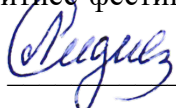




УТВЕРЖДАЮ
Директор Московского
фитнес-фестиваля «ФитЭкспо»


Л. В. Сиднева

« 28 » февраля 2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**О конкурсе «Лучший фитнес-инструктор»
в рамках Московского фитнес-фестиваля «ФитЭкспо 2025»**

Конкурс организован при поддержке
Департамента спорта города Москвы

Москва 2025



1. Цели и задачи

1.1. Цель Конкурса

Конкурс «Лучший фитнес-инструктор» (далее — Конкурс) проводится в рамках Московского фитнес-фестиваля «ФитЭкспо» в соответствии с Единым календарным планом мероприятий Департамента спорта города Москвы на 2025 год.

1.2. Задачи Конкурса

Основные задачи проведения Конкурса:

- Мотивация профессионального роста инструкторов групповых программ.
- Ориентация на повышение квалификации для проведения более эффективных занятий с клиентами фитнес-клубов.
- Создание профессионального сообщества для обмена опытом и профессионального общения.
- Демонстрация профессионального уровня, креативности в разработке программ и навыков педагогического мастерства.
- Оценка уровня умений и навыков инструкторов групповых программ, а также повышение их самооценки для улучшения психоэмоционального состояния.
- Формирование безопасной фитнес-среды, ориентированной на здоровье клиентов.

2. Руководство конкурсом

Общее руководство организацией Конкурса и его непосредственное проведение осуществляют Автономная некоммерческая организация «Лига школьного и дворового спорта» (далее — АНО «Лига школьного и дворового спорта») при поддержке Департамента спорта города Москвы и судейская коллегия.

3. Оргкомитет конкурса

Функции Оргкомитета Конкурса:

- Определение условий проведения Конкурса (положение о конкурсе, предоставление информации участниками, правила проведения, сроки, критерии оценки, этапы и т. д.).
- Обеспечение необходимого количества участников Конкурса в соответствии с утвержденным таймингом проведения мероприятия 29 марта 2025 года с 10:00 до 18:00.
- Проведение мероприятий Конкурса, контроль занятости и наполнения площадки Конкурса в соответствии с утвержденным таймингом 29 марта 2025 года с 10:00 до 18:00.
- Формирование судейской коллегии.
- Проведение мероприятий в рамках информационной кампании Конкурса.



- Взаимодействие с участниками Конкурса, в том числе консультирование по организационным вопросам Конкурса, заполнению конкурсной документации, этапам Конкурса.
- Координация работы с информационными спонсорами по проведению информационной кампании Конкурса.
- Прием заявок на участие в Конкурсе и входная экспертиза заявок на предмет соответствия оформления и подачи заявок требованиям и условиям, предусмотренным настоящим Положением, а также заявленными номинациям.
- Регистрация заявок участников.
- Координация работы судейской коллегии во время проведения Конкурса.
- Создание компьютерной базы данных (таблица Excel в свободной форме заполнения), в которую заносятся заявки и электронные адреса заявителей, список участников Конкурса по каждой номинации, оценки работ участников, список финалистов Конкурса, список победителей Конкурса.
- Организация финала и церемонии награждения победителей и призеров Конкурса.

Обязанности Оргкомитета Конкурса:

- Определение критериев отбора победителей.
- Создание равных условий для всех участников.
- Обеспечение гласности проведения Конкурса.
- Координация работы Конкурса.
- Информационная и коммуникационная поддержка проекта.
- Контроль над реализацией проекта, формированием информационной базы Конкурса, приемом и регистрацией заявок.
- Контроль над итогами работы судейской коллегии.

4. Обоснование

4.1. Развитие фитнес-индустрии и потребность в специалистах

Фитнес-индустрия активно развивается, и, как следствие, увеличивается потребность в квалифицированных специалистах, обладающих знаниями и навыками высокого уровня. В связи с этим возникает необходимость в поддержке молодых инструкторов и ориентировании их на профессиональное развитие.

4.2. Значимость публичного признания

Один из лучших способов мотивации специалистов – публичное признание их достижений. В профессиональном пути существуют этапы развития, преодоление которых становится основой для дальнейшего роста и совершенствования навыков.

4.3. Влияние участия в Конкурсе

Участие в Конкурсе подобного уровня:



- Подтверждает авторитетность конкурсанта и укрепляет его профессиональную репутацию.
- Позволяет инструктору заявить о своей профессиональной позиции, представить идеи и методики, получить обратную связь от экспертов фитнеса и коллег.
- Создает условия для тестирования креативных решений, проверки собственных разработок и оценки их эффективности и безопасности в реальных условиях.

5. Сроки и место проведения

Сроки проведения: 29 марта 2025 года с 10:00 до 18:00.

Место проведения: г. Москва, ул. Нижние Мнёвники, д.10А, Многофункциональный спорткомплекс «Навка Арена».

6. Условия участия

6.1. Общие требования

К участию в Конкурсе допускаются граждане Российской Федерации в возрасте от 18 лет, имеющие:

- Опыт проведения групповых занятий не менее трех лет;
- Постоянное место работы в качестве инструктора групповых программ.

Каждый участник Конкурса должен быть готов продемонстрировать методически грамотное проведение групповых занятий перед судейской коллегией, используя все свои знания, умения и навыки. Кроме того, участники получают возможность проявить себя перед авторитетной судейской коллегией как будущие презентеры.

6.2. Подача заявок

Заявка на участие в Конкурсе заполняется по форме (Приложение № 1) и отправляется на электронную почту: achernousik@yandex.ru.

Заявки, полученные Оргкомитетом по истечении срока подачи, не рассматриваются.

Заявки на участие в Конкурсе признаются действительными в течение всего периода его проведения. До истечения срока подачи участник может внести изменения в свою заявку, обратившись в Оргкомитет по электронной почте: achernousik@yandex.ru.

После получения заявки Оргкомитет уведомляет заявителя по электронной почте (указанной при регистрации) о принятии или недопущении к участию в Конкурсе.

Телефон для консультаций по вопросам Конкурса: +7 915 076 27 06.

6.3. Обязательные условия участия



Для участия в Конкурсе необходимо:

- Должным образом заполнить заявку в соответствии с предложенными полями (Приложение № 1 «Заявка на участие в Конкурсе»);
- Согласиться с правилами Конкурса (заполнение заявки рассматривается как подтверждение согласия);
- Заявки, принятые к участию в Конкурсе, удалению не подлежат;
- Предоставить к заявке фотографию (см. требования в разделе 6.4);
- Указать свои регалии (спортивные достижения, звания, призовые места в иных конкурсах);
- Указать название мастер-класса в рамках генеральной концепции Московского фитнес-фестиваля «ФитЭкспо».

6.4. Требования к фотографии

Для участия в Конкурсе необходимо предоставить фотографию, соответствующую следующим требованиям:

- Фотография должна быть цветной, с естественной цветопередачей.
- Минимальный размер файла — 1,5 МБ; минимальный размер изображения — 300×400 пикселей, разрешение не менее 300 dpi.
- Формат снимка — анфас (прямой взгляд в камеру, лицо в центре кадра).
- Изображение лица должно занимать не менее 50% фотографии, быть хорошо различимым, резким и четким.
- В названии файла необходимо указать имя и фамилию участника.

7. Судейская коллегия

7.1. Формирование судейской коллегии

Отбор и оценку участников Конкурса осуществляет судейская коллегия, состоящая из группы специалистов, официально утвержденных Оргкомитетом Конкурса.

Ежегодно Оргкомитет Фестиваля назначает Оргкомитет Конкурса, который формирует новый состав судейской коллегии. Коллегия работает на основании специально разработанного регламента, что способствует сохранению традиций и обеспечивает возможность участникам, не вошедшим в число призеров или победителей текущего конкурса, проявить себя в следующем году.

Оргкомитет Фестиваля не вмешивается в решения, принимаемые Оргкомитетом Конкурса и судейской коллегией.

7.2. Состав судейской коллегии

В состав судейской коллегии входят:



- Признанные эксперты российского фитнес-сообщества;
- Фитнес-директоры;
- Менеджеры групповых программ;
- Представители органов власти Москвы, включая Департамент образования г. Москвы;
- Медийные лица из сферы спорта и культуры.

7.3. Оценивание участников

Судейская коллегия оценивает участников в соответствии с установленными критериями, фиксируя результаты в электронных формах в четко определенные сроки.

В финале Конкурса оценки финалистам выставляются в бумажных протоколах согласно установленным критериям.

Финал Конкурса состоится **29 марта 2025 года** в многофункциональном спорткомплексе «Навка Арена» (г. Москва, ул. Нижние Мнёвники, д.10А)

8. Номинации, этапы и сроки проведения

Номинации Конкурса (на выбор одна из номинаций):

- Танцевальная аэробика «Dance Aerobic»;
- Направление «Функциональный тренинг»;
- Направление «Body&Mind»;
- Направление «Port de Bras».

Этапы проведения Конкурса:

- 1 этап: прием заявок участников — с 24.02.2025;
- 2 этап: проведение конкурса по направлению групповых программ «Танцевальная аэробика Dance Aerobic»;
- 3 этап: проведение конкурса по направлению групповых программ «Функциональный тренинг»;
- 4 этап: проведение конкурса по направлению групповых программ «Body&Mind»;
- 5 этап: проведение конкурса по направлению групповых программ «Port de Bras»;
- 6 этап: награждение победителей и призеров Конкурса.

Церемония награждения состоится 29 марта 2025 года по завершению Конкурса, на которой будут оглашены результаты и проведено торжественное награждение победителей Конкурса.

9. Призовой фонд

Все участники Конкурса награждаются сертификатами об участии и подарками от Фестиваля. Победители Конкурса получают сертификат, удостоверяющий присвоенное место, денежный приз, а также подарки от партнеров и Фестиваля.



Призовой фонд составляет 25 000 рублей для каждой из следующих номинаций:

- Танцевальная аэробика «Dance Aerobic»;
- Функциональный тренинг;
- Body&Mind;
- Port de Bras.

В каждой из номинаций выбирается конкурсант на приз зрительских симпатий, который награждается подарком от спонсоров и партнеров фестиваля.

10.Регламент

10.1 Регистрация

После получения заявки организаторы высылают участнику подтверждение об участии в Конкурсе.

10.2 Работа оргкомитета Конкурса

- Подготовка актуальной программы Конкурса и порядка выступлений конкурсантов.
- Определение порядка выступления конкурсантов и финалистов посредством жеребьёвки.
- Коммуникация с конкурсантами и фитнес-клубами.
- Аккредитация конкурсантов.

10.3 Организация проведения Конкурса

- Проведение Конкурса в каждой номинации.
- Определение победителей и призёров Конкурса в каждой номинации.
- Награждение победителей и призёров.

10.4 Дополнительные условия

- Оргкомитет Конкурса оставляет за собой право изменять или корректировать условия проведения Конкурса с обязательной публикацией изменений на официальном сайте Конкурса: www.fitexpo.ru.
- Телефон для консультации по вопросам Конкурса: +7 915 076 27 06.

11.Выступление

11.1 Презентация и проведение урока

- Устная краткая презентация инструктором своего урока (в свободной форме, не более 2 минут).
- Проведение фрагмента класса (продолжительность не более 15 минут).
- Ответы на вопросы жюри.



- Награждение победителей и призёров Конкурса.
- Награждение специальных номинантов Конкурса партнёрами Конкурса.

12. Рекомендации по презентации

- Назвать имя и фамилию.
- Указать место работы и стаж работы в фитнесе.
- Назвать класс.
- Определить профессиональную позицию – почему выбрано именно это направление для представления на конкурсе.
- Участие клиентов клуба (не менее 3–5 чел.) принесёт инструктору дополнительные баллы.

13. Критерии оценки

Оценка участия в Конкурсе проводится по следующим критериям:

- Имидж инструктора (внешний вид) – соответствие профессиональному стилю, аккуратность, опрятность.
- Показ, рассказ, объяснение упражнений и движений – четкость демонстрации, логичность и доступность объяснений, правильность выполнения.
- Руководство и координация работы с группой – способность организовать участников, поддерживать контакт, мотивировать и корректировать их действия.
- Методика разучивания и проведения класса – последовательность обучения, адаптация нагрузки под уровень группы, использование эффективных методических приемов.
- Музыкальное сопровождение – грамотный подбор музыки, соответствие темпу и характеру тренировки, синхронизация движений с ритмом.
- Энергетика класса – способность инструктора вдохновлять, поддерживать активность и вовлеченность участников.
- Безопасность – контроль за техникой выполнения движений, соблюдение правил безопасности, предотвращение возможных травм.

Оценивание проводится по балльной шкале от «1» до «5».

Судейская коллегия может выставить оценку «0», если навыки и умения участника по какому-либо критерию не проявлены.

В случае участия в Конкурсе клиентов клуба участник получает дополнительно 3,5 бонусных балла.

Судейская коллегия может применять штрафные баллы, если в уроке будут использованы запрещенные или травмоопасные упражнения. За каждое такое упражнение вычитается 1 балл.

Подробные критерии оценки приведены в Приложении № 3.



14. Площадка и техническое обеспечение

14.1. Размер и расположение

Для проведения Конкурса выделено пространство 100 кв. м (10×10 м). Рядом с площадкой расположены раздевалки, где конкурсанты могут переодеться в спортивную форму. Верхнюю одежду необходимо сдать в гардероб Фестиваля.

14.2. Оборудование и техническая поддержка

Организаторы предоставляют звуковое оборудование и микрофоны, а также обеспечивают техническое сопровождение выступлений конкурсантов.

14.3. Использование музыкального сопровождения

При необходимости конкурсант может использовать свою музыкальную подборку на USB-носителе или мобильном устройстве. В случае использования особого музыкального сопровождения (живой звук, перкуссия и т. п.) участник обязан заранее уведомить об этом Оргкомитет Конкурса.

14.4. Подача заявок

Заявки на участие в Конкурсе принимаются до 28 марта 2025 года на электронный адрес: achernousik@yandex.ru с пометкой в теме письма: «Заявка на участие в конкурсе фитнес-инструкторов «Лучший фитнес-инструктор 2025»».

15. Обязательства участников и победителей

15.1. Права организаторов

Организаторы получают полные неэксклюзивные права на любые фото-, видео-, текстовые и иные материалы, предоставленные участниками в рамках Конкурса. Участник обязуется не передавать права на использование указанных материалов в коммерческих целях третьим лицам.

15.2. Обязанности участников

Участники соглашаются на публикацию Оргкомитетом своих личных данных, указанных в заявке, в рамках Конкурса и сопутствующих мероприятий.

15.3. Обязанности победителей

Победители Конкурса предоставляют Оргкомитету право использовать свои фотографии, видеозаписи и личные данные, указанные в заявке, для промо- и PR-кампаний.



Победители также обязуются участвовать в мероприятиях, направленных на продвижение Конкурса, включая церемонию награждения, за исключением форс-мажорных обстоятельств.

16. Церемония награждения

16.1. Организация церемонии

Организация церемонии награждения возлагается на Оргкомитет Конкурса. Дата и место проведения торжественной церемонии награждения будут объявлены в сообществе Московского фитнес-фестиваля «ФитЭкспо» во «ВКонтакте».

16.2. Проведение церемонии

Церемония награждения победителей и финалистов Конкурса состоится в день проведения финального тура.

16.3. Подтверждение участия

Подача заявки на участие в Конкурсе подтверждает ознакомление и согласие претендента с условиями, изложенными в настоящем Положении.

16.4. Прием заявок

Прием заявок и отбор участников Конкурса осуществляет Академия Технологий Фитнеса.



Приложение №1
Заявка

ФИО:

Телефон:

Электронная почта:

Город:

Место работы:

Рабочий адрес:

Стаж работы
с клиентами клуба:

Название и
направленность (формат) урока:



Приложение №1
Заявка

Где проходили обучение по фитнес-программам:

Какие фитнес-программы, фитнес-направления Вы бы хотели освоить:

Ваши достижения в спорте, участие в конвенциях, конгрессах, конкурсах и т. д.:

Дополнительная информация (в свободной форме):
Ваша профессиональная позиция;
Ваши профессиональные цели и стремления.



Приложение №2

ФИО Участника:

Клуб:

Имидж инструктора	5	4	3	2	1	0
Внешний вид, физическая форма						
Презентация урока (визитка перед началом урока)						
Во время визитки инструктор называет имя и фамилию, место работы, по желанию - основные достижения на профессиональном пути, название урока, его задачи. Продолжительность - не более 1 минуты.						
Техника показа упражнений	5	4	3	2	1	0
Руки						
Ноги						
Корпус						
Амплитуда						
Руководство группой (перфоманс)	5	4	3	2	1	0
Техника подачи визуальных команд						
Мотивация клиентов, поддержание эмоционального баланса урока						
Методика проведения урока	5	4	3	2	1	0
Дидактика						
Оригинальность						
Музыкальное сопровождение	5	4	3	2	1	0
Качество и тема музыкального сопровождения						
Выполнение композиции под музыкальное сопровождение						
Бонусные баллы						
Участие в уроке клиентов инструктора из клуба (+3,5 балла)						
Штрафные баллы						
Итого баллов:						

5 - отлично, 4 - хорошо, 3 - удовлетворительно, 2 - посредственно, 1 - неудовлетворительно, 0 - навыки и умения не проявлены