



CONCORSO "FILMA E VINCI"

Diventa il presenter di fitness più famoso del web!

Inviaci i tuoi video di Step, Hi Low, Condizionamento muscolare, Pilates e Ginnastica dolce, il migliore sarà pubblicato sulla home page di www.fitnessplay.net la prima settimana di dicembre.

Il video deve essere esclusivo per fitnessplay.net

Per informazioni scrivi a : info@fitnessplay.net

CRITERIO DI COSTRUZIONE DIDATTICA PER COREOGRAFIE DI STEP, AEROBICA E CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE.

- Il Video deve essere ripreso di fronte alla telecamera senza altre comparse di persone fisiche.
- Durante la ripresa video il supporto con cui si esegue la registrazione deve restare completamente immobile
- La coreografia deve avere struttura simmetrica.
- La didattica deve essere logica e chiara.
- Ogni evoluzione del passo, dal più semplice al più complesso (ogni passo propedeutico), deve essere ripetuto massimo 2 volte a destra e a sinistra (osserva il video "costruzione didattica" proposto come esempio nella home page).
- La costruzione didattica di un **blocco coreografica (32 counts + 32 counts)** deve avere una durata massima di 10 minuti.
- La costruzione didattica di una **sequenza coreografica (16 counts + 16 counts)** deve avere una durata massima di 5 minuti.
- Fitness play.net si riserva il diritto a pubblicare o a non pubblicare il video inviato dall'utente.



"SHOOT AND WIN" CONTEST!

Become the Internet best fitness Presenter ever!!

Send us your Step, Hi Low, Pilates, Soft gym, muscular conditioning videos. The bests will be published the first week of december on our website www.fitnessplay.net

For further information contact us: info@fitnessplay.net

DIDACTIC CONSTRUCTION CRITERION FOR STEP, AEROBICS AND MUSCULAR CONDITIONING COREOGRAPHIES.

- The video must be captured in front of the camera without displaying any other person.
- The camera used to film the video must stand completely still throughout the capture.
- The coreography must have a symmetrical structure.
- Didactics must be logical and clear.
- Every step evolution, from the simplest to the hardest, can be repeated up to a maximum of 2 times both to left and right (watch the "didactic construction video" example on the home page).

- The didactic construction of a **coreographic block (32 counts + 32 counts)** can not exceed the maximum length of 10 minutes.
- The didactic construction of a **coreographic sequence (16 counts + 16 counts)** can not exceed the maximum length of 5 minutes.
- Fitness play.net retains the right to decide whether to publish or not the video submitted by the user.



CONCOURS "FILMEZ ET GAGNEZ".

Devenez le meilleur presenter de fitness du web!

Envoyez-nous vos videos de Step, Hi Low, Pilates, gymnastique douce et conditionnement musculaire.

Les meilleurs videos seront publiées en decembre sur notre site internet www.fitnessplay.net

Pour plus d'information contactez-nous: info@fitnessplay.net