

Правила участия в спортивном онлайн-марафоне НаЗдоровье2.0

У участников марафона могут быть совершенно разные цели. Кому-то интересны призы, кому-то важно похудеть и привести тело в форму, кто-то просто любит общаться и ищет поддержки единомышленников таким способом, то есть ему важна мотивация и командная работа – каждому свое.

Однако мы понимаем, что какими бы ни были цели, идти к ним лучше, соблюдая ряд правил. Поверьте, четкие правила упростят твою задачу. Их немного, они доступны и понятны. Вам нужно лишь внимательно их прочитать и начинать действовать! Итак, чтобы добиться успеха, соблюдайте следующие требования:

1. Если вы пришли с намерением бороться за финальные призы, **ВЫ ОБЯЗАНЫ ПРИСЛАТЬ НАМ СВОИ ФОТО И ВИДЕО ДО**. Про количество фотографий и видео и их качество мы подробно рассказываем в отдельной, специально созданной для этого инструкции. Мы также обозначаем сроки, когда вы должны их прислать. И предупреждаем о «публичности», то есть о том, что ваши фотографии и видео будут доступны только тренерам, которые будут оценивать их качество. Таким образом, мы снимаем риски того, что ваши данные попадут в открытые источники (конечно, если вы хотите, то можете сделать их публичными самостоятельно, выложив в социальные сети, но это ваше решение). Мы не обязываем участников размещать их фотографии и видео в открытом доступе в интернете, в социальных сетях.

2. У нас есть промежуточные еженедельные отчетные задания. Они нужны для того, что тренеры могли оценить ваши результаты, а также для того, чтобы участники понимали, что это соревнование. Выполнение отчетного задания **ДОЛЖНО БЫТЬ СНЯТО НА ВИДЕО**, выложено в сеть и прислано тренерам в форме ссылки. О сроках, когда участник должен прислать ссылку на Видео, мы сообщаем дополнительно в рамках ежедневных сообщений в Личном кабинете. Именно на основании Видео тренеры выносят свое решение о том, сдал участник экзамен или нет. Если участник не присылает в обозначенный срок Видео с экзаменом, он не может больше претендовать на призы, но может и далее принимать участие в марафоне. Мы не обязываем участников размещать их Видео в открытом доступе в интернете, в социальных сетях. Присланные Видео будут доступны только тренерам, если, конечно, вы самостоятельно не примете решение сделать свое Видео публичным.

3. По окончании проекта всем участникам, дошедшим до конца, нужно прислать **НАМ СВОИ ФОТО И ВИДЕО ПОСЛЕ**. Правила создания и отправки данных аналогичны правилам, по которым мы принимаем **ФОТО И ВИДЕО ДО**. Эти фотографии и видео также будут доступны только тренерам, которые будут оценивать их качество. Наличие **ФОТО И ВИДЕО ДО** и **ПОСЛЕ** необходимо тренерам для определения

победителей. Отсутствие ФОТО И ВИДЕО ПОСЛЕ будет являться основанием лишения участника возможности претендовать на призы.

4. Итого, участник, который хочет принять участие в розыгрыше финальных призов, должен прислать ФОТО И ВИДЕО ДО И ПОСЛЕ и ВИДЕО ВСЕХ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ЭКЗАМЕНОВ в обозначенные сроки.

5. А теперь немного о том, как будут определяться призы.

Призеров определяют тренеры Стас и Юлия, помимо этого часть призов будет разыграна методом случайной выборки.

Определяя призеров в индивидуальном зачете, тренеры будут учитывать:

- Количество и качество сданных участником промежуточных еженедельных испытаний. Участник, претендующий на приз, должен прислать в срок Видео всех четырех промежуточных испытаний,
- Прогресс участника по Фото и Видео До и После. Тренеры будут сравнивать то, как участник выглядит на Фото в начале и в конце марафона,
- Данные Зачетки. Каждое воскресенье участники будут заносить данные своих замеров (основные объемы тела) в Личный кабинет. Тренеры будут учитывать изменение этих данных при принятии решения.