

¡ES HORA DE VOLVER A LA ACCIÓN!

La prevención también se entrena

#CuídateEnLowfit

Reglamento

¿En qué consiste esta competición?

1. **Una fase clasificatoria** online de 5 semanas de duración en la que habrá que realizar un reto semanal llamado **WOW (work of the week)** y compartirlo en los canales de Instagram de Lowfit Centros Deportivos (lowfitcentrosdeportivos). Entre todos los participantes de cada WOW, sortearemos un **premio semanal**. Cada participante será puntuado en función de la corrección técnica y el número de repeticiones conseguidas, dando lugar a un **ranking semanal** y a un **ranking general** (suma de los puntos acumulados semanalmente) diferenciados en **categorías femenina y masculina**.
2. Una vez finalizada la fase clasificatoria -y siempre que las circunstancias lo permitan-, tendrá lugar una **competición final** a la que asistirán los participantes más destacados a sus respectivos centros y hasta un máximo de 15 finalistas por categoría.

¿Cómo realizar los WOWs?

Cada martes, y a partir del 15 de septiembre, publicaremos en nuestro feed un vídeo en el que se retará a toda la comunidad a un nuevo WOW y se mostrará cómo hacerlo. El plazo para publicar los stories es de martes (día que se publica el WOW) hasta las 23:59 horas del domingo siguiente.

Por norma general, **cada WOW consistirá en hacer el máximo número de repeticiones de un determinado ejercicio en el tiempo que dura un story de Instagram**, es decir, 15 segundos.

Los participantes deberán grabarse en un story realizando el WOW y cumplir los siguientes requisitos de publicación:

- **Escribir en pantalla el número de repeticiones realizadas. Ejemplo: si hiciste 20 flexiones en los 15 segundos que dura el story, deberás poner "20" en tu story usando la herramienta de texto.**
- **Etiquetar a @lowfitcentrosdeportivos**

- Retar a mínimo 2 amigos, etiquetándolos.
- Añadir el hashtag #CuidateEnLowfit.

IMPORTANTE: para entrar en el sorteo del premio semanal correspondiente a cada WOW, es indispensable cumplir los requisitos de publicación. Los participantes que incumplan uno o varios de estos requisitos tampoco sumarán puntos en el ranking semanal.

Los participantes que satisfagan los requisitos de publicación serán evaluados por su corrección técnica y siguiendo los criterios explicados en el momento de lanzar el WOW en cuestión.

Aquellos WOWs que no se ejecuten correctamente, serán declarados NO APTOS, lo que significa que no puntuarán en el ranking semanal. Sin embargo, tanto los WOWs APTOS como NO APTOS entrarán en el sorteo del premio semanal.

¿Cómo realizar el WOW correctamente para ser declarado APTO?

Para que tu WOW sea declarado APTO y pueda sumar puntos en el ranking, recomendamos observar cómo se hace el ejercicio en el vídeo que se publicará cada martes. Además, en el texto de esta publicación, detallaremos los requisitos técnicos a tener en cuenta para la correcta realización del ejercicio.

¿Cuál es el criterio de puntuación de los WOWs?

Todos los WOWs declarados APTOS serán valorados en función del número de repeticiones conseguidas. Una vez establecidas las posiciones de los participantes, se asignará a estos una puntuación en función del puesto que ocupe siguiendo el siguiente criterio:

TABLA DE PUNTUACIONES					
POSICIÓN	PUNTUACIÓN	POSICIÓN	PUNTUACIÓN	POSICIÓN	PUNTUACIÓN
1	350	11	100	21	50
2	300	12	95	22	45
3	250	13	90	23	40
4	225	14	85	24	35
5	200	15	80	25	30
6	185	16	75	26	25

7	160	17	70	27	20
8	145	18	65	28	15
9	130	19	60	29	10
10	115	20	55	30	5

Por ejemplo, el participante que haya quedado en primera posición en un determinado WOW, será puntuado con 350 puntos, el segundo con 300, etc., generando así el ranking semanal que, sumado a los puntos acumulados anteriormente, conformará el ranking general.

Se considerarán NO APTOS aquellos vídeos que se hayan manipulado aumentando la velocidad a través de cualquier aplicación o programa de edición de video.

Además, en algunos WOWs habrá puntuaciones extra siempre que se realice una acción concreta que será desvelada en el vídeo presentación del WOW que se publica cada martes.

¿Cuáles son los premios semanales?

Wow 1: 1 mes gratis en tu centro deportivo.

Wow 2: 3 meses gratis en tu centro deportivo.

Wow 3: 6 meses gratis en tu centro deportivo.

Wow 4: 9 meses gratis en tu centro deportivo.

Wow 5: 12 meses gratis en tu centro deportivo.

COMPETICIÓN FINAL: **CUOTA GRATIS DE POR VIDA** en tu centro deportivo.

¿Quién se clasifica para la competición final?

Hay dos formas de clasificarse para la competición final.

1. **De forma directa: ganando el WOW semanal.** Los primeros clasificados de cada categoría (un chico y una chica) en el ranking semanal, quedarán automáticamente clasificados para la competición final. En caso de empate, se sorteará la plaza para la competición final entre los participantes empatados.
2. **Por ranking general.** Tras finalizar los 5 WOWs, los 10 mejores del ranking general de cada categoría que no se hayan clasificado de forma directa, también tendrán una plaza en la competición final.

De esta forma, en la competición final habrá 15 finalistas de cada categoría: 5 clasificados de forma directa + 10 clasificados por ranking general.

Cada lunes publicaremos en el feed de @lowfitcentrosdeportivos el ranking semanal con los ganadores de cada WOW. Asimismo, el ranking general actualizado podrá consultarse en el link del perfil de Instagram de @lowfitcentrosdeportivos

¿Qué pasa si te pierdes uno o varios WOW?

Evidentemente, cuantos más WOWs realices, más puntos acumularás en el ranking general y más opciones tendrás de clasificarte para la competición final. No obstante, no es estrictamente necesario participar en todos los WOWs para obtener plaza en dicho evento.

“Es hora de volver a la acción” es una competición donde se valora la regularidad, pero también se premia la competitividad y la excelencia de cada WOW: si ganas un WOW, estás clasificad@ para la final.

¿En qué consistirá la competición final?

Nos gusta el factor sorpresa, por lo que no desvelaremos nada hasta que no finalice la fase clasificatoria. Es importante mencionar que la celebración de dicho evento está también supeditada a las circunstancias sociales y sanitarias que haya en ese momento.

¿Cuál es el premio final?

Una CUOTA DE POR VIDA en tu centro deportivo (tanto en categoría masculina como femenina).

BASES LEGALES.

PROMOCIÓN INSTAGRAM ‘Es hora de volver a la acción’.

Promoción válida del 15/09/2020 al 18/10/2020, a las 23:59h, para todos los usuarios registrados en Instagram.

- **Sorteo semanal**

Los usuarios podrán participar 1 única vez. En caso de que un mismo usuario participase dos o más veces en la misma promoción, contará como una única participación.

La Promoción se encuentra limitada a UN (1) premio por participante ganador. En el supuesto

de que un mismo participante resulte ganador más de una vez, el premio sobrante se designará al siguiente ganador.

Los premios son nominativos, no pudiendo cederlos a otra persona.

• **Ganadores del WOW semanal**

En cada reto semanal se escogerán DOS (2) participantes ganadores, uno para la categoría masculina y otro para la femenina.

Todas las participaciones se evaluarán semanalmente a nivel técnico y se otorgarán puntuaciones para cada categoría en base al número de repeticiones conseguidas. La corrección técnica se evaluará conforme a los consejos que se indicarán en la publicación de lanzamiento de cada "WOW".

Aquellos participantes que realicen los retos correctamente formarán parte de un ranking (en el que aparecerán sus datos) en base al número de repeticiones conseguidas. Este ranking se irá actualizando de forma semanal y estará publicado en la página web de www.lowfit.com

El ganador/a será aquel que haya realizado el ejercicio correctamente y haya hecho el mayor número de repeticiones.

En caso de empate en la puntuación del ranking, se escogerá el participante ganador de forma totalmente aleatoria mediante una aplicación a tal efecto.

• **Ganadores del Ranking General**

Tras la finalización de los 5 WOWs semanales, y de acuerdo con las puntuaciones finales del ranking general, se elegirán adicionalmente VEINTE (20) ganadores (diez por categoría, masculina y femenina) según su clasificación en dicho ranking.

En caso de empate en la puntuación del ranking, se escogerá el participante ganador de forma totalmente aleatoria mediante una aplicación a tal efecto.

Competición final

Los DOS (2) ganadores de cada semana (uno por categoría, masculina y femenina) conseguirán UNA (1) plaza para participar en el evento final.

Asimismo, los VEINTE (20) ganadores del ranking general (diez por categoría, masculina y femenina) conseguirán UNA (1) plaza para participar también en el evento final.

El evento final consistirá en una competición física que tendrá lugar:

- En un único centro de Lowfit Sevilla (aun por determinar) y en el centro de Lowfit Huelva para evitar grandes desplazamientos.

*Los premios finales se conceden por marca:

- Una (1) CUOTA DE POR VIDA para el mejor resultado de todos los participantes por Lowfit (en categoría masculina y femenina), independientemente del lugar de realización de la competición final.

Los premios son nominativos, no pudiendo cederlos a otra persona.