

## Правила участия в онлайн игре «Легкие деньги»

### 1. Общие положения

- 1.1. Проект «Лёгкие деньги» проходит онлайн через Телеграм и Instagram.
- 1.2. К участию в проекте принимаются девушки/женщины от 18 лет, у которых отсутствуют серьезные проблемы со здоровьем и нет противопоказаний к физическим нагрузкам.
- 1.3. Перед участием участникам рекомендуется проконсультироваться с врачом.
- 1.4. Все фотографии, которые отправляют участники, остаются у организаторов проекта. Фотографии могут использоваться в рекламных целях. Соглашаясь на участие в проекте, участник даёт на это своё согласие.
- 1.5. Участникам запрещается распространять (публиковать, размещать на Интернет-сайтах, копировать, передавать или перепродавать третьим лицам) в коммерческих или некоммерческих целях предоставляемую в проекте информацию и материалы, создавать на ее основе информационные продукты, а также использовать эту информацию каким-либо иным образом, кроме как для личного пользования.
- 1.6. Участникам запрещается ругательства, оскорбление, клевета, грубость и другое проявление явного неуважения к другим участникам, наставникам и учредителям проекта.
- 1.7. Проект длится 5 недель.
- 1.8. Итоги подводятся путем открытого голосования на сайте \_\_\_\_\_ в течение 3-х дней после окончания проекта
- 1.9. Приз выплачивается в течение 3-х дней после подведения итогов голосования.
- 2.0. Победителем может быть только 1 (один) участник.
- 2.1. Если после голосования есть несколько победителей с равным количеством голосов, то проводится 2-й этап голосования, сроки выплаты приза сдвигаются.
- 2.2. Этапов голосования может быть несколько пока не останется 1 (один) победитель, который заберет приз.
- 2.3. Участники, которые хотят главный приз, обязаны предоставить свои фото «до» и «после» по установленным правилам.
- 2.4. Участники, которые хотят главный приз, обязаны сдавать видео отчеты по установленным правилам.
- 2.5. Участники, которые хотят главный приз, обязаны сдавать еженедельный отчет своему наставнику.
- 2.6. Каждому участнику назначается наставник, с которым будет происходить взаимодействие, который будет проверять отчеты, отвечать на вопросы, проверять видео-отчеты и фото «до» и «после».

2.7. Ежедневные задания выкладываются в чате Телеграм и на закрытой странице в Instagram [@umves.ru\\_money](https://www.instagram.com/umves.ru_money), на которую надо обязательно подписаться. Участники обязаны сами отслеживать новые задания.

2.8. Стоимость участия в проекте:

Пакет «Я как все» с 1 по 8 апреля – 1000 (одна тысяча) рублей, с 9 по 14 апреля – 1500 (одна тысяча пятьсот) рублей, с 15 по 20 апреля – 1700 (одна тысяча семьсот) рублей, 21 по 26 апреля – 2000 (две тысячи) рублей, 27 апреля – 2600 (две тысячи шестьсот) рублей.

Пакет «Я хитрая» с 1 по 8 апреля – 1700 (одна тысяча семьсот) рублей, с 9 по 14 апреля – 2200 (две тысячи двести) рублей, с 15 по 20 апреля – 2600 (две тысячи шестьсот) рублей, 21 по 26 апреля – 3000 (три тысячи) рублей, 27 апреля – 3500 (три тысячи пятьсот) рублей.

При подаче заявки (заполнения анкеты) стоимость проекта не фиксируется. При оплате в числа, когда стоимость повысилась, участник оплачивает проект по повышенной стоимости вне зависимости даты подачи заявки.

2.9. Деньги участникам, которые передумали участвовать до начала проекта, не возвращаются.

3.0. Деньги выбывшим участникам не возвращаются.

3.1. За нарушение правил организатор проекта и наставники вправе отчислить участников из проекта.

3.2. Если для участия в проекте подадут заявки менее 100 (сто) человек, проект проводиться не будет. Подавшим заявки участникам денежные средства будут возвращены.

## **2. Регистрация участника**

2.1. Участник проходит регистрацию на проект на сайте [деньгилегко.рф](https://denegilegko.rf) через анкету.

2.2. В анкете участник указывает свои данные:

Ф.И.О., возраст, рост, город, номер телефона с которого будет участвовать, свой ник в Instagram, электронную почту для получения информации

2.3. В анкете участник подтверждает, что ознакомился со всеми правилами и обязуется их соблюдать.

## **3. Обязательства**

3.1. Участники обязаны ознакомиться со всеми правилами и соблюдать их.

3.2. Участники берут ответственность за своё здоровье на себя.

3.3. При не соблюдении выданных рекомендаций участник берет ответственность на себя.

3.4. Организаторы обязаны выдавать необходимую информацию для выполнения заданий вовремя.

3.5. Организаторы обязаны выплатить денежный приз в размере 100 0000 (Сто тысяч) рублей победителю по окончании проекта и подведению итогов в течение 3-х дней.

3.6. Расходы по выплате приза организатор берет на себя.

#### **4. Правила для фото**

4.1. У участника есть 4 попытки сделать фото «до» и 4 попытки сделать фото «после»

4.2. Для получения качественных фотографий надо соблюсти несколько правил:

- ✓ Под ногами между стоп белый лист А4, который смотрит в камеру своей узкой стороной
- ✓ Носки смотрят прямо
- ✓ Колени смотрят прямо
- ✓ Белый лист А4 с написанной от руки датой и кодовым словом держится двумя руками, закрывая им лицо
- ✓ Локти смотрят в стороны, руки параллельно полу, перпендикулярно телу
- ✓ Фон должен быть однотонным и светлым
- ✓ Запрещается использовать крема, масла и прочие смазки, которые придают блеск и меняют цвет кожи
- ✓ Купальник не должен быть ярким. И это не должны быть шорты или стринги
- ✓ Если это нижнее белье, то оно должно быть без рюшек, страз и т.д.
- ✓ Фото не должны быть сделаны в фотостудии
- ✓ Фото в JPEG формате. Необработанные оригиналы. Без коллажей.
- ✓ Фото ДО и фото ПОСЛЕ должны быть с одного и того же устройства
- ✓ Намеренное ухудшение или улучшение своего вида на фото за счёт втягивания или выпячивания живота, попы и т.п. будет рассматриваться как фальсификация повлечет за собой удаление с проекта.
- ✓ Некачественные фото после 4-й попытки не будут приняты к голосованию за приз
- ✓ Вместе с фото ДО и ПОСЛЕ присылается небольшое видео длиной 3-5 секунд, где участник хорошо виден в полный рост и медленно поворачивается вокруг себя

4.3. Фото отправляются назначенному наставнику в личные сообщения в Телеграм.

#### **5. Правила для видео отчетов**

5.1. Каждую субботу участник сдает challenge-задание в видео формате. Видео загружается на youtube и отправляется ссылка на видео наставнику.

5.2. На сдачу challenge-задания даётся сутки, участник присылает ссылку своему наставнику на видео-отчет в срок с 00:00 по 24:00 субботы, по Хабаровскому времени. Если сообщение приходит с опозданием, видео-отчет не принимается и считается не сданным. Участник отчисляется.

5.3. Для создания правильного видео-отчета надо соблюсти несколько правил:

- ✓ Видео должно быть не короче положенного времени. Видео короче приравниваются к невыполненному заданию.
- ✓ Видео должно быть выложено на YouTube, а в отчете должна быть прислана ссылка. Видео на YouTube должно быть либо открыто, либо доступно по ссылке. Если видео не доступно, значит оно не сдано.
- ✓ На видео должен быть лист А4 с цифрами, присвоенными участнику, на нём. На протяжении всего видео. Цифры должно быть видно!
- ✓ Видео должно быть снято одним кадром. Склейки и монтаж приравниваются к невыполненному заданию. А также к желанию обмануть.
- ✓ Время в стульчике, планке должно быть не короче положенного. Если отстоял меньше - вылетаешь.
- ✓ Участник или человек рядом считает повторения вслух во время выполнения упражнений, где нужно количество. Счет должно быть слышно на видео.
- ✓ На видео должно быть хорошо видно участника полностью - стульчик, планка, бёрпи - отжимания, прыжок и хлопок над головой и прочее.
- ✓ Одежда должна быть обтягивающей. Никаких треников с оттянутыми коленками до пола.
- ✓ Во время выполнения бёрпи нельзя использовать пружинящие поверхности (гимнастический пол и пр.). Обычный коврик для фитнеса к таким покрытиям не относится.
- ✓ Съемка осуществляется сбоку. Не сверху, не спереди, не снизу. СБОКУ! Не правильно отснятое видео приравнивается к отсутствию видео.
- ✓ Обратите внимание, что YouTube может блокировать звук из-за музыкального контента. Это значит, что, если участник выполняет задание под свою любимую музыку и выполняет всё как надо, а YouTube заблокировал звук на видео (из-за авторских прав на музыку), и наставники не услышали счёт, который важен, то это считается не сданным видео!

## **6. Правила для отчетов**

6.1. Каждую субботу участники сдают отчеты по замерам и со ссылкой на видео-отчет с challenge-заданием.

6.2. Отчет сдается участником своему наставнику в срок с 00:00 до 24:00 субботы, по Хабаровскому времени.

6.3. Отчет должен быть написан по форме, которая будет указываться в чате Телеграм (могут быть изменения)

Пример:

Отчет №1

Дата

Номер участницы

Возраст

Рост

Вес на начало проекта

Вес на текущий момент

Минус за неделю в кг и см

Ссылка на видео

6.4. Каждое challenge-задание будет расписано в чате Телеграм и в Instagram (какие упражнения надо сделать, сколько по времени должно длиться выполнение задания)

6.5. Для challenge-заданий будут установлены временные рамки, которые обязательно надо соблюсти (больше можно, меньше нельзя)

6.6. По итогам challenge-задания участники будут отчисляться.

Критерии для отчисления:

- ✓ Всё видео меньше, чем указано по времени в задании
- ✓ Основная часть участников выполнила повторов упражнений больше на 20%
- ✓ Упражнения сделаны плохо
- ✓ Не слышно счета повторов
- ✓ Плохо отснятое видео (не по правилам)

## **7. Правила для голосования**

7.1. По окончании проекта проводится свободное голосование для определения победителя проекта

7.2. Голосование будет проходить на сайте \_\_\_\_\_ в течение 3-х суток

7.3. Голосовать за 1 участника с одного ip-адреса можно будет 1 раз

7.4. Голосование будет проводиться до тех пор, пока не останется 1 победитель

7.5. Участникам запрещается каким-либо образом влиять на результаты голосования и/или совершать действия, которые могут повлиять на результаты голосования при определении победителей на любом из этапов проведения конкурса.

## **8. За что могут исключить**

Исключить участника организаторы могут на любом из этапов проведения проекта

- 8.1. Если не сдан во время отчет
- 8.2. Если не сделано challenge-задание
- 8.3. За более слабый результат в challenge-заданиях
- 8.3. Оскорбление участников, провоцирование конфликтов
- 8.4. Не выполненные условия сдачи видео-отчетов
- 8.5. Использование программных средств влияния на результат
- 8.6. Покупка голосов за деньги или иное вознаграждение
- 8.7. Иные аналогичные способы влияния на результат голосования
- 8.8. За ругательства, оскорбление, клевету, грубость и другое проявление явного не уважения к другим участникам, наставникам и учредителям проекта.
- 8.9. За нарушение правил

## **9. Правила питания**

- 9.1. Во время проекта участники соблюдают рекомендации по питанию выданные наставниками
- 9.2. На первую неделю выдается меню, на следующие недели меню составляют сами участники
- 9.3. При изменении меню, не соблюдении рекомендаций, употребление запрещенных продуктов, алкоголя вся ответственность на участнике
- 9.4. Читмил разрешен 1 раз в неделю в воскресенье на 200 ккал к основной калорийности