

САМЫЙ СТРАШНЫЙ ШАГ — ЭТО

дверь

22 сек · бодрый, поддерживающий · вертикаль 9:16 · тариф Пробник

Этот документ — рабочая инструкция к одному короткому ролику. Внутри — описание сцены простым языком, точная раскадровка, техника съёмки, монтаж и чек-лист перед уходом со съёмки. Документ написан так, чтобы видеограф мог взять его и снять без созвонов, а заказчик мог прочитать и понять, что именно мы делаем и зачем.

ОПИСАНИЕ РОЛИКА

Открывается кадром двери зала снаружи: человек средних лет стоит перед ней, мнётся, готов развернуться. Его же голос за кадром спокойно: «я полгода собирался. Боялся, что все будут смотреть, какой я не спортивный». Он заходит — и к нему сразу подходит тренер, спокойно, без пафоса, показывает первый простой тренажёр, рядом. Вокруг люди заняты своим — никто не смотрит. Первое движение неуверенно, потом увереннее. Проходит время — тот же человек спокойно тренируется в своём темпе, выдыхает; на лице не «рельеф», а спокойствие и энергия. Финал — он выходит, на ходу набирает «сходил, нормально всё»; надпись «Самый страшный шаг — это дверь. Дальше мы рядом».

Хронометраж: 22 секунд.

ПАРАМЕТРЫ ЗАКАЗА

Тариф	Пробник
Бизнес	Фитнес-клуб «Орбита», Воронеж
Тип ролика	Документальное (реакция-состояние)
Каркас	Накопительная дуга + хук-история
Версия	v1 · 09.06.2026

ЧТО МЫ ПРЕДПОЛОЖИЛИ НА СТАРТЕ

Если что-то из этого не совпадает с вашими ожиданиями — поправьте, перебирать весь сценарий не придётся.

- Длительность 22 сек — в брифе не указана; выбрана под тёплую накопительную историю.

- Герой — реальный клиент-новичок, обычный взрослый 35-50 (не фитнес-модель и не «качок»); тренер в кадре с лицом.
- Продаём состояние («впервые не стыдно», «появилась энергия»), НЕ «минус кг» и НЕ «тело к лету».
- Никаких обхватов талии и «до/после фигуры» — показываем изменение состояния, не тела.

ДРАМАТУРГИЧЕСКИЙ КАРКАС

Ролик разбит на блоки — это смысловая структура, которая ведёт зрителя от первой секунды к финалу. Каждый блок выполняет свою задачу: один цепляет внимание, другой держит, третий даёт развязку.

Блок	Длит.	Эмоция зрителя	Функция
A. Стыд у двери	5.5 сек	узнавание своего стыда	хук + завязка барьера
B. Тренер рядом, не бросает	8.5 сек	втягивание, облегчение	мост: сопровождение
C. Втянулся: состояние, не тело	5 сек	тепло, «и я так смогу»	разрешение барьера
D. Выход + звонок	3 сек	«пойду попробую»	финал-приглашение

ГЛАВНАЯ СКЛЕЙКА

Главная склейка 6→7: тот же человек, что стыдился у двери, через время спокойно тренируется. Перелом — про состояние (стыд → спокойствие), не про тело.

ЧТО СНЯТЬ — ШОТ-ЛИСТ (9 КАДРОВ, 22.0 СЕК)

Каждая строка — один кадр. «Как снять» — общая постановка камеры, «Что в кадре» — что зритель увидит, «Главное» — на чём держится этот кадр, ради чего он есть в ролике.

А. СТЫД У ДВЕРИ — 5.5 СЕК

#	Сек	Как снять	Что в кадре	Главное
1	3.0	средний, дверь зала снаружи, статика	человек средних лет перед дверью, мнётся; закадр «полгода собирался, боялся, что все будут смотреть»	реальный новичок, не «качок» — иначе теряется узнавание
2	2.5	средне-крупный, у входа	делает шаг, переступает порог, неуверенно	порог = пройденный барьер

В. ТРЕНЕР РЯДОМ, НЕ БРОСАЕТ — 8.5 СЕК

#	Сек	Как снять	Что в кадре	Главное
3	2.0	средний, в зале	тренер сразу подходит, спокойно, без пафоса, рядом	тренер не нависает, не «строит»
4	2.0	средне-крупный	тренер показывает первый простой тренажёр, объясняет спокойно	бережно
5	2.5	общий, зал	вокруг люди заняты своим — никто не смотрит на новичка	не ставить «глазеющих» — это усиливает стыд
6	2.0	средне-крупный на новичка	первое движение неуверенно → чуть увереннее	живое втягивание

С. ВТЯНУЛСЯ: СОСТОЯНИЕ, НЕ ТЕЛО — 5.0 СЕК

#	Сек	Как снять	Что в кадре	Главное
7	2.5	средний, тот же человек через время	спокойно тренируется в своём темпе, выдыхает, не оглядывается	показать состояние, НЕ тело/обхваты/минус кг
8	2.5	средне-крупный, лицо	на лице спокойствие и энергия, лёгкая улыбка над собой	не рельеф, а состояние

Д. ВЫХОД ± ЗВОНОК — 3.0 СЕК

#	Сек	Как снять	Что в кадре	Главное
9	3.0	средний, выход из зала	на ходу набирает «сходил, нормально всё»; надпись «Самый страшный шаг — это дверь. Дальше мы рядом»	живой момент, без пафоса «победы»

КАК СНЯТЬ — ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ

9:16, телефон на мини-штативе, плавно, без агрессивного клипового монтажа. Естественный + рабочий свет зала, без глянцевой постановки. Живой звук зала + отдельно закадр клиента. Согласие клиента на съёмку лица и личной истории.

#	Высота	Объектив	Диафр.	Свет	Просить героев	Частая ошибка
1	средний, дверь снаружи	осн.	авто	естественный	реальный новичок; закадр спокойный	снять «качка» — теряется узнавание ЦА
3-4	средний, зал	осн.	авто	рабочий	тренер подходит спокойно, рядом	тренер «строит» новичка — читается как давление
5	общий, зал	осн.	авто	рабочий	показать, что никто не смотрит	поставить «глазеющих» — усиливает стыд
7	средний	осн.	авто	рабочий	показать спокойствие/энергию, не тело	снимать обхваты талии, «минус кг», рельеф
9	средний, выход	осн.	авто	естественный	живой момент с телефоном	срежиссированная «победа», пафос

СБОРКА НА МОНТАЖЕ

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПОДЛОЖКА

Темп и тип: Бодрая, но не агрессивная музыка; без «мотивационного» давления.

Структура трека: Тихо у двери → закадр про стыд → живой негромкий гул зала → теплеющий голос → тихий финал + титр.

ТАЙМЛАЙН СКЛЕЕК

Время	#	Сек	Склейка / акцент
00:00	1	3.0	старт сразу с двери (хук), без затемнения
00:03	2	2.5	прямая склейка, переступает порог
00:05.5	3	2.0	монтаж по движению: порог → тренер навстречу
00:07.5	4	2.0	прямая склейка, первый тренажёр
00:09.5	5	2.5	прямая склейка, зал — никто не смотрит
00:12	6	2.0	прямая склейка, первое движение
00:14	7	2.5	главная: неуверенно → спокойно тренируется (состояние)
00:16.5	8	2.5	прямая склейка, спокойствие/энергия на лице
00:19	9	3.0	выход + звонок + надпись
00:22	—	—	конец на тёплом кадре

РИТМИЧЕСКИЙ РИСУНОК

Блок	Время	Ритм
A	0–5.5 сек	спокойно (2.5–3 сек)
B	5.5–14 сек	ровный поддерживающий пульс (~2.2 сек)
C	14–19 сек	перелом-состояние на склейке 6→7
D	19–22 сек	выдох на выходе (3 сек)

Главный приём: Главный перелом: тот же человек, что стыдился у двери, через время спокойно тренируется в своём темпе. Не «было/стало тело», а «было стыдно / стало спокойно». Состояние, не результат.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ

- 0:00 — закадр про стыд и «полгода собирался»
- 0:14 — голос теплеет
- 0:22 — тихо + титр

КАК РАБОТАЮТ ГЛАВНЫЕ СКЛЕЙКИ

Несколько слов о ключевых переходах в ролике — что именно происходит в этих точках и почему это работает. Это места, на которых клип держится сильнее всего.

Склейка 2→3. стыд у порога → облегчение «меня встретили». от барьера к сопровождению. монтаж по движению — порог, затем тренер навстречу. взгляд зрителя идёт человек в центре обоих кадров. средне-крупный → средний / жертвуем (улица→зал) ради непрерывности шага.

Склейка 6→7. неуверенность сменяется спокойствием. кульминация: человек втянулся, стыд ушёл. слом по смыслу, темп тот же. взгляд зрителя идёт новичок в центре обоих кадров — видно изменение состояния, не тела. средне-крупный → средний / тот же зал, тот же свет — сравнение было/стало.

Склейка 8→9. спокойствие → «пойду попробую». завершает: «дальше мы рядом» как приглашение. кадр удлиняется к финалу. взгляд зрителя идёт лицо → телефон на выходе. средне-крупный → средний / из зала наружу — круг к двери из первого кадра.

ПРИМЕНЕНИЕ

КОГДА БРАТЬ ЭТОТ СЦЕНАРИЙ

- Перед сезоном набора (ноябрь к январю, февраль к весне)
- Когда нужно снять стыд новичка
- Пилот серии «не страшно начать»

КОГДА СЦЕНАРИЙ НЕ ПОДОЙДЁТ

- Если в клубе реально нет сопровождения новичка — хук станет ложью
- Для агрессивной мотивации/«тело к лету» — ролик про состояние и бережность, противоположный подход

АДАПТАЦИИ ПОД ДРУГОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТОН

Ещё бережнее/документальнее. Убрать ироничную надпись, больше живого звука зала.

Под longevity (тренд 2026). Акцент «энергия и здоровье на годы», герой 45-55, зелёная локация (тренировка в парке).

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД УХОДОМ СО СЪЁМКИ

- Герой — реальный новичок, обычный взрослый, не «качок» и не фитнес-модель?
- Кадр 5 показывает, что никто не смотрит на новичка?
- Перелом 6 → 7 — про состояние (спокойствие/энергия), НЕ про тело/минус кг?
- Тренер рядом спокойно, не «строит» и не нависает?
- Получено согласие клиента на съёмку лица и личной истории?

ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЭТОГО СЦЕНАРИЯ

Каждое решение в ролике — не догадка. Под капотом — методология Третьего Смысла: классика киномонтажа, психология короткого видео и платформенные данные 2025–2026 года. Вот короткий список приёмов, которые мы использовали в этом сценарии.

- Узнавание состояния — стыд новичка показан; зритель узнаёт своё «мне тоже стыдно».
- Герой = ЦА+1 — обычный взрослый, не фитнес-модель; «если он смог — смогу и я».
- Внутренний триггер — «полгода собирался» — знакомое откладывание; ролик понимает, не давит.
- Не бросаем новичка — миссия клуба; враг — культ «жми до отказа» и стыжение.
- Тренер-лицо — тренер в кадре, рядом, спокойно — парасоциальная связь.
- Состояние, не цифра — продаём спокойствие и энергию, не «минус кг».
- Пик-конец — пик: спокойствие после тренировки; конец: звонок «нормально всё» + надпись.

ИСТОРИЯ ПРАВOK

- v1 (09.06.2026): первая версия, тестовый заказ U50.

Полевая короткая версия для телефона на съёмке: 01 — Самый страшный шаг это дверь — короткая.pdf

ReelsIQ · Метод Третьего Смысла

ReelsIQ пишет сценарий — снять по нему может любой видеограф. Если своего оператора нет, подберём проверенного под вашу нишу: reelsbanda.ru