



+ MÓVETE. MOSTRA AS TÚAS DESTREZAS

OBXECTIVO

A competición realizarase dentro do marco de Sportur Galicia (www.sporturgalicia.com) e ten como obxectivo conectar a formación dos estudantes de Actividade Física e Deporte coas demandas actuais do mercado, nun formato similar ao de competicións profesionais europeas. Os equipos de estudantes realizarán actividades de acondicionamento físico, adaptando os contidos ao público, e utilizando un soporte musical e materiais específicos.

DATAS E HORARIOS DA COMPETICIÓN

13 DE DECEMBRO

- 09:45: Presentación da competencia.
- 10:00: Sorteio e entrega de sobres de probas.
- 10:15: Preparación das probas.
- 11:30: Inicio das probas.

A duración de tódalas execucións dependerá do número de equipos inscritos.

A deliberación do xurado efectuaranse pola tarde, resolvéndose ao final da xornada, supeditado ao número de participantes.

Data límite de recepción de inscricións ata ás 24:00 horas do día 06 de decembro.

PARTICIPANTES

- Estudantes de Formación Profesional da rama académica de Actividade Física e Deporte, ou similares de Portugal.
- Estudantes universitarios de formación vinculadas ao Grao de Ciencias da Actividade Física e Deporte, ou similares de Portugal.

REQUISITOS DE INSCRICIÓN

Cada equipo debe estar composto por **3 estudantes** e un **titor** do centro educativo. O titor será o responsable de asegurar que o equipo cumpre os requisitos e normas establecidas.

Os equipos participantes deberán traer consigo un equipo informático que permita o axuste dos contidos ao soporte documental que entregarán.



FORMATO DAS PROBAS

- **Duración:** 15 minutos (4 minutos de quecemento e 11 minutos de parte principal).
- **Base Teórica:** Os equipos deberán presentar a programación teórica da sesión, en soporte documental, cos soportes musicais que se empregarán.
- **Variables a Sortear:**

GRUPO	SOPORTE MUSICAL	TIPOLOXÍA DE ACTIVIDAD	USO MATERIAIS*
Junior (<18 anos)	Con sm	Soft Gym	Con materiais
Medio (entre 18 e 60 anos)	Sin sm	Cardio	Sen materiais
Senior (> 60 anos)		Tono	

*Anexo de materiais.

AVALIACIÓN DO XURADO

O xurado de valoración estará composto por recoñecidos expertos do mundo empresarial, vinculado aos servizos de actividade e saúde.

Entre os Criterios de valoración atópanse:

Concordancia: Coherencia entre o plan da sesión e a súa execución.

Capacidade de improvisación.

Tempos de práctica real: Aproveitamento do tempo de maneira efectiva en cada fase da sesión.

Uso de materiais e soporte musical.

PREMIOS

Os equipos gañadores deberán estar presentes na cerimonia de entrega de premios que terá lugar ás 18:00 do día 13 de decembro.

1º Clasificado: Trofeo+diploma conmemorativo gañador +Móvet 2024. Vale en material deportivo para cada un dos participantes. Mentorización por experto en empresas do sector.

2º Clasificado: Trofeo+diploma conmemorativo 2º clasificado +Móvet 2024. Mentorización por experto en empresas do sector.

Nota: Para calquera dúbida ou aclaración, os interesados poden contactar no mail:

directordeportivo@expourense.org, ou ben no Telf.: +34 988 36 60 30



ANEXO 1

(enviar cumprimentado a: directordeportivo@expourense.org – Data límite de recepción de candidaturas: **24:00 horas do día 06 de decembro**)

FORMULARIO DE INSCRICIÓN

Nome e apelidos de cada un dos integrantes do grupo: 1. 2. 3.
Nome e apelidos do titor:
Teléfono do titor:
Mail do titor: