



ROOKIE CHALLENGER CYCLING

El “Rookie Challenger” celebrará su undécima edición dentro del X Congreso Wellness y EF los próximos días 20, 21 y 22 de octubre, en Palma de Mallorca.

El formato se renueva, buscando dar cabida, tanto en el propio Congreso como en futuros eventos y formaciones, a los mejores trabajos presentados en las diferentes modalidades de las que consta el congreso:

- Fitness y Entrenamiento Personal,
- Body Mind,
- Ciclo Indoor,
- Actividades Coreográficas (Aeróbic y Step)

A continuación, presentamos las bases a seguir para la participación en el mismo.

Presentación de un vídeo

Es preciso realizar una primera valoración. Para ello, se deberá presentar un vídeo, en formato físico o digital, para realizar esa valoración. El vídeo:

- Puede ser en formato físico: CD o DVD.
- Puede ser en formato digital: Utilizando plataformas de vídeo online como YouTube o Vimeo.
- La duración del vídeo será entre 10 y 20 minutos
- No es preciso que sea una clase entera
- La organización de Rookie Challenger es consciente de la situación de la sede, y de la necesidad de desplazamiento. El vídeo, además de permitir hacer esta valoración, garantiza que la selección realizada tendrá su cuota de participación.

Presentación de un trabajo escrito

Es este trabajo el que deberá defender el aspirante el día de realización del Rookie Challenger. Se adjuntará, al menos, una copia del mismo ese día.

La valoración de la propuesta presentada por el aspirante deberá ser fundamentada con un trabajo escrito. Este trabajo deberá ser presentado en **formato físico y digital**. Este trabajo será valorado en función de los requisitos mostrados en el punto __. La realización de ejercicios **contraindicados, que contravengan la seguridad o no justificados**, supondrá la **automática descalificación del aspirante**.

Dicho trabajo escrito contendrá, al menos:

- Objetivos del trabajo
- Estructura del mismo
- Sistema o sistemas de entrenamiento empleados
- Intensidad del trabajo: Watts, %FC_{máx.} y RPE
- Tipos de ejercicios y cadencias empleadas

El ciclismo indoor es una actividad que se encuentra en constante evolución. Por ello, la creatividad y la precisión en la comunicación del trabajo desempeñarán un papel relevante en la valoración del mismo.

Asimismo, se valorará positivamente la realización del trabajo presentado en un grupo heterogéneo de usuarios.

Presentación del soporte musical del trabajo

Será necesaria la presentación de un CD (se aconsejan 2 copias) con la selección musical preparada y mezclada. No se permite el uso del equipo de reproducción para ajustar la velocidad de los temas.

La **duración** del trabajo presentado será, **como máximo permitido, de 30 minutos**. Este máximo de 30 minutos se ceñirá a la fase que desee el aspirante. No obstante, será necesario precisar el lugar donde se encuadra la propuesta, en el marco de una sesión.

Este soporte musical deberá ceñirse al trabajo escrito. La no correspondencia con el mismo supondrá la **automática descalificación del aspirante**.

Se valorará positivamente la presentación, en el trabajo escrito, de imágenes de la mezcla musical realizada, con el objetivo analizar el procedimiento realizado.

Aspectos a valorar, y fundamento de Rookie Challenger

La edad mínima acreditada de competición será de 18 años.

Será necesario **no ser presenter** en convenciones nacionales de forma habitual. Se puede presentar cualquier persona ajena a Sectorfitness European Academy & CycleAdvance.

Descripción de cada uno de los ítems a evaluar. Cada uno de los miembros del jurado de Rookie Challenger contará con una tabla similar a la presentada en estas bases, con una valoración de 1 a 5; siendo 1 la menor puntuación y 5 la máxima.

La puntuación final resultará del sumatorio de todos los aspectos valorados por cada uno de los miembros componentes del jurado. Los aspirantes podrán conocer la valoración realizada por parte de cada uno de los miembros del jurado, una vez finalizado el Rookie Challenger, siempre que lo soliciten.

Lugar y día de presentación

Fecha: Domingo, 22 de octubre

Hora: A partir 11 horas.

Lugar: Convención 2017 "Congreso Wellness y EF". Palma de Mallorca.

Director y jurado del Rookie Challenger

El jurado estará compuesto por los miembros del equipo CycleAdvance y los presenters del Congreso que lo deseen. Se valorará en función de los puntos mostrados en la tabla de puntuación. La composición del jurado será conocida por los aspirantes antes del inicio del Rookie Challenger.

Los organizadores y el jurado velarán por el correcto funcionamiento del Rookie Challenger. Podrán autorizar, previa justificación, la repetición de una o varias propuestas. Estará penalizada la ejecución de ejercicios contraindicados o no seguros, no respetar el tiempo permitido para la presentación y un comportamiento inadecuado e irrespetuoso para con los miembros del jurado, los asistentes al Congreso y el resto de aspirantes.

Si algún miembro del jurado deseara retirarse de la valoración, lo comunicará previamente al resto de miembros y a los aspirantes, conociendo estos últimos el sustituto designado.

Ganador Rookie Challenge

La persona que resulte ganador, tendrá la oportunidad de presentar una clase en el Congreso de 2018. El vencedor también podrá ser presenter en la próxima edición del Aniversario CycleAdvance.

Envío del trabajo e Inscripción y confirmación

Envío antes del 25 de septiembre, fecha donde se cierra plazo de presentación.

Será necesario el envío del vídeo y del trabajo escrito. El soporte musical se presentará el día del Rookie Challenger.

Se deberá de realizar el ingreso de la convención, con el nombre del participante y añadiendo concepto, Rookie Challenger.

Mandar el justificante de ingreso de la convención, con el trabajo.

Nombre del candidato:

Nombre del miembro del jurado:

	1	2	3	4	5
Vídeo preliminar					
Imagen del instructor: calzado especializado, maillot...					
Posición y técnica de pedaleo					
Presentación del aspirante					
Comunicación: tiempos, anticipación, enseñanza					
Trabajo escrito					
Contenidos					
Orden					
Maquetación					
Estructura del entrenamiento					
Fundamentación del entrenamiento					
Encuadre de la propuesta dentro de una sesión					
Originalidad de la propuesta					
Análisis de la técnica de mezcla musical					
Realización de la propuesta en un grupo heterogéneo de usuarios					
PRESENTACIÓN					
Imagen del instructor: calzado especializado, maillot...					
Presentación del aspirante					
Introducción del trabajo del aspirante					
Posición del aspirante sobre la bicicleta					
Técnica de pedaleo					
Sincronización					
Uso de parámetros de control de intensidad					
Watts					
%FC máx.					
RPE					
Análisis musical					
Interacción con el soporte musical					
Proceso de enseñanza					
Comunicación verbal					
Anticipación					
Implicación de los asistentes					
Comunicación no verbal					
Gestos					