

## Правила участия в фитнес-марафоне ЯСЕГОДНЯ

Участники проекта ставят перед собой 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, мы постарались учесть желания максимального числа людей. Мы открыты и рады всем, но при этом мы понимаем, что даже такая гибкая форма взаимодействия не может существовать без правил. Поэтому мы их создали. Они просты, понятны, их немного. Поэтому, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с ними прежде чем принимать решение об участии в марафоне.

1. Если ты пришел в проект с намерением бороться за финальные призы, **ТЫ ОБЯЗАН 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 ты должен их прислать. И предупреждаем о «публичности», то есть о том, что твои фотографии и видео будут доступны только тренерам проекта, которые будут оценивать их качество. Таким образом, мы снимаем риски того, что твои данные попадут в открытые источники (конечно, если ты хочешь, ты можешь сделать их публичными самостоятельно, выложив в социальные сети, но это твое решение). Мы не обязываем участников размещать их фотографии и видео в открытом доступе в интернете, в социальных сетях.
2. В рамках марафона предусмотрены промежуточные еженедельные отчетные задания. Они нужны для того, что тренеры могли оценить твои результаты, а также для того, чтобы участники понимали, что марафон – это соревнование. Выполнение отчетного задания **ДОЛЖНО БЫТЬ СНЯТО НА ВИДЕО**, выложено в сеть и прислано в форме ссылки тренерам проекта. 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 участвовать в проекте. Мы не обязываем участников размещать их Видео в открытом доступе в интернете, в социальных сетях. Присланные Видео будут доступны только тренерам проекта, если, конечно, ты самостоятельно не примешь решение сделать свое Видео публичным.
3. По окончании сезона 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 проекта, которые будут оценивать их качество. Наличие **ФОТО И ВИДЕО ДО** и **ПОСЛЕ**

необходимо тренерам для определения победителей и призеров проекта. Отсутствие ФОТО И ВИДЕО ПОСЛЕ будет являться основанием лишения участника возможности претендовать на призы.

4. НАЛИЧИЕ ФОТО И ВИДЕО ДО и ПОСЛЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ, НО НЕ ЕДИНСТВЕННЫМ УСЛОВИЕМ УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ ФИНАЛЬНЫХ ПРИЗОВ МАРАФОНА.

НАЛИЧИЕ ВИДЕО ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ.

5. Итого, участник, который хочет иметь возможность дойти до конца проекта и принять участие в розыгрыше финальных призов, должен прислать ФОТО И ВИДЕО ДО И ПОСЛЕ и ВИДЕО ВСЕХ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ЭКЗАМЕНОВ в обозначенные сроки.