

АЛЕКСАНДРА ЛЮБИМОВА



КАК СТАТЬ  
**МОДЕЛЬЮ**

# Александра Любимова

## Как стать моделью

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65221617](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65221617)*

*ISBN 9785005376770*

### **Аннотация**

«Как стать моделью» – первая книга Александры Любимовой, модели и инстаграм-блогера. Александра делится информацией, которая поможет стать успешной моделью каждой, кто начинает строить карьеру в мире высокой моды. Помимо секретов и лайфхаков профессии, книга содержит полезные ссылки и адреса модельных агентств, а также большой толковый словарь необходимых модели слов и выражений на русском и английском языках.

# Содержание

Введение	6
С чего начать?	11
Как читать эту книгу?	15
Часть 1. Основы	19
Глава 1. Основные требования	19
Глава 2. Структура модельного агентства	36
Глава 3. Снэпы: Пошаговое руководство	47
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# Как стать моделью

## Александра Любимова

*«Я не супермодель, но я выжимаю максимум из того, что мне дано природой».*

#

*Виктория Бекхэм*

*Фотограф* Анна Кирикова

*Корректор* Мария Яковлева

*Дизайнер обложки* Мария Бангерт

© Александра Любимова, 2021

© Анна Кирикова, фотографии, 2021

© Мария Бангерт, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-7677-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**О чем эта книга?**

О том, как стать моделью именно в вашем случае, если у вас есть модельные данные и если у вас их нет. Путь в моделинг у всех разный, для стандартных моделей это очень легко, для всех остальных сложнее, но однозначно возможно!

В этой книге я дала всю базовую информацию, как для начинающих, так и более опытных моделей, а также практические инструменты по самостоятельному продвижению для тех, кто не имеет модельных данных, требуемых на начальном этапе. С помощью моих советов любой человек узнает, как попасть в модные издания, журналы, рекламу, подиум и саму профессиональную индустрию модельной жизни и, конечно, как начать на этом зарабатывать. Даже если моделинг для вас только хобби и вы просто хотите признания с помощью публикаций, эта книга предоставит вам всю информацию.

# Введение

Идея создать эту книгу родилась у меня в тот момент, когда я стала получать множество вопросов о моделинге, точнее, «как стать моделью?» от знакомых и незнакомых людей.

Я начала, делая небольшие заметки из простых советов «как стать моделью». Но затем увидела огромный отклик у аудитории, которая очень хочет начать карьеру модели, но не имеет данных; я поняла, что у меня просто кладезь информации для тех, кто вроде как не соответствует. Ведь мне и самой много раз отказывали. Я очень много работала фриланс, когда получала отказы в модельных агентствах. Я не просто девочка с историей а-ля «Я стояла у магазина, меня заметил агент, и потом я улетела работать в Париж». Нет.

Я осознала, что, помимо базовых знаний о моделинге, я должна делиться информацией, как продвигать себя самой, когда везде получаешь отказы.

Далее для удобства я буду обращаться к девушкам, но в основном почти всё написанное также относится и к молодым людям.

Основа этой книги – это не только мой опыт в модельной сфере, но и вдохновение, которое я получила от людей на моем пути. Я была поражена уверенностью людей, тем упорством, которое они проявляют в следовании своей мечте: быть моделью. Поэтому эту книгу я адресую не только девоч-

кам с идеальной внешностью, но и целеустремлённым девочкам без модельной внешности и материальной поддержки. Несмотря ни на что, шанс быть моделью есть у каждой. А способы мы рассмотрим в этой книге.

Я довольно поздно пришла в моделинг, на последнем курсе института; на одной из станций метро в Санкт-Петербурге меня заметил скаут крупнейшего на тот момент модельного агентства *Select de Luxe*. Хотя мечтать о профессии модели я начала гораздо раньше, в 15 лет закончила модельную школу, но представления об индустрии и помощников у меня не было, поэтому после окончания модельной школы я на какое-то время забыла о своей мечте, поступила в институт на переводчика, а вернуться в индустрию уже спустя годы мне помог тот самый счастливый случай в метро.

Я начала работать на показах и съемках в России, у меня были предложения на контракты в Азию, но мне очень хотелось работать в Европе и Америке, но на то время получить контракт в эти страны было очень сложно. Контракты в Китай или Корею считались большой удачей. Но в результате мне очень повезло, я получила приглашение в Лондон, в агентство *Base Models*. Также были поездки и в азиатские страны, в Индию, Ливан, Турцию. В Милане и Париже я познакомилась с фриланс-моделингом. Америка была еще одной моей мечтой, и мне повезло участвовать в показах и съемках, музыкальных клипах в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе. Были съемки в экзотических странах, таких, как, на-

пример, остров Маврикий, Бали. Я работала с такими брендами, как *Cosmo*, *Glamour*, *Avon*, *Ftv*, *Maxim*, *Men's Health*, *New Look*, *Pantene* и многими другими, участвовала в показах на Лондонской неделе моды, а также неделе моды в Нью-Йорке (дизайнеры *Omar Mansoor*, *Fashion Historic*, *Grayling Purnell*, *Marketa Hakkinen* и другие).

Мое лицо украшало Дом Русского Болельщика на Олимпиаде Сочи-2014.

Mail.ru номинировал меня как лучшего тревел-блогера – 2018.

На данный момент я продолжаю развиваться в индустрии моделинга, а также веду блог, где рассказываю о плюсах и минусах индустрии, о работе с агентствами и как фриланс, а также несу полезную информацию для начинающих моделей вне зависимости от их внешних данных, даю конкретные инструменты в продвижении, советую фотографов, агентства, даю полезные наводки. Благодаря комментариям моих читателей с абсолютно разной внешностью и из разных стран я смогла понять, какую именно информацию предоставлять, как ее подать. С тех пор, как я веду блог, я получаю огромное количество благодарности от людей, которые протерли до дыр поисковые системы интернета с вопросом «Как стать моделью?», но так и не нашли там конкретных руководств, советов, потому что эту информацию практически невозможно найти, ведь каждый склонен хранить секрет своего успеха в тайне. По словам многих моих читательниц,

все, что есть в интернете, – это приглашение в платные модельные школы и создание портфолио за огромные деньги; и на этом все.

Эта книга – результат всех моих исследований, знаний и навыков в профессиональной индустрии моделинга. В нее вошли все базовые понятия модельной индустрии, опробованные и проверенные методики продвижения, все хитрости, которые помогут каждой найти свое место в профессии модели либо просто помогут вам сделать красивые фото и получить глянцевые публикации для ваших соцсетей.

Построение модельной карьеры – это довольно увлекательный процесс, освоив эту профессию или, может быть, хобби, вы в любом случае станете лучшей версией себя, приобретете устойчивое чувство уверенности, стиля, подачи себя и все эти качества останутся с вами навсегда и непременно пригодятся вам в жизни.

Отдельно хочется подчеркнуть, какое немаловажное место моделинг, как профессия или хобби, приобретает в современной жизни. Другими словами: куда моделинг может вас привести? Лично я уверена, что это отличный старт в жизни молодой девушки. Моделинг даст вам деньги и связи: моделинг учит самостоятельности, ответственности, дает возможность выучить языки, заработать деньги, путешествовать, изучать культуры других стран, обзаводиться друзьями и контактами по всему миру, учит принятию себя и своей внешности, дарит уверенность в себе, учит ухо-

ду за собой и, конечно, является проводником во множество других профессий, как связанных, так и не связанных с внешними данными. Примеры этого, конечно, обширны: актеры, дизайнеры, фотографы, режиссеры, писатели, музыканты, владельцы модельных агентств, предприниматели,, переводчики и т. д., список можно дополнять до бесконечности. Многие даже рассматривают моделинг как некий университет, где студенты получают не теоретические знания, а практические навыки и бесценный жизненный опыт. Что касается меня лично, то моделинг открыл мне в жизни все двери, именно поэтому я пишу сейчас эту книгу; я хочу поделиться своими знаниями и опытом с теми, кто только начинает свой путь, моя книга будет полезна не только начинающим моделям, но и их родителям, в своей книге я также честно и открыто расскажу обо всех трудностях и даже опасностях, которые могут встретиться в моделинге, ведь мошенники и дилетанты есть в любой сфере, и моделинг не исключение. Безопасность прежде всего, и я очень рада за тех из вас, кому родители оказывают поддержку, ведь так везет далеко не многим. Когда я только начинала свою карьеру, я шла вслепую в возрасте 15 лет, и отсутствие знаний и опытного наставника значительно удлиненили мой путь, однако трезвый ум и позитивный настрой все-таки дали свои плоды, и теперь я готова рассказать, а точнее, я составила пошаговую инструкцию, руководство, что делать, и ответить на ваш главный вопрос: «Как стать моделью?»»

# С чего начать?

Конечно, со стратегии, здесь я изложу семь основных принципов для построения успешной модельной карьеры с нуля.

1. Оцените свою внешность на настоящий момент. Насколько ваш рост, фигура, лицо, возраст подходят под параметры девушек, которых вы видите в журналах, рекламах и на подиуме. Если, подойдя к зеркалу, вам самой что-то не нравится, то с началом карьеры следует подождать, пока вы эту проблему не решите, подойдя к зеркалу, вы для самой себя должны быть на 100 процентов уверены, что вы выглядите как модель.

2. Оцените свою возможность работы над собой и время, за которое можете привести себя в форму – это очень важный момент. Конечно, вы всегда сможете привести мышцы в тонус в зале, с помощью правильного питания всегда сможете похудеть, но никакие упражнения не помогут вам, например, увеличить рост; да, есть множество упражнений по растяжению позвоночника, есть операции, позволяющие удлинить ноги, но все это слишком длинный, трудоемкий, дорогостоящий процесс. Серьезно рассчитывать вырасти за год на 10 см, конечно, не стоит. Так же с похуже-

нием: к примеру, широкие тазовые кости никогда не смогут «похудеть» до размера менее 90 см. В общем и целом, вы должны оценить, насколько лучшей версией себя вы можете стать, поработав над собой, в пределах возможностей, которое допускает ваше тело и внешность, а также, за какое время вам удастся это сделать.

3. Приведите в порядок свои мысли, психику. Четкий план действий может иметь только человек с трезвым умом. Нервные метания из стороны в сторону никуда не приведут. Устойчивая психика модели – это залог ее успеха. В начале карьеры вам придется услышать отказы, возможно, неприятные комментарии по поводу внешности и так далее. Вы должны быть готовы к этому и понимать, что это абсолютно нормально. Отнеситесь к этому как к неизбежному испытанию на своем пути, вспомните известных личностей мирового масштаба: сколько тысяч раз слышали отказ и насмешки они, прежде чем добиться успеха. Например, Уолт Дисней – чтобы построить свои первые аттракционы, он получил более 300 отказов в финансировании.

Модель всегда должна держать себя в руках и иметь приятный характер, особенно в самом начале пути, т. к. профессия предполагает общение и работу с множеством других творческих личностей – фотографы, редакторы, стилисты и т. д. Работать с людьми из творчества довольно сложно, и модель должна найти подход к каждому. Ваш характер –

один из главных ключей к успеху. Поэтому приведите в порядок свои мысли, психику в целом, если есть возможность, то психолог может оказать посильную помощь, а также вырабатывайте в себе такие качества, как пунктуальность, обязательность, вежливость,

Уважение ко всем людям. Профессионалы из модельного бизнеса всегда выберут модель, с которой работать комфортно в психологическом плане, т. к. это всегда намного результативнее.

4. Получите одобрение от любого представителя модельного бизнеса, пусть не с первого раза. Но даже одно положительное слово в ваш адрес придаст вам сил и уверенности, если есть возможность также получить советы и наставления – принимайте их с благодарностью.

5. Сделайте фотографии (какие именно, я буду подробно рассказывать далее). В самом начале достаточно нескольких простых фото (снэпы на модельном языке)

6. Начните принимать участие в кастингах в агентствах, съемках, делать первые профессиональные фото, из которых вы впоследствии будете формировать свое портфолио (бук).

7. Начинайте зарабатывать в модельном бизнесе, но при этом стоит иметь в виду, что успех может прийти далеко

не сразу. Нужно запастись терпением и работать, работать...

Все девушки и молодые люди, которые мечтают стать моделями, могут делиться на два типа: те, у кого есть модельные данные, и те, у кого их нет либо есть в неполном объеме. Сейчас я не имею в виду моделей плюс-сайз, все-таки это совершенно отдельная ветвь, которая уже отвоевала свое право на признание. У моделей плюс-сайз есть собственная индустрия и агентства. В общем и целом, если вы не имеете требуемых модельных данных и вы не модель плюс-сайз, то в этом случае путь к успеху придется делать самостоятельно. Он будет сложнее, т. к. на первых порах вам придется работать без модельного агентства, т. е. быть моделью фриланс, до тех пор пока не станете узнаваемой. Модельные агентства заинтересованы только в том, что легко продать, а это либо девушки, полностью соответствующие параметрам, либо уже известная популярная модель, ее параметры уже не так важны, т. к. есть узнаваемость, а значит, спрос.

В этой книге найдут ответы оба типа людей – и те, у кого есть модельные данные, и те, у кого их нет.

# Как читать эту книгу?

Прежде чем приступить к изложению основной информации, я дам краткое описание всех четырех частей книги, чтобы вы понимали, что вас ждет.

Основной моей задачей было, чтобы каждый прочитавший эту книгу мог сказать: «Теперь я знаю о моделинге все!»

## **Первая часть.**

### **Основы**

В первой части книги я рассказываю об основах модельной индустрии, об критериях, типах внешности, об основных направлениях таким образом, что понять может даже абсолютно далекий от модельной сферы человек.

Рассказываю о структуре и иерархии модельного агентства, об их типах.

Даю списки всех надежных модельных агентств. Подробно рассказываю о модельных контрактах за границу, даю общие фразы на английском языке, которые должна знать каждая модель.

Также посвящаю отдельную главу первым фото, снэпам, даю самое подробное руководство, как и где их сделать, как к ним подготовиться и для чего они нужны.

## **Вторая часть.**

### **Фриланс-моделлинг в России**

Эту часть книги я посвящаю фриланс-моделлингу, т. е. всем, кто не попал в модельные агентства. Рассказываю про все возможные пути продвижения в России.

Рассказываю об опасностях и подводных камнях, которые могут подстеречь модель при работе фриланс в России, даю подробное описание всех видов съемок и работ. Рассказываю, как самостоятельно наработать портфолио.

Даю все инструменты, адреса и сайты целыми списками. Все списки агентств. Также рассказываю, как использовать инстаграм, социальные сети для своего продвижения в модельной сфере и работы с известными брендами.

Даю подробное руководство, как самостоятельно сделать съемку для глянцевого журнала. Рассказываю, как попасть в массовую печатную, наружную рекламу по всему миру.

## **Третья часть.**

### **Фриланс-моделлинг за границей**

В этом разделе я поделюсь с вами всеми отработанными схемами продвижения за границей. Расскажу отличия модельных рынков, а также менталитета для самого продуктивного продвижения в зависимости от страны. Отличия русского и заграничного модельного рынка и отношения к мо-

делям.

Освещу подводные камни относительно документов, разрешений на работу, способах общения в деловой переписке.

Отдельно разбираю каждую страну и ее перспективы для вас.

Для каждого города даю списки всех агентств, куда вы можете показаться лично, с телефонами и приемными часами.

Рассказываю, как составить портфолио для зарубежного рынка, как использовать социальные сети.

И, конечно, даю практические инструменты, называю конкретные рабочие сайты и порталы для фриланс-моделей за границей. Даю пошаговую инструкцию и все хитрости, как ими пользоваться.

## **Четвертая часть.**

### **Самый подробный модельный словарь**

В последней части книги я даю самый подробный модельный словарь с русскими и английскими выражениями. Вряд ли найдется какое-то модельное слово или фраза, которые вы не найдете в этом словаре. Словарь содержит 500 слов и выражений.



# Часть 1. Основы

## Глава 1. Основные требования

Многие верят, что все творческие профессии предполагают материальную поддержку извне, а также наличие весомых связей, и рассматривают такие профессии, как некую привилегию обеспеченных людей. Я не буду скрывать, деньги и связи творят чудеса, но не только они правят миром. Помимо этих весомых вещей, существуют еще талант, удача, целеустремленность, сообразительность, находчивость, гибкость и, самое главное, неотступность, как говорится, если у тебя есть мечта, беги к ней, не можешь бежать, иди, не можешь идти – ляг и лежи в направлении своей мечты. Любое, даже самое крохотное действие, приносит больше плодов, чем бездействие.

### КРИТЕРИИ

Я уверена, что многие из вас уже давно в курсе основных требований для начинающей модели, конечно, это рост, параметры, тип внешности, возраст.

#### **Рост:**

Общеизвестные стандарты – это рост от 176 до 181 см (у парней от 185 см). Вписаться в диапазон 5 см не так-то просто, поэтому, конечно, с ростом есть множество исключений, есть известные модели ниже 170 см, их мало, но они есть. Также есть известные девушки-модели с ростом выше 185 см. Рост – это один из наиболее болезненных аспектов в моделинге, и нехватка роста часто мешает многим. Множество девушек с прекрасными лицами и фигурами не могут попасть в высокую моду исключительно из-за роста.

### **Параметры:**

Всем известные 90-60-90 в реальной жизни серьезного моделинга оказываются слишком большими параметрами. На деле реалии запрашиваемых параметров таковы: бедра 85—88, талия 58—60, грудь менее 85. И это в эпоху расцвета бодипозитива и моделей плюс-сайз.

На самом деле, модельная фигура – это даже не худоба, похудеть в большинстве случаев может любой человек, модельная фигура – это особое астеническое сложение тела, которое требует минимальных усилий от человека, чтобы выглядеть худым.

Типичный астеник – это высокий рост, тонкие вытянутые кости конечностей, жирового слоя практически нет. Астеником нужно родиться, это генетическое строение тела, которое никак не изменить. Как вы знаете, помимо достаточно редкого астенического типа сложения в нашем мире су-

ществуют также нормостенический тип и гиперстенический тип. Высокая мода пускает на подиум только астеников. Верно ли это... вопрос.

К примеру, девушка-гиперстеник, конечно, может приложить титанические усилия и сделать свою фигуру похожей на модельную, но требуемых параметров ей все равно не достичь, т. к. это противоречит природе ее тела.

Модели плюс-сайз в большинстве своем гиперстеники, и сейчас они отвоевывают свое право на красоту, на право быть на подиуме, на право быть в высокой моде.

Но, к счастью, мода бывает не только высокой (high fashion) Об этом я буду писать ниже.

И, кстати говоря, большая грудь в высокой моде – это тоже табу, что сильно противоречит представлению большинства людей о прекрасном.

### **Вес:**

Значение имеют только параметры фигуры, вес значения не имеет, его не нужно указывать ни в каких анкетах.

### **Возраст:**

Возраст начинающей модели – это от 13 до, максимум, 22 лет. 20—22 года – это большие исключения, в этом возрасте начинающая модель будет считаться возрастной, на деле это 14 лет, плюс-минус. Многие интересуются, можно ли начать карьеру после 25 лет. Большинство профессионалов

ответит, что, к сожалению, нет – в 25 лет у модели уже должен быть сильный бук и узнаваемость, опыт, никто не возьмет на раскрутку девушку в таком возрасте. Но я скажу, что ничего невозможного нет, и на этом точка. Есть модели, которые начали свою раскрутку после 30 лет и сейчас успешно работают.

### **Можно ли врать про рост, параметры, возраст?**

Некоторые девушки умудряются измерять свой рост на каблуках, это совершенно лишнее, рост модели измеряется строго босиком. Увеличивать или уменьшать свой рост смысла особого нет, любой профессионал из индустрии увидит ваш рост с точностью до сантиметра, как только вы войдете в комнату, не имеет значения, в какой обуви вы будете. Поэтому если вы сильно завысили или занизили свой рост, это заметят сразу и последствия будут негативными. Однако существует небольшая хитрость, т. к. рост человека варьируется в течение суток, замерьте себя несколько раз на протяжении дня и всегда указывайте самое выгодное для вас значение. И в крайнем случае можно прибавить или убавить себе один сантиметр, но не более того.

Сообщать неточные параметры я не советую никому, однако и здесь есть лазейки – затянуть сантиметр на бедрах можно потуже или послабее, но в пределах разумного. Имейте в виду, букеры из модельных агентств сантиметр никогда не затягивают, измеряют очень свободно.

Сообщать неточный возраст нет смысла вовсе, если вы ищете модельный контракт за границу, там потребуются все ваши документы. Но существует такое понятие, как возрастная категория модели, по которой вы можете убавлять или прибавлять ваш фактический возраст на 5—7 лет. Как правило, это работает, если вы участвуете в местном небольшом показе или что-то вроде того, где ваши документы никому не нужны или не важны.

Сообщать завышенный возраст несовершеннолетним моделям я крайне не советую никому и нигде, это может вылиться в очень неприятные для всех последствия, и репутация модели может сильно пострадать.

Помимо вышеперечисленного, у модели должна быть чистая кожа без высыпаний или рубцов. А также, естественно, модельный тип внешности, т. е. самого лица. Если поставить модельные требования по значимости, то лицо будет на 1-м месте, рост – на 2-м, возраст и параметры – на 3-м.

## **ТИПЫ ВНЕШНОСТИ**

Сразу скажу, расовая и национальная принадлежность не играют никакой роли, модельные лица есть во всех нациях.

Первый тип – это правильные черты лица, классическая красота, такая внешность чаще встречается у европейцев и называется просто классическим лицом, такие лица очень

красивые, но редко имеют свою изюминку, по этой причине их довольно сложно отличить друг от друга. Классическое лицо берет в себя принцип золотого сечения, где все части лица строго пропорциональны друг другу и имеют «правильную» форму и размер.

Другой тип внешности называют бэби-фэйс. Это когда лицо даже уже взрослого человека выглядит немного детским или даже кукольным: округлая форма, большие глаза, маленький рот и нос, пухлые губы бантиком, чистый и наивный взгляд. Такую внешность можно встретить также в любой нации.

Внешность с названием «сильное лицо», или *strong*, – это внешность, где черты острые и четкие, никаких плавных линий, острые скулы, часто раскосые глаза, уверенный взгляд с вызовом; этот тип внешности особенно любят на подиуме в сочетании с высоким ростом и внушительной худобой.

Четвертый тип внешности называется *strange*, т. е. странный или необычный, лицо инопланетянки, это могут быть и странные необычной формы глаза, и оттопыренные уши, и в общем-то все что угодно, что отличает лицо от привычного, и в сочетании с высоким ростом и экстремальной худобой такое лицо также очень любимо на подиуме.

Сравнительно недавно появился еще один очень популярный сейчас тип внешности: это микс-рэйс, *mix race*, т. е. смешение рас, это может быть европейское лицо с восточной ноткой, смешение темнокожих и азиатских рас и в принципе

любое смешение, что также отличает лицо своей уникальностью.

Но ввиду всех вышеописанных типов внешности я соглашусь со многими экспертами в мире моделинга: лицо, принадлежащее к какому-то одному типу внешности, встретить очень сложно, чаще всего это смешение. Поэтому тип внешности – это довольно специфическая тема, она требует навыка, простой человек никогда не отличит модельный тип внешности от просто красивой девушки, а это тем не менее в профессиональном моделинге разные вещи, и совсем не всегда «модельное» лицо имеет синоним «красивое».

Чтобы увидеть модельную внешность в толпе, нужен глаз-алмаз, тот самый, коим обладают модельные скауты, давайте разберемся, кто же они такие

## **МОДЕЛЬНЫЕ СКАУТЫ**

Если девушка или парень обладают всеми вышеперечисленными достоинствами лица и фигуры, то, скорее всего, уже работают в модельной сфере или, как минимум, к ним не раз подходил на улице или в магазине модельный скаут и давал визитку модельного агентства, но, конечно, это в крупных городах. К примеру, если вы вдруг с такой внешностью и данными оказались в Лондоне на Оксфорд-стрит, далеко вы не уйдете, с вами подпишут контракт прямо на пороге какого-нибудь магазина. Ну а если вы живете где-то

в глубинке России, то схема построения карьеры будет сложнее, но ненамного – достаточно будет сделать фото лица и в полный рост, отправить их в агентство и ехать на свой первый контракт за границу.

Ко мне скаут модельного агентства подошел на одной из станций метро в Санкт-Петербурге, он дал визитку, сказав, что у меня есть шанс стать моделью. На визитке было его имя, телефон и сайт агентства. Все это оперативно проверяется в интернете, я позвонила по номеру и уже через несколько дней числилась в одном из самых крупных на тот момент модельных агентств города *Select de Luxe*. Конечно, это довольно опасно, давать номер своего телефона незнакомому человеку, но это действительно так работает, и я знаю, что скауты до сих пор могут так искать новые лица, просто увидев на улице. Скаут может попросить сфотографировать вас (важно, сфотографировать здесь и сейчас, в той самой одежде, в которой вы находитесь), может спросить ваш рост и параметры, хотя если он подошел, то в принципе уже видит, что данные подходят. Скаут также дает вам визитку и просит ваш телефон, если у вас есть малейшее сомнение и вы очень юны, то лучше дать телефон кого-то из своих родителей. Скаут настроен доброжелательно, но очень профессионально, флирт тут неуместен.

## **HIGH FASHION И COMMERCE-НАПРАВЛЕНИЯ**

Я понимаю ваше негодование сейчас, уверена, что вам, так же как и мне, кажется, что в модельной сфере уж очень строгие параметры, которым почти никто не соответствует, кроме того, я убеждена, что вы знаете имена супермоделей, которые этими данными и не обладают вовсе. Да, согласна, везде есть исключения, но правила все же для всех одни, и, как сказала одна моя знакомая, известная европейская модель: просто кому-то можно, а кому-то нельзя. И поспорить с этим действительно сложно, т. к., с одной стороны, есть четкие критерии, без которых никуда не берут, а с другой стороны – известные супермодели, которые успешно работают за границей и без этих критериев.

Но все-таки в моделинге помимо основного направления, *fashion*, а это все, о чем я писала ранее, где самые высокие требования, существует еще и направление под название *commerce*. Параметры там намного мягче: как правило, для коммерческих съемок заказчики ищут девушек с более женственными формами и чаще всего классическим лицом, рост здесь не так важен. Они снимаются в рекламе белья, купальников, в рекламных роликах. Коммерческие модели на подиуме встречается гораздо реже, и в основном это показы белья и купальников. Мужские глянцевые журналы также предпочитают в большей степени коммерческих моделей, т. к. в коммерческом моделинге большая грудь уместна. Но такие глянца, как, например, *Vogue* или *Bazaar* работают преимущественно с *fashion*-моделями. Коммерческий моде-

линг – это то, что доступно и понятно большинству простых людей. В связи с этим коммерческие модели более популярны и зарабатывают гораздо больше большинства *fashion*-моделей. *High fashion* – это искусство, престиж, но довольно редко большие деньги и широкая узнаваемость. Несмотря на большие отличия в *fashion* и *commerce*-направлениях, многие знаменитые модели умудряются совмещать их оба, как пример, это модели всемирно известных бельевых брендов.

Существует мнение, что коммерческая модель может быть вообще любого возраста и параметров, т. е., по сути, выглядеть как обычный человек, с более-менее симпатичным, фотогеничным лицом и рекламировать, скажем так, все товары народного потребления, продукты питания, товары для дома, технику, туризм и так далее. Я бы сказала так: чем более утонченно выглядит коммерческая модель, тем более утонченную категорию товаров она может рекламировать, к примеру, роковые красотки рекламируют белье, машины, дорогой алкоголь, а девушки с более простой внешностью, к примеру, – макароны или стиральный порошок.

## **МОЖНО ЛИ БЫТЬ ПРОСТО ФОТОМОДЕЛЬЮ БЕЗ ПОДИУМА?**

Этот вопрос чаще остальных встречается на модельных форумах, и это объяснимо, т. к. высоких людей не так уж

и много, а на подиум без роста практически не попасть.

Согласно общепринятому мнению, профессиональная модель универсальна, она работает и на подиуме, и на фото. Но, исходя из моего опыта и наблюдений, это не совсем так. Я знаю достаточное количество профессиональных моделей, работающих за границей, у которых съемки расписаны на много недель или даже месяцев вперед, они делают рекламы, кампейны и каталоги с известными брендами, но никогда не берут подиум и, на модельном сленге, «не делают фэшн-вики». На вопрос почему, все просто, из за роста, но тем не менее они настоящие профессиональные *fashion*-модели. Поэтому, несмотря на мнение профессионалов о невозможности быть просто фотомodelью, я однозначное мнение дать не могу. Также бытует мнение, что отсутствие роста заметно даже на фото по пропорциям тела. Да, заметно, но не всегда.

## **РАБОТА НАД ВНЕШНОСТЬЮ. ПЛАСТИКА**

Несмотря на то, что практически все модели отрицают наличие пластики на своем лице, тем не менее многие проходят через ринопластику, удаление комков Биша и т. д. В конце концов, существуют две операции, с помощью которых практически любое лицо может стать модельным: это лифтинг бровей и булхорн верхней губы. Лифтинг бровей придает взгляду небольшую раскосую экзотику, а сокращение расстояния между носом и верхней губой делает передние

зубы более заметными и делает губы кукольными, что соответствует типу лица *baby face*.

Конечно, любой человек, даже не имеющий отношения к моделингу, работает над своей внешностью. Но в случае с модельной индустрией вы должны быть предельно аккуратны в этом вопросе.

Как выглядит модель? Это модельное лицо, астеническое сложение, без ярко выраженных мышц, но достаточно подтянутое, здоровая кожа, волосы, ровные и белые зубы.

Индивидуальность модели кроется в естественности ее образа, иными словами, ее внешность – это то, что дала ей природа. Поэтому в моделинге недопустимо перекачивание мышц, эксперименты с волосами, с татуажом или татуировками, с косметическими процедурами и пластикой. В идеале модель всех этих вещей иметь не должна. Исключение – это так называемые *glamour models*, *tattoo models*, но это совершенно иные направления, все искусственное там приветствуется, гламурные модели в основном снимаются для материалов 18+. Не всегда, конечно, совсем недавно я видела модель полностью в татуировках на рекламе известного европейского бренда белья.

Мы с вами живем в реальном мире и имеем наглядные примеры в звездах мирового подиума, где вмешательства как косметических процедур, так и пластики очевидны. Поэтому, вооружившись здравым смыслом и, в идеале, советами опытных наставников, модель должна сама для себя ре-

шить, какое минимальное вмешательство может значительно улучшить ее внешность, а также оценить целесообразность этого вмешательства. Это может быть и коррекция носа, и любая другая пластика, и изменение формы губ, если требуется, виниры или брекеты. Может быть, изменение оттенка волос, любые процедуры могут быть оправданы в моделинге. Если после них вы станете выглядеть лучше и, самое главное, сохраните естественность; сколько за вашими плечами пластических операций, мало кого волнует, если они выглядят натурально.

Конечно, еще раз скажу, что слишком маленькие носы, перекачанные губы, 3D-объем, наращенные ресницы, татуаж всего, что только можно, – это табу в модельном бизнесе, также слишком атлетичные фигуры не приветствуются, все должно быть в меру.

Коррекция груди возможна, но, опять же, в меру.

В идеале это разумный подход к спорту, правильное питание и коррекция каких-то небольших недостатков, если они у вас есть. Модель должна не перечеркнуть свою природную внешность, а лишь подчеркнуть ее достоинства и слегка скорректировать недостатки, оставаясь при этом собой, такой, какой создала природа.

## **ВНЕШНИЙ ВИД И ОДЕЖДА**

Под внешним видом я подразумеваю прическу, макияж

и маникюр. Здесь все просто, все это просто должно выглядеть аккуратно, без излишеств, маникюр, педикюр – это неяркие цвета, прозрачный, белый, нюдовый, никаких наращенных ногтей и страз. Волосы должны также выглядеть естественно, блестеть и иметь натуральный объем, никаких начесов и искусственных кудрей. Просто легкая укладка, соответствующая вашему типу волос. Нарращивание волос возможно в том случае, если оно выглядит естественно, то же самое и касается наращивания ногтей. Но нужно иметь в виду, что наращенные пряди могут негативно сказаться на качестве собственных волос, а также наращенные волосы не очень удобны в модельной работе, т. к. за один день вам могут раз 10 поменять прическу, и сами понимаете, что с наращенными волосами сделать это будет значительно сложнее. Макияж, естественно, тоже выглядит аккуратно и без излишеств и ярких цветов, макияж в стиле нюд, это может корректор, блеск для губ, возможно, тушь. Здоровой и сияющей коже большего не нужно, такое лицо прекрасно само по себе.

Что касается одежды, в первую очередь это база. Вещи нейтральных цветов и простого дизайна. Вещи, которые не запоминаются, а лишь обрамляют вашу внешность. По этой причине бижутерия и аксессуары также в минимальном количестве. Так, синие джинсы и обычная хлопковая футболка без рисунка стали уже униформой модели. Мне вспоминается случай в Нью-Йорке, когда модель приехала

из глубинки в агентство, где менеджеры пришли в шок от ее гардероба, в конечном счете ей посоветовали носить все вещи только черного цвета. Это действительно выход, если вы пока не чувствуете стиль, как должна выглядеть модель, просто преимущественно выбирайте черный цвет. Однако как только разберетесь, что к чему, можно смело убирать джинсы-скинни и черную майку подальше в шкаф, т. к. они уже давно никому не интересны.

## **ATTITUDE AND PERSONALITY**

### **(Темперамент модели и умение себя преподнести)**

В переводе на русский язык эти слова дословно означают «отношение» и «индивидуальность». Эти внутренние качества в современной модельной индустрии стали не менее важны, чем внешние данные. Отношение модели, ее доброжелательность, ее позитив, иными словами, какой-то внутренний свет – вот что сейчас привлекает заказчиков. В наше время важна индивидуальность и то, как ты можешь себя подать, модель должна быть не похожа ни на кого не только лицом, но и умом, душой, если хотите. Все эти внутренние качества далеко не всегда даны человеку с рождения, в отличие от внешних генетических данных, внутренние качества можно в себе развить, образованием, опытом, желанием познавать новое, открытости ума, борьбе со своей природной скромностью или замкнутостью. Поэтому мой совет: разви-

вайтесь, образовывайтесь, читайте книги, ходите в музеи, не поддавайтесь влиянию необразованной толпы, посещайте курсы и семинары по развитию личности и всегда оставайтесь собой. Как говорится, нужно быть собой, потому что все другие роли уже заняты. Нужно быть открытой, нужно быть интересной, нужно быть собой, в этом также могут помочь и актерские курсы, все, что достает из вас ваши внутренние, душевные, умственные качества, – все это посильный помощник в построении модельной карьеры.

## **МОДЕЛИНГ И ХАРИЗМА**

И все-таки, несмотря ни на что, по правилу профессионального моделинга считается, что внешность это главное, а именно: внешность важнее харизмы. Т. к. если есть внешность, а харизмы нет, то проработаешь несколько сезонов и все, а если есть только харизма без внешности, то не сможешь работать вообще.

Что это означает? То, что девушка без индивидуальности, характера, своей уникальной харизмы, но со всеми внешними данными, все-таки сможет начать работу в фэшн-индустрии, но ненадолго, максимум пару сезонов, и о ней все забудут, она попадет на так называемый конвейер взаимозаменяемых моделей, если ей, кроме внешности, совсем нечем зацепить профессионалов.

Иными словами, без харизмы можно получить работу,

но не удержать ее. Поэтому собственная индивидуальность так важна.

Но на первых этапах никакая харизма не спасет в мире моделинга без внешности. Это факт.

Вот такие основы лежат сейчас в модельной индустрии, критерии, конечно, очень жесткие и конкуренция велика, но тем не менее, если вы готовы продолжать, то давайте рассмотрим, как же устроены модельные агентства изнутри, кто такие букеры, что означает аббревиатура МА, нужна ли модельная школа и возможности фриланс-моделей.

## **Глава 2. Структура модельного агентства**

Из первой части вы уже немного в курсе, кто такие модельные скауты. Это люди, которые занимаются поиском новых лиц в местные и зарубежные модельные агентства.

### **МАТЕРИНСКИЕ (МА) И ПРИНИМАЮЩИЕ МОДЕЛЬНЫЕ АГЕНТСТВА**

Модельные агентства бывают двух типов, первый тип – это МА (материнское модельное агентство, или материнка), второй тип – это принимающее модельное агентство (обычно заграничное).

МА занимается поиском лучшего принимающего агентства для модели за границей, представляет ее в самом лучшем свете, бывают случаи, когда МА буквально убеждает принимающее агентство взять модель. Также МА помогают в оформлении документов, в частности, рабочей визы. Хорошее МА организует для модели тестовые съемки и качественные снэпы. МА может помочь модели определиться с выбором имиджа, может посоветовать изменить прическу, форму бровей и т. д. В общем, занимается огранкой модели. Также МА берет на себя ответственность в принятии сложных решений в карьере модели, может забрать вас

из топового принимающего агентства, если пребывание там не идет на пользу. В общем и целом МА продумывают стратегию развития модели и ее карьеру. МА не всегда базируются в крупных городах, некоторые из них имеют при себе модельные школы.

Принимающие агентства всегда базируются в крупных городах, таких как Нью-Йорк, Лондон, Париж, Милан и т. д. И именно эти агентства и предоставляют модели работу от заказчика.

## **БУКЕРЫ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ**

Букеры – это работники модельных агентств, они работают как в МА, так и в принимающих модельных агентствах, только в МА букер занимается поиском контракта для модели в принимающее агентство за границу, а в принимающем агентстве букер занимается уже непосредственно поиском работы и заказчиков для модели. Хорошие отношения с букерами в тех и других агентствах для модели очень важны. Т. к. в первом случае букер ищет контракт, а во втором предоставляет работу либо кастинги.

Дружба, позитивные, приветливые отношения со своим букером очень важны. К примеру, одна моя знакомая модель, которая недавно жаловалась на отсутствие кастингов в своем агентстве в Нью-Йорке, однажды просто решила зайти в свое агентство, т. к. делать все равно было нечего, и прихватила стаканчик кофе для своего букера, пооб-

щалась о том о сем минут 10, попила кофе и пошла домой. Но по дороге домой ей на телефон пришло сообщений 10 о кастингах в этот день – от букера, который еще вчера вообще ничего не присылал, такова сила человеческих отношений и доброжелательности. Конечно, может показаться, что букеру невыгодно не давать кастинги своей модели, ведь так процент от заработка будет меньше и ему, но у букера моделей может быть много и поэтому он может самостоятельно распределять кастинги среди них по своему предпочтению.

Так же обстоят дела с букерами и в материнском агентстве, хорошее отношение поможет вам быстрее получить контракт за границу в хорошее принимающее агентство.

## **ПРОЦЕНТЫ АГЕНТСТВУ ИЗ ЗАРПЛАТЫ МОДЕЛИ**

Как вы понимаете, ввиду такой системы легко можно догадаться, что с модели высчитываются проценты с ее работ, а также высчитываются налоги, которые везде разные, также, возможно, страховка. Обычно сумма всех вычетов не превышает 25% от заработка, плюс налоги. Вопрос о размере процента из зарплаты модели решается с агентством заранее, чтобы потом не было сюрпризов.

Многих моделей посещает мысль не пользоваться услугами МА, а обращаться напрямую в принимающие агентства

в целях экономии. Это возможно, но довольно сложно: во-первых, вы должны владеть языком, не только разговорным, но и деловым, для подписания контрактов, во-вторых, вы должны иметь связи в принимающем агентстве, имена и адреса букеров, кому писать. К тому же в самих принимающих агентствах стремятся работать с посредником в лице материнского агентства, а не отдельной личности. Но исключения, конечно же, есть, и люди, живущие в крупных городах, могут позволить себе просто показаться лично в принимающем агентстве и подписать контракт без посредников.

Но, если вы живете не в Нью-Йорке или Париже, то МА вам все-таки пригодится, во-первых, это всегда поддержка, ваш букер из вашего МА – это ваш личный адвокат и помощник во всем, что касается вашей поездки за границу, букер ищет контракт, готовит вас, подсказывает советами, оформляет документы и т. д. Поэтому найти себе хорошее материнское агентство – это первая большая удача в построении модельной карьеры. А ваш букер – это ваш лучший друг и помощник на долгие годы при благоприятном сотрудничестве.

## **НУЖНА ЛИ МОДЕЛЬНАЯ ШКОЛА?**

Обычно в модельную школу принимают всех желающих и это очень логично, т. к. с помощью модельной школы агентство в первую очередь имеет дополнительный доход. Модельная школа, без сомнения, очень полезна, но совер-

шенно не обязательна. В этой школе вы приобретаете массу полезных навыков, но в построении карьеры школа вряд ли вам поможет. Если материнское агентство заинтересовано в вашем дальнейшем продвижении, видит у вас данные для этого, оно не будет вам навязывать школу либо предложит пройти ее бесплатно, а в скорейшем времени найдет вам контракт за границу.

Здесь нужно быть честным с самим собой, модельная школа – это интересное времяпровождение и личное развитие, а также дополнительный заработок агентств, но никак не продвижение вас в модельной карьере. Если на данный момент у вас несколько предложений по контрактам в зарубежные агентства, модельная школа вам не нужна.

До недавнего времени я считала это мнение о модельной школе единственно правильным, но сейчас я смотрю на нее немного с другой стороны. У меня есть несколько знакомых успешных моделей, которые уже открыли свои МА и продвигают других моделей. И вот они разделились на два лагеря: одни утверждают, что в перспективную девочку они вкладывают свои силы и финансы совершенно безвозмездно, обучают ее, делают фото, поддерживают и так далее, конечно, с расчетом на то, что впоследствии все окупится. Другие же утверждают, что уже не могут настолько доверять даже перспективной девочке, т. к. она в любой момент может передумать строить модельную карьеру по любой из причин или уйти в другое агентство. А вы со своей стороны уже столько

в нее вложили, потратили свое время и ресурсы, душевные силы. Т. е. со стороны перспективной модели платная школа как бы ей не нужна, она скорее нужна агентству для подстраховки, потому что когда человек уже вложил какие-то свои финансы, то и настроен уже гораздо более серьезно. Но до сих пор существует множество МА, которые всему учат перспективных моделей бесплатно, а все платные школы считают неким обманом, хотя тут следует различать, почему агентство берет деньги – для подстраховки или просто так зарабатывает на всех подряд.

## **КАК НАЙТИ МА?**

Если скаут на улице к вам так до сих пор и не подошел, время брать судьбу в свои руки, а именно – искать себе материнское агентство. Для этого вам понадобятся снэпы, это пара простых фото, можно даже на телефон с хорошей камерой. Фото лица без косметики и в полный рост в купальнике черного цвета, простого дизайна. Для самого начала этих двух фото будет достаточно.

В социальных сетях есть различные профессиональные группы, где сконцентрированы основные МА и букеры страны, например, есть популярные модельные группы ВКонтакте, там даже есть такой раздел «Ищу МА», куда начинающая модель отправляет свои снэпы. Если кто-то будет заинтересован, с вами свяжутся и попросят также записать видео

представление, где вы на камеру говорите ваше имя, возраст и параметры, а также видео походки. Потребуется также дополнительные фото в профиль и три четверти. Искать МА благодаря современным социальным сетям стало очень просто; потратив пару часов в интернете, вы найдете и агентства, и отзывы о них, что поможет сделать правильный выбор. Возможно, даже в вашем городе есть несколько материнских агентств, куда вы можете показаться лично.

Также существуют черные списки модельных агентств, букеров, моделей и даже фотографов, туда входят люди и организации, которые либо занимались обманом, либо как-то подводили или дискредитировали себя. Как только вы находите МА, советую свериться с черным списком, не числится ли агентство там, обычно приличные люди и организации в черный список не попадают.

Мои личные предпочтения по МА – это профессионализм, пунктуальность, готовность помочь, если вы начали работу с МА, а букер вам не отвечает по несколько дней, это ненормально, ищите другое. Букер вашего МА – это ваш лучший друг, вы доверяете ему свою карьеру, можно сказать, свое будущее, поэтому отношения с этим человеком должны строиться исключительно на доверии, профессионализме и взаимной симпатии.

**ИЗВЕСТНЫЙ      САЙТ      ПРОФЕССИОНАЛОВ**  
*Models.com*

В крупных городах России и Украины, таких как Москва, Санкт-Петербург, Киев или, например, Краснодар, МА могут специализироваться не только на поиске контракта за границу, но и на местном модельном рынке, т. е. подбирать модели для местных показов, съемок и реклам. Этот рынок сейчас активно развивается, особенно в Москве, например, это рекламные ролики на ТВ, русские глянце-вые журналы, Недели моды. Но конкурировать с западными предложениями по модельной работе в России и Украине по-прежнему очень сложно, многие специалисты уверены, что если модель никогда не работала за рубежом, а работала исключительно на местном рынке, то такая модель даже не имеет права называть себя профессиональной моделью. Свое мнение на этот счет я оставляю при себе, пусть у каждого оно будет своим. Могу сказать лишь то, что я знаю потрясающих моделей, работающих только на российском рынке ввиду каких-то причин, и также я знаю высокочлассных моделей, работающих только за рубежом, и также знаю тех, кто работает и там, и там. Называть себя проф или не проф – каждый решает для себя сам.

Однако существует сайт *models.com*. Этот сайт позиционирует себя как сайт профессионалов модельного бизнеса, в нем есть список моделей, которые, по мнению сайта, могут называться профессионалами. Естественно, в нем указаны не все работающие модели, поэтому, по мнению многих,

список этого сайта довольно спорный. Но следует сказать, что *models.com* является очень весомой организацией в сфере модельного бизнеса.

Сайт *models.com* в основном имеет в своем списке только *fashion*-моделей, и очень редко коммерческих моделей. А так как *fashion* обычно приносит меньший заработок, то иногда модели, указанные на сайте, не могут даже покрыть свои расходы по контракту, в то время как их коммерческие коллеги успешно зарабатывают большие деньги, не числясь при этом на сайте в рядах профи... Это, конечно, не правило, но бывает и такое.

## **FREELANCE-МОДЕЛИ**

*Freelance*-модели – это те, кто не имеет контракта с модельными агентствами, однако имеет какие-то наработанные связи с работодателями и работает с ними напрямую.

Если модель работает сразу с несколькими модельными агентствами и не имеет ни с одним эксклюзивного контракта, она также считается фриланс-моделью, хотя и работает через агентства. Многие агентства имеют контракты для фрилансеров. Плюс модель может считать себя фрилансером, если у нее нет материнского модельного агентства или букера и она ищет себе принимающие агентства самостоятельно.

Фриланс-модель ищет работу самостоятельно через

свои связи либо модельные сайты, объявления и прочее. *Freelance*-моделью можно быть как в России, так и за рубежом. Конечно, самостоятельно искать работу намного сложнее, и серьезные работодатели почти всегда предпочитают работу с агентством, нежели напрямую с моделью. Но бывают и исключения. Иногда работать *freelance* – это осознанный выбор модели, если у нее много собственных наработанных контактов, а иногда и вынужденная необходимость. Бывает так, что модель по каким-то причинам не берут в агентства, и тогда у модели остается единственный выбор – работать *freelance*.

Работая *freelance*, модель имеет возможность наработать себе портфолио, или бук (*book*) на модельном языке, некоторые даже умудряются попадать на обложки известных глянцевого журналов, но следует понимать, что в профессиональном моделинге к фриланс-моделям относятся не совсем доброжелательно.

Во многом по причине занижения цен на работу от фриланс-моделей, т. к. заказчику дешевле заплатить модели напрямую, то сумма гонорара за одну и ту же работу может разительно отличаться, чем нежели работать с моделью из агентства.

Вторая причина, на мой взгляд, кроется в откровенном снобизме, который, к сожалению, присущ очень многим работникам индустрии, в частности *fashion*моделям, букерам, фотографам и т. д. Многим из этих людей ошибочно кажется,

если начинающая модель не имеет, по их мнению, достаточную модельную внешность, то для нее нет места в индустрии. Во многих популярных модельных группах или на личных страницах нередко происходит публичное унижение людей за внешнее несоответствие, высмеивать могут все в том числе, вес, рост, возраст, черты лица. Ввиду этого факта, если девушка или парень не «настоящая модель» (по мнению многочисленных групп и пабликов, настоящая модель – это четкое попадание в критерии и наличие контракта с модельным агентством), то должна быть готова к нападкам и буллингу, который к сожалению процветает в серьезной модельной индустрии, особенно в России. Оправданием такой грубости обычно служат шаблонные фразы: если вы идете в моделинг, то должны быть готовы к оценке внешности, иными словами, если вы идете в моделинг, то должны быть готовы к оскорблениям. Я категорически не согласна с этим высказыванием, но, к сожалению, часто дела обстоят именно так.

# Глава 3. Снэпы: Пошаговое руководство

## SNAPSHOTS – СНЭПЫ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Снэпы (снэпшоты – производное от сочетания слов *Snap Shot*, то есть моментальный снимок) – это набор фотографий, который показывает натуральную внешность модели.

В общем и целом, становится очевидно, что начинать работу модели лучше под эгидой модельного агентства, поэтому основной задачей для начинающей модели становится *placement* – размещение в агентстве.

Если у модели идеальные данные и крутой типаж, то качество снэпов значения особого не имеют. Естественно, хуже от удачных снэпов никому не станет, но все же по настоящему уникальную внешность можно разглядеть даже за снэпами, снятыми на старый телефон. Поэтому для людей с неидеальной внешностью качество снэпов приобретает колоссальное значение. Ведь именно благодаря им потенциальные букеры и агентства будут оценивать вашу внешность, и чем идеальнее она им покажется, тем больше шансов у вас на подписание контракта.

Снэпы призваны отобразить реальную внешность модели на данный момент, чтобы букер смог дистанционно оценить ваши данные для того или иного модельного рынка. Все бу-

керы модельных агентств призывают делать снэпы без макияжа и фотошопа, без сложной укладки. Без аксессуаров и украшений, на самую обычную камеру, включая телефон, при дневном свете.

Однако если вы коммерческая модель и снэпы предназначаются именно для коммерческих агентств, здесь уместен макияж, конечно, не вечерний, но вполне видимый, допустимы даже некоторые украшения, а также естественная укладка волос.

Снэпы, помимо фото, включают в себя также и видео, которое делается также без каких-либо фильтров.

### **Стандартный набор фото-снэпов:**

Портрет в анфас, профиль и 3/4 с волосами, убранными в хвост, и с распущенными волосами, а также фото с улыбкой.

И те же ракурсы для фото в полный рост в черном раздельном купальнике, плюс фото со спины. Фото со спины на данный момент требуют все реже, но лучше сделать на всякий случай. Помимо этих стандартных фото, включите пару тройку фотографий, где присутствует легкое позирование.

### **Стандартный набор по видео:**

Видео лица, где модель поворачивается всеми ракурсами, а также видео фигуры, для этого модель делает проходку вперед и назад, чтобы фигуру можно было рассмотреть

со всех ракурсов. Помимо этого, есть видеопредставление, где модель на камеру говорит свои имя, параметры, страну и т. д. А также видео, где модель позирует.

Самое основное, главное правило для снэпов: никогда не делайте снэпы, если чувствуете, что на данный момент вы не на пике формы, задача снэпов – выдать на фото лучшую версию вас, поэтому всегда для начала приложить максимум усилий, чтобы войти в форму, и лишь затем делать снэпы и отправлять их в агентство. Если вы уже отправили свои неидеальные снэпы в агентство и не получили ответа, то нужно подождать несколько месяцев, когда о вас забудут и вы сможете предоставить новые фото улучшенной версии себя, предварительно поработав над собой.

## **ИТАК, СНЭПЫ. ИНСТРУКЦИЯ:**

Если вы уже находитесь на пике физической формы, то подготовка к снэпам займет не более трех дней. Если же нет, то готовиться стоит начать за несколько месяцев, чтобы иметь время привести мышцы в тонус, скинуть пару килограммов, улучшить кожу лица и тела, а также состояние волос. Это можно сравнить с подготовкой атлета перед соревнованиями.

### **1.Тело:**

За три дня до съемки снэпов можно устроить себе детокс-дни, можно взять любую детокс-программу, рассчитан-

ную на три дня, также не забывайте про дневную норму воды. Очень важно правильно рассчитать свои силы в отношении питания: если вы уверены, что программы детокса для вас очень тяжелы или заставляют вас чувствовать себя изможденной и усталой, в этом случае следует подойти к вопросу более персонально, сократить углеводы и максимально приблизить питание к низкокалорийному и здоровому. Но помните: питание не должно сказаться на вашем настроении, придерживаться диеты в ущерб самочувствию и жизнерадостности будет ошибкой.

Очень важны ежедневные физические упражнения, но без фанатизма, я бы оставила что-то аэробное, что-то, что не оставляет мышечную боль или период восстановления. Легкий бег, любое легкое кардио, может быть, какие-то танцы, но без экстремальных растяжек, т. к. они все же имеют после себя период восстановления, если садиться на шпагат ваше обычное дело, то пожалуйста, но если нет, перед съемкой снэпов эти эксперименты не нужны.

Основной подготовкой для снэпов должны стать несложные упражнения для улучшения осанки!

Очень важно для девушек: снэпы делаются в первые 15—20 дней после окончания менструации. В этот период организм не задерживает воду и не накапливает жир. Плюс эмоциональная составляющая – делать снэпы в период возможного ПМС будет ошибкой, в то время как в эти первые 15—20 дней вы будете наиболее энергичны и привлекательны.

Для кожи тела не стоит использовать никаких незнакомых продуктов, новых скрабов, обертываний, лосьонов. Все эти процедуры делать нужно, но только со знакомыми продуктами, которые на 100 процентов не вызовут у вас никаких аллергий и покраснений.

То же самое касается салонных процедур: ничего не проверенного ранее. Из проверенного только те процедуры, которые дают мгновенный эффект, без восстановительного периода. К примеру, мезо-процедуры, липолитики и массажи: все это оставляет следы и не дает ежеминутный результат, поэтому за три дня до снэпов эти уходы не подходят. Исключение – легкий расслабляющий массаж, баня, сауна или хаммам.

Эпиляция, естественно, должна быть проведена вашим привычным способом, никаких экспериментов. Заметные волосы на руках смотрятся не очень эстетично, так что их также советую удалить.

Загар. Вообще загар в моделинге не приветствуется (за исключением коммерческого моделинга), но все же если у кожи более менее здоровый вид, то это, скорее, плюс, поэтому если у вас кожа сине-зеленого оттенка, то советую легкий сеанс загара, не более четырех минут и не позднее чем за 5—7 дней до снэпов. Линий от купальника заметно быть не должно.

Из моих любимых продуктов я советую *bio oil*, за три дня использования кожа заметно преобразится, т. к. у большин-

ства из нас кожа тела все же сухая, то активное увлажнение и питание за несколько дней перед снэпами очень важно. Кожа на фото не должна выглядеть сухой, а, напротив, здоровой и сияющей.

## **2. Лицо**

За несколько дней до съемок снэпов модели лучше определиться с режимом сна, другими словами, нужно выспаться, минимум 2—3 ночи подряд. Выспаться нужно качественно и с комфортом: удобный матрас, подушка, чистое белье, прохладный и свежий воздух и так далее.

Детокс в течение трех дней уберет отечность и улучшит цвет лица в сочетании со здоровым сном. Конечно, свежий воздух и природа также помогут с цветом лица, но в городских условиях это не всегда возможно, однако все же даже в городе нужно постараться уделить внимание прогулкам на воздухе.

Опять же, никаких экспериментов, с формой бровей лучше определиться за месяц до снэпов и затем просто поддерживать их в порядке.

Не стоит использовать никаких незнакомых продуктов, кремов, скрабов и пилингов. Допустимо легкое отшелушивание привычным продуктом, после которого нет восстановительного периода. В общем и целом, это должен быть ваш обычный уход, но более тщательный, добавьте маски для сияния и увлажнения кожи, но только те, что вы использовали ранее.

Прыщи и рубцы. Если у вас есть следы постакне, то эта проблема, которую стоит решать задолго до снэпов. Если же перед самой съемкой выступят какие-то высыпания, используйте привычные *sos*-средства (это может быть «Базирон», салициловая кислота, «Азелик» и т. д., то, что вы обычно используете локально). Но прыщики и высыпания – это временный эффект, поэтому в крайнем случае их можно будет убрать в фотопрограмме. Но постоянные вещи, такие, как шрамы и сильные рубцы, убирать фотопрограммой нельзя.

### 3. Волосы

Ваши волосы на снэпах должны быть здоровыми и блестящими, желателен своего цвета. Исключение – это стрижки и окрашивание, которые модель использует как часть имиджа, например, некоторые модели используют осветленные добела волосы как часть имиджа. Но в большинстве случаев все-таки волосы должны быть свои и выглядеть ухоженно.

Если состояние волос оставляет желать лучшего, постарайтесь вернуть им свой цвет и дайте время на восстановление задолго до снэпов. За несколько дней до съемки не стоит пользоваться питательными масками, т. к. они могут утяжелить волосы и придать им грязный, неопрятный вид. Это должен быть ваш обычный уход, подходящий шампунь и кондиционер, особое внимание уделите кончикам, используйте специальные средства для них, сухое масло и т. д. Волосы всегда выглядят лучше, если у них хороший плотный

срез, поэтому за три дня до снэпов можно их подровнять.

Наращивание волос возможно, но не за три дня, минимум недели за две, т. к. вы должны привыкнуть к наращенным прядям. Если у вас недостаток объема на висках, можно нарастить только их, или если в принципе волосы выглядят куцыми, возможно сделать загущение, т. е. оставить свою длину и лишь добавить объема. Естественно, если у вас каре, то не стоит наращивать 500 прядей длиной по пояс. Наращивание, если оно необходимо, должно не изменить вашу прическу, а лишь подчеркнуть ее.

#### **4. Перед съемкой**

В большинстве своем никто не любит рано вставать, поэтому определите для себя, когда вы комфортно просыпаетесь сами, если это, к примеру, 9 утра, то с учетом сборов и дороги снэпы лучше назначить на 12 дня.

Если вы комфортно просыпаетесь в 6 утра, то снэпы можно снимать и раньше. Главное, не позднее 3 часов дня, т. к. на снэпах должен быть хороший дневной свет.

Перед конкурсом фитнес-бикини, где конкурсантки соревнуются в красоте проработки своих мышц, многие девушки ничего не едят и даже не пьют воду перед выходом на сцену. Съемка снэпов сродни выходу на сцену на этих соревнованиях. Я советую отказаться от плотного завтрака и обильного питья пред снэпами, но, конечно, все зависит от обстоятельств и температуры, времени года, конечно, ес-

ли на улице слишком жарко, а ехать на снэпы очень далеко, то лучше выбрать более плотный завтрак и количество воды.

Лучше съесть небольшую шоколадку или что-то вроде того перед самой съемкой, если ваше настроение сильно зависит от сахара. И понемногу пить воду, например, пол-стакана за полчаса до начала съемки.

Естественно, на снэпы лучше всего идти в хорошем настроении, поэтому если вы чем-то взволнованы или расстроены, то съемку лучше перенести на другой день.

## **5. Макияж и прическа**

Чем меньше на вашем лице будет косметики, тем лучше, один случайный прыщик лучше замазать в фотошопе, чем наносить корректор и тон на все лицо. Чем свежее выглядит ваша кожа, тем лучше, поэтому минимум тона, можно немного румян. Обязательно прозрачный бальзам для губ, губы не должны выглядеть сухими, поэтому с утра можно даже использовать скраб либо немного помассировать губы зубной щеткой. Контурный карандаш, цветные блески и помады лучше не использовать. Брови также достаточно только уложить прозрачным гелем. Лишними так же будут цветные тени, карандаши и подводки для глаз, возможно, легкая тушь на кончики ресниц и немного телесных теней на веки, естественно, без блесток и прочих эффектов. Выделение скул возможно, но очень аккуратно, только если скульптор на лице совсем не будет заметен.

Некоторые визажисты предлагают макияж в стиле нюд для снэпов, лично я не вижу в этом большого смысла, все же нюдовый макияж от визажиста все равно выглядит немного искусственно, возможно, есть визажисты, которые могут сделать такой макияж идеальным для снэпов, но я таких не встречала.

Волосы достаточно просто вымыть и уложить привычным способом, без использования лака для волос и прочего. Также можно сделать укладку в салоне, но только без начесов, лака, плоек и т. д. Просто фен и круглая щетка. Если у вас кудрявые волосы, то кудри просто должны выглядеть ухоженно.

## **6. Одежда и обувь**

Для съемки снэпов обычно надевают черный раздельный купальник без узоров, рюшей или каких-то декоративных элементов, это также может быть и нижнее белье такого же плана, непрозрачное. Купальник или белье должны максимально соответствовать вашей фигуре, завязки сбоку купальных трусов визуально сделают фигуру шире, лиф в стиле бандо может занижить и сплющить грудь, суперпушاپ также не подойдет. Максимально простой крой, наиболее выигрышно сидящий на фигуре. Чем выше по бокам сидят плавки, тем длиннее кажутся ноги.

Также возможно снять снэпы в облегающем топе черного цвета и облегающих легинсах или джинсах, но купальник

или белье все же лучше.

Важно. В день снэпов нужно одеться так, чтобы не было следов от одежды, когда вы останетесь в купальнике, поэтому что-то легкое и неплотно прилегающее.

Обувь не должна укорачивать вашу ногу, лучше всего классические черные лодочки или босоножки черного цвета, без декоративных элементов, на высоком каблуке (7—12 см), также можно выбрать телесный цвет обуви.

## **7. Камера и локация**

Что касается камеры и места проведения съемок, лучше, если это будет профессиональная камера, но снэпы можно качественно снять и на айфон. Многие профессиональные букеры из материнских агентств снимают на телефон. И я в свое время наняла для съемки своих снэпов фотографа, которая предупредила меня, что снимает снэпы исключительно на айфон, и что все ее снэпы получаются очень круто.

Так это или нет, мне проверить не удалось, т. к. цена мне показалась завышенной, это был 2017 год и за снэпы на айфон фотограф просила 3 или 4 тысячи рублей, плюс аренда студии. На мой взгляд, цена снэпов даже у профи-фотографа на профи-камеру в студии не должна превышать 2000 рублей, нормальная цена снэпов от 500 до 1500 рублей.

В принципе, вы и сами можете снять себе снэпы, воспользовавшись штативом, или попросить кого-то из знакомых, но опытный по теме снэпов фотограф все же лучше. Как

определимся с фотографом? Посмотрите, если у фотографа в портфолио модельные тесты, обычно тот, кто хорошо снимает модельные тесты, в снэпах тоже разбирается.

Студия может быть самая простая, это должно быть светлое, белое пространство, белый фон или стена напротив большого окна. Т. к. фото должны быть сделаны на белом фоне и свет должен попадать прямо на вас, а не под углом, стоим только спиной к белой стене и лицом к свету. Если вы встанете сбоку от окна, тогда половина лица будет в непонятной тени, студию нужно выбирать, строго исходя из этих требований. Кроме студии, это также может быть и спортивный зал, и торговый центр – любое помещение, соответствующее вышеупомянутым условиям. Плюс студии в том, что там вам никто не мешает и вы можете сосредоточиться на фото, и, конечно, окна студии всегда будут выходить на нужную сторону, т. к. при съемке помещения под коммерческую фотостудию расположение окон для дневного света всегда учитывается.

Портретные фото всегда снимаются на небольшом расстоянии от лица. Это важно, если вы снимаете снэпы сами и делаете селфи, если камеру подвести слишком близко к лицу, то на фото будут искажены черты, слишком большой нос и т. д. Позиция камеры для ростовых фото может меняться, нужно присмотреться, в каком положении модель выглядит наиболее длинноногой и худой и в этом положении снимать, обычно это положение камеры снизу вверх.

Выражение лица на портретных фото должно быть расслабленное, не нужно дуть губы или закусывать щеки, это всегда заметно, чтобы взгляд не выглядел стеклянным или уставшим, нужно открывать глаза для кадра на счет три, а до кадра держать их закрытыми. Также можно потренировать взгляд, сфокусировавшись на каком-то предмете, например, можете визуально представить себе точку и пристально смотреть на нее. Если сложно представить, нарисуйте ее на белом листе, повесьте на стену, отойдите на несколько шагов и смотрите в эту точку 2—3 минуты, после такого упражнения представить себе черную точку не составит труда.

## **ПОЛНЫЙ НАБОР: ФОТО, ВИДЕО, ПОЗИРОВАНИЕ**

Итак, набор фото- и видеоснэпов включает в себя:

Фото анфас, портрет, профиль с двух сторон и 3/4 с двух сторон, с распущенными волосами и те же фото с убранными волосами в хвост, плюс одно фото анфас с улыбкой, где видно зубы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.