

## Poradnik dla kandydatek

Poradnik ten został przygotowany specjalnie dla kandydatek zainteresowanych wzięciem udziału w konkursie MISS PASCALA i ma na celu wyjaśnienie najczęstszych wątpliwości, pomóc w odpowiednim przygotowaniu konkursu i dodać pewności siebie!

### Zgłoszenie do Konkursu Miss PASCALA

Pierwszym i najważniejszym krokiem jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego w sekretariacie szkoły oraz przesłanie zdjęć. Następnie należy wypełnić zgodę na wykorzystanie wizerunku i zapoznać się z Regulaminem Konkursu.

Prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego jest bardzo ważne – niepełne, nieprawdziwe lub źle wypełnione aplikacje będą odrzucane przez co możesz stracić szansę na start w konkursie. Zwróć więc szczególną uwagę na zgłoszenie – podaj prawidłowe wymiary i załącz dobre zdjęcia, pamiętaj o pełnych danych kontaktowych!

### Jak się prawidłowo zmierzyć?

**Waga** – proponujemy zważyć się rano, wtedy Twoja waga będzie najniższa i najbardziej realna (nie będą miały wpływu zjedzone posiłki, napoje itp.)

**Wzrost** – pewnie wiesz, ile masz wzrostu ale przed wypełnieniem zgłoszenia postaraj się to sprawdzić jeszcze raz pamiętając o wyprostowanej sylwetce.

**Biust** – mierzysz z przodu na wysokości najbardziej wypukłego punktu biustu przechodząc tuż pod pachą, z tyłu lekko w górę.

**Talia** – poszukaj najwęższego miejsca w pasie, największego wcięcia. Ważne jest aby centymetr ułożony był możliwie poziomo.

**Biodra** – musisz znaleźć najszerszy punkt przy którym centymetr również ułożony jest poziomo. W zależności od rodzaju budowy wysokość pomiaru może być różna.

### Jakie zdjęcia wybrać?

To pewnie oczywiste, ale postaraj się przesłać zdjęcia na których wyglądasz naturalnie i atrakcyjnie. Wymagane minimum to 4 DOBREJ JAKOŚCI zdjęcia, maksymalnie możesz załączyć pięć. Pamiętaj – dobra jakość zdjęcia podnosi Twoje szanse w głosowaniu internautów.

W idealnej sytuacji powinnaś załączyć zdjęcie portretowe, zdjęcie sylwetki (np. w kostiumie kąpielowym) oraz zdjęcie sylwetki w dowolnym stroju. Nie muszą to być profesjonalne zdjęcia z sesji – w zupełności wystarczą amatorskie.

## **Czego unikać?**

- zdjęć w grupie
- zdjęć mocno retuszowanych lub w jakikolwiek inny sposób poprawianych
- zdjęć na których jesteś w dużej odległości i zajmujesz niewielką część kadru
- zdjęć nieostrych lub w inny sposób bardzo niepoprawnych technicznie
- zdjęć nieaktualnych
- tzw. „dzióbków” na zdjęciach
- zdjęć w kompromitujących sytuacjach np. z alkoholem

Pamiętaj również, że powinnaś posiadać prawa do rozpowszechniania tych zdjęć jeśli były one wykonane przez inne osoby.

## **Składanie formularza zgłoszeniowego**

Formularz zgłoszeniowy oraz zgodę możesz złożyć osobiście w sekretariacie szkoły.

W sekretariacie oraz na stronie <https://pascal.edu.pl/miss/> możesz zapoznać się również z regulaminem.

Pamiętaj – jest na to mało czasu. Wszystkie potrzebne daty i szczegóły konkursu zawiera Regulamin.

Masz pytania? Śmiało porozmawiaj z dyrektorem szkoły, spytaj pracownika sekretariatu albo napisz maila: [miss@pascal.edu.pl](mailto:miss@pascal.edu.pl)