



CONCURSO LES MILLS SUPERSTAR 2025

REGULAMENTO

Objetivo

Dar palco ao talento nacional, através de uma competição, Les Mills SuperStar no Portugal Fit 2025, nos dias 1 e 2 de novembro, promovendo a excelência técnica, o carisma e a paixão dos instrutores Les Mills em Portugal.

1. Quem pode participar

- Podem candidatar-se todos os instrutores certificados Les Mills com residência em território nacional.
- Cada instrutor deve estar com certificação ativa e atualizada no programa Les Mills a que concorre.

2. Como participar

- Os participantes devem fazer a sua inscrição através do link <https://myworkplace.manz.pt/evento/registo/inscricao/entrada/be4a100e-b011-4c2a-a2a7-27f354ee0203/> no MyWorkPlace até ao dia 16 de Setembro.
- Após inscrição confirmada, devem gravar um vídeo com a apresentação de uma faixa de qualquer programa Les Mills, com a estrutura de aula e entrega tal como fariam numa master class.
- O vídeo deve ser gravado em alta qualidade, com som nítido e boa iluminação, podendo ser feito em ginásio, estúdio ou local com condições apropriadas.
- A data limite de entrega dos vídeos é 16 de setembro de 2025.
- Submeter o vosso link do vídeo através do formulário para concluir a inscrição: <https://forms.gle/x3Nx84K5829rohj7>



3. Inscrição

- A inscrição tem o custo de 10€ (não reembolsável)
- Este valor reverterá como desconto direto em inscrições para futuras formações Les Mills (Quarterlies, Advance Training e formações iniciais).
- As inscrições decorrem até 16 de setembro de 2025, através de um formulário online que será divulgado pelos canais oficiais Les Mills Portugal.

4. Seleção e Avaliação

- Os vídeos serão avaliados por um júri especializado da equipa Les Mills Portugal, durante o mês de setembro.
- Critérios de avaliação:
 - Técnica de execução;
 - Comunicação e coaching;
 - Presença e energia em palco;
 - Conexão com a música e os participantes;
 - Fidelidade ao programa Les Mills.
- Em outubro, serão revelados os 16 instrutores selecionados que irão atuar no Palco Les Mills SuperStar em Aveiro, durante o Portugal Fit 2025.

5. Palco Les Mills SuperStar — Portugal Fit 2025

- Os 16 selecionados, farão parte de uma master class exclusiva no palco Happy, nos dias 1 ou 2 de novembro de 2025, em horário a anunciar.
- Cada instrutor receberá:
 - Pulseira oficial SuperStar;
 - T-shirt exclusiva do evento.



6. Prémio Final

- Durante a atuação no Portugal Fit, os instrutores serão novamente avaliados por um painel da equipa técnica Les Mills Portugal e 1 juiz internacional.
- O instrutor com a pontuação mais elevada de cada dia, será premiado com uma:
 - **Vaga direta para o Estágio da Equipa Les Mills Portugal 2026.**

**Está na hora de brilhares no palco do Portugal Fit 2025.
Grava. Envia. Brilha. Esperamos por ti!**

Dúvidas e questões relacionadas, entra em contacto connosco:
lesmillssuperstars2025@gmail.com