

**BODYPUMP — сила и тонус.**

1. Психологический настрой

• Будь здесь и сейчас

1. Как ты выглядишь

• Выгляди мотивирующе, бросающим/щей себе вызов

• Держи хорошую осанку

• Двигайся в ритм музыки

**BODYBALANCE — растяжка и сила, концентрирация и спокойствие.**

1. Психологический настрой

•Будь здесь и сейчас

•Спокойствие и концентрация

1. Внешний вид

•Излучай вдохновение и внутреннюю силу

•Демонстрируй идеальную технику поз

•Используй плавные переходы в гармонии с музыкой

•Сконцентрируйся на дыхании и ощущениях в теле

**SH’BAM — приходи таким какой̆ ты есть, уходи звездой̆ танцпола**.

1. Настрой

• Будь здесь и сейчас

• Ты хозяин крутой вечеринки

1. Внешнийвид и действия

• Увлекательным и общительным

• Показать изобилие беззаботной энергии и веселья

• Показать отличное качество движения

*конец документа*