

ПРАВИЛА МАРАФОНА

Обо всём по порядку 😊

1 Регистрируй свою семью на нашем сайте, вноси любую сумму от 350 рублей в качестве пожертвования Фонду «Волонтёры в помощь детям-сиротам» и получай доступ в личный кабинет.

2 Твоя семья – это твоя команда, в которой может быть от 2 до 5 человек. Обязательным условием является наличие 1-2 взрослых (от 18 лет) и не менее одного ребенка (от 5 до 12 лет).

ПРИМЕРЫ СОСТАВА СЕМЕЙНОЙ КОМАНДЫ:

- 1 взрослый (достигший 18 лет) + 1 ребенок (возраст от 5 до 12 лет);
- 2 взрослых (достигшие 18 лет) + 1 ребенок (возраст от 5 до 12 лет);
- 2 взрослых (достигшие 18 лет) + 2 детей (возраста от 5 до 12 лет);
- 2 взрослых (достигшие 18 лет) + 3 детей (возраст от 5 до 12 лет).

3 Каждую неделю в личном кабинете публикуются комплексы упражнений, согласно графику:

06 июля – Первый комплекс

13 июля – Второй комплекс

20 июля – Третий комплекс

4 Твоей команде необходимо выполнить этот комплекс упражнений, соблюдая все правила и рекомендации. При выполнении важно получить удовольствие и полезно и весело провести это время со своей семьей.

5 Не забудь зафиксировать занятие на видео. Большая просьба, соблюдать правила горизонтальной съёмки при использовании камеры мобильного телефона.



6 Снятое видео подгружай в личный кабинет, прикрепив ссылку, по которой оно размещено (например, канал YouTube, Яндекс.Диск или Vimeo). Важно успеть разместить свое видео до 23:00 по МСК согласно графику:
Первый комплекс: «12» июля 2020
Второй комплекс: «19» июля 2020
Третий комплекс: «26» июля 2020

7 Экспертное жюри оценит, как твоя семейная команда выполнила упражнения, выставив баллы за технику, скорость и креативность выполнения в рамках правил. Результаты будут опубликованы на главной странице сайта в формате турнирной таблицы.

График публикаций результатов по этапам:

Первый этап: с «13» июля 2020 по «14» июля 2020

Второй этап: с «20» июля 2020 по «22» июля 2020

Третий этап: с «27» июля 2020 по «29» июля 2020

8 Семья, набравшая большее количество баллов, получает приз и возможность участвовать в борьбе за главный приз в финале.

9 В финальный топ-10 попадут семьи, получившие лучший результат в любом из этапов. Выполнив все 3 комплекса упражнений, твоя семья увеличивает свой шанс на выход в Финал.

Этапы с тремя комплексами упражнений пройдут с 06 по 26 июля.

10 Критериями для победы в финале будут: скорость и техника выполнения упражнений.



В личном кабинете под каждой видеоинструкцией есть чат, в котором вы сможете задать вопросы, поделиться впечатлениями и поддержать других участников.



Помимо этого у нас есть аккаунт в Инстаграм. Там много полезной информации для тебя, подписывайся! В нем мы публикуем важную информацию, чтобы она не терялась и всегда была у тебя под рукой!

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ЛЕГКО СОБЛЮДАТЬ НА ПУТИ К НЕВЕРОЯТНЫМ ЭМОЦИЯМ.

