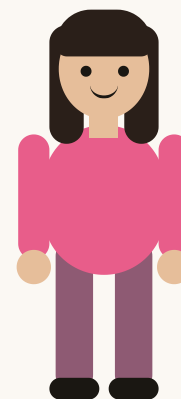
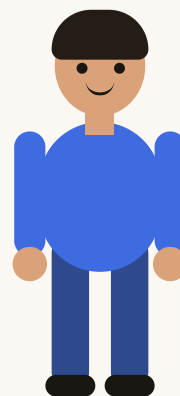




Он & Она

Персонажи и визуальный язык видео



СОДЕРЖАНИЕ

Зачем персонажи	03	Мир вокруг персонажей	18
Роль и принципы	04	Фоны и локации	19
Как мы показываем тело	05	Реквизит	20
Каст	06	Цветовое кодирование рубрик	21
Азамат	07	Недопустимое	22
Айпери	08	Видео и SMM	23
Тимур	09	Кадр 16:9	24
Аруу	10	Вертикаль 9:16	25
Доктор Сабина	11	Титры и подписи	26
Построение	12	Обложки и превью	27
Пропорции и модуль	13	Деликатные темы	28
Лица и эмоции	14	Анимация и тайминг	29
Позы и движение	15	Токены для ИИ	30
Одежда	16		
Кожа, волосы, палитра	17		

РАЗДЕЛ 01

Зачем персонажи

РОЛЬ И ПРИНЦИПЫ

Персонаж говорит то, что неловко показать на видео с живым человеком.

Мы делаем обучающие ролики о теле: тренировки, реабилитация, беременность, половое просвещение. Живая съёмка в этих темах в Центральной Азии почти всегда упирается в стеснение — и зрителя, и того, кто в кадре.

Рисованный персонаж снимает этот барьер. Он показывает упражнение точно и спокойно, не привлекая внимания к телу как к объекту. С ним можно объяснить и приседания, и то, как пользоваться тампоном.

Спокойный

Никогда не смущается и не хихикает над темой.

Понятный

Силуэт читается на экране телефона в 3 см.

Местный

Внешность, имена и быт — Центральная Азия, а не сток.

Равный

Не учитель сверху, а человек рядом.

Точно, но не буквально

Упрощение

Тело собрано из капсул и кругов. Нет мышечного рельефа, вен, детальной анатомии — только та геометрия, которая нужна, чтобы понять движение.

Схема вместо натуры

Интимная анатомия в роликах полового просвещения показывается только схематично — плоским контурным рисунком, отдельно от персонажа.

Одежда всегда

Персонаж всегда в спортивной или бытовой одежде. Обнажённого тела в кадре не бывает никогда, даже в медицинском контексте.

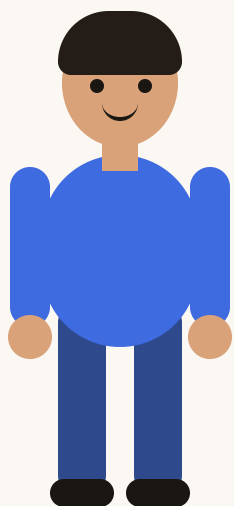
Правило проверки кадра: если стоп-кадр неловко показать родителям или подростку в классе — кадр **переделывается**. Это касается ракурсов, поз с акцентом на таз и груди, а также любых крупных планов ягодиц и бёдер, даже в роликах про тренировки.

РАЗДЕЛ 02

Каст

Пять персонажей закрывают все рубрики

АЗАМАТ · 32 ГОДА



Азамат

Работает в офисе, тренируется дома и во дворе. Спокойный, чуть ироничный, не «качок».

Рубрики

Тренировки для мужчин по возрастам, упражнения для мужского здоровья и либидо, разбор мифов.

Базовый цвет

Синий #3E6BE0 — верх, тёмно-синий #2E4A8C — низ

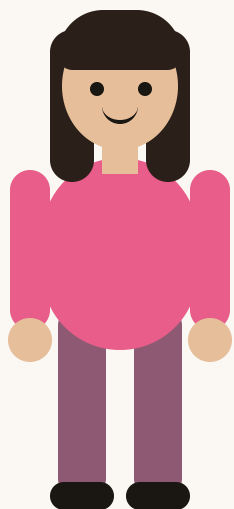
Характер в кадре

Показывает на себе, ошибается и исправляется. Никогда не давит и не соревнуется со зрителем.

Рост в модулях

6,5 головы — взрослый мужской рост

АЙПЕРИ · 29 ЛЕТ



Айпери

Тренируется дома и в зале, проходила беременность. Тёплая, прямая, без сюсюканья.

Рубрики

Тренировки для женщин от новичка до продвинутого, дом и зал, упражнения при беременности и после родов.

Базовый цвет

Розовый #E85D8A — верх, приглушённый #8E5A73 — низ

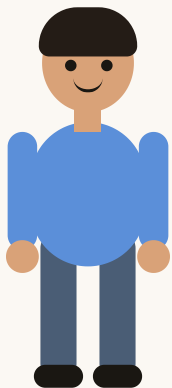
Характер в кадре

Объясняет «зачем», а не только «как». Разрешает делать легче — всегда показывает облегчённый вариант.

Рост в модулях

6,25 головы

ТИМУР · 13 ЛЕТ



Тимур

Подросток. Любопытный, задаёт неудобные вопросы вслух — за это его никогда не стыдят.

Рубрики

Половое просвещение для подростков, физкультура для детей, осанка и школьная нагрузка.

Базовый цвет

Светло-синий #5B8FD9

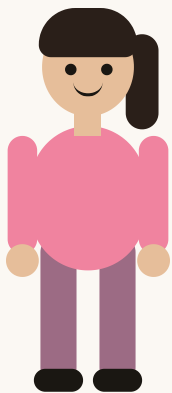
Роль в кадре

Задаёт вопрос от лица зрителя. Отвечает всегда Доктор Сабина, а не взрослый персонаж.

Рост в модулях

5,5 головы — крупнее голова, короче ноги

АРУУ · 13 ЛЕТ



Аруу

Подросток. Сдержаннее Тимура, чаще спрашивает в переписке, чем вслух — и это тоже нормально.

Рубрики

Первая менструация, гигиена, тампоны и прокладки, тело в подростковом возрасте, физкультура для девочек.

Базовый цвет

Светло-розовый #F0839F

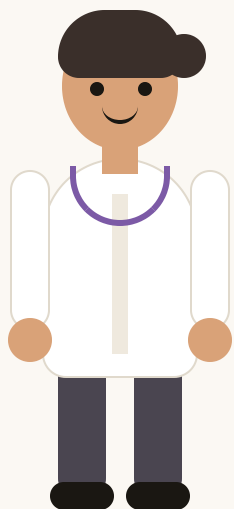
Роль в кадре

Её вопросы приходят как сообщения на экране — так тема остаётся приватной даже внутри ролика.

Рост в модулях

5,5 головы

ДОКТОР САБИНА · 41 ГОД



Доктор Сабина

Врач платформы. Появляется там, где нужен факт, а не мнение.

Рубрики

Половое просвещение, противопоказания, реабилитация после травм, разбор мифов, ответы на вопросы.

Базовый цвет

Белый халат, сливовый #7C5AA6 — акцент и стетоскоп

Роль в кадре

Говорит короткими фактами. Не пугает, не морализирует, никогда не смеётся над вопросом.

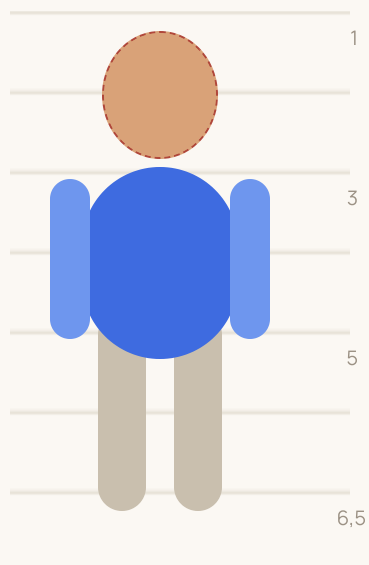
Важно

Единственный персонаж, которому можно давать медицинские утверждения.

РАЗДЕЛ 03

Построение

ПРОПОРЦИИ И МОДУЛЬ



Модуль — высота головы. Взрослый мужчина 6,5 модуля, женщина 6,25, подросток 5,5. Все персонажи стоят на одной линии земли.

Тело собрано из капсул — той же формы, что и знак бренда. Торс — одна капсула, руки и ноги — по одной, кисти — круги. Никаких отдельных пальцев.

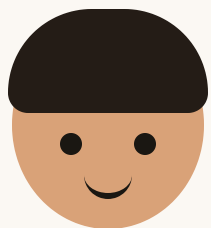
Толщина конечности — $\frac{1}{3}$ ширины торса. Плечи не шире 1,6 головы: персонажи не героические, а обычные.

Контур не используется. Формы разделяются цветом. Если два элемента одного цвета соприкасаются, между ними зазор 2 px, а не обводка.

Стопы — скруглённые прямоугольники, всегда тёмные, вне зависимости от одежды.

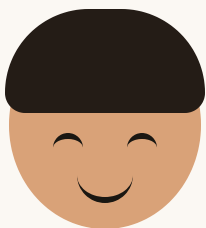
ЛИЦА И ЭМОЦИИ

Пять состояний, больше не нужно



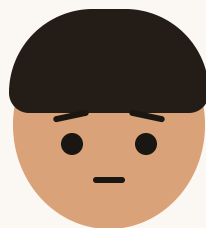
Спокойствие

база, 80% кадров



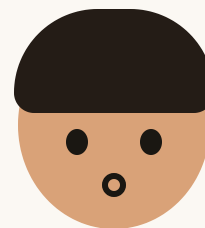
Радость

итог, похвала зрителю



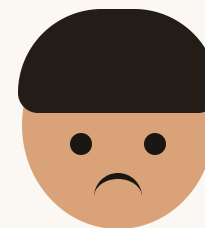
Сосредоточенность

во время упражнения



Вопрос

Тимур и Аруу

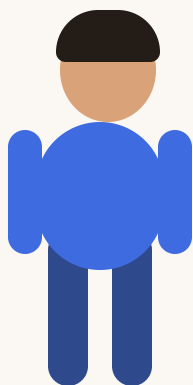


Забота

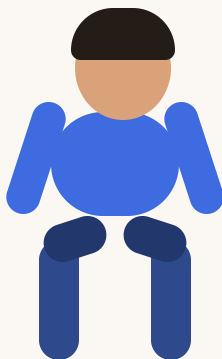
боль, травма, «сделай
легче»

Никогда: смущение, подмигивание, ухмылка, покраснение щёк. Эти эмоции сообщают, что тема неприличная.

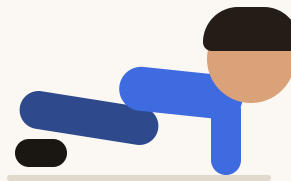
ПОЗЫ И ДВИЖЕНИЕ



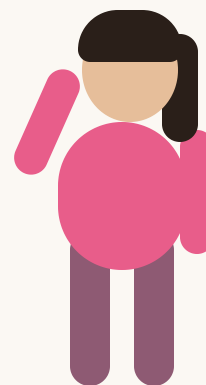
Нейтральная стойка



Присед



Планка, вид сбоку



Указывает на подсказку

Позы строятся поворотом капсул от одной точки. Персонаж всегда виден целиком: обрезка кадра по бёдрам или груди запрещена. В упражнениях лёжа камера смотрит строго сбоку — никаких ракурсов сверху и снизу.

ОДЕЖДА



Дом

Футболка и свободные штаны. Никаких обтягивающих силуэтов.



Зал

Спортивный верх с рукавом, лосины или шорты до колена.



Беременность и реабилитация

Мягкие нейтральные тона, свободный крой.



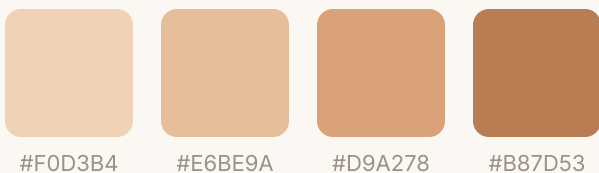
Врач

Белый халат, сливовый стетоскоп. Только у Доктора Сабины.

Одежда однотонная, без принтов, логотипов и надписей — кроме маленького знака бренда на футболке в кадре-заставке. Один персонаж = один узнаваемый комплект на всю рубрику: зритель узнаёт героя по цвету, а не по лицу.

КОЖА, ВОЛОСЫ, ПАЛИТРА

Тон кожи — четыре значения



Волосы — три значения



В массовых сценах тона кожи чередуются: группа никогда не бывает одного оттенка.

Связь с брендом

Одежда персонажей берёт цвета прямо из основной палитры: **#3E6BE0** для мужских героев, **#E85D8A** для женских, **#7C5AA6** для врача. Подростки носят осветлённые версии тех же цветов.

Кожа и волосы — отдельная тёплая шкала, она никогда не пересекается с фирменными цветами: синего или розового лица не бывает.

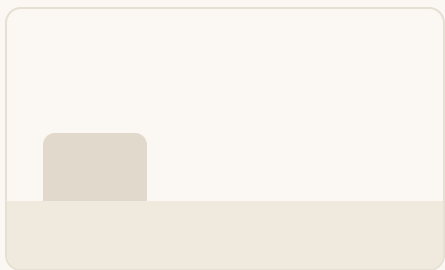


Азамат · Тимур · Сабина · Аруу · Айпери

РАЗДЕЛ 04

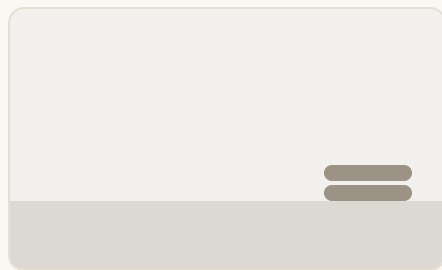
Мир вокруг персонажей

ФОНЫ И ЛОКАЦИИ



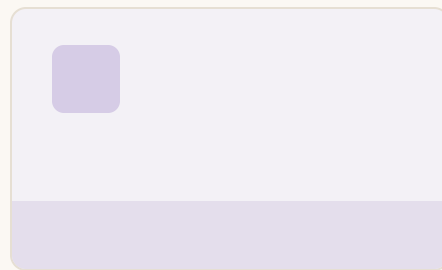
Дом

Ковёр, край дивана, окно. Тёплые бежевые тона.



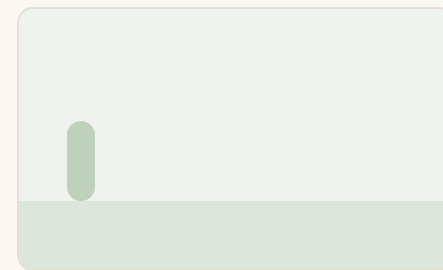
Зал

Холодный серый, стойка с гантелями, зеркало.



Кабинет врача

Сливовый оттенок белого, кушетка, никаких страшных приборов.

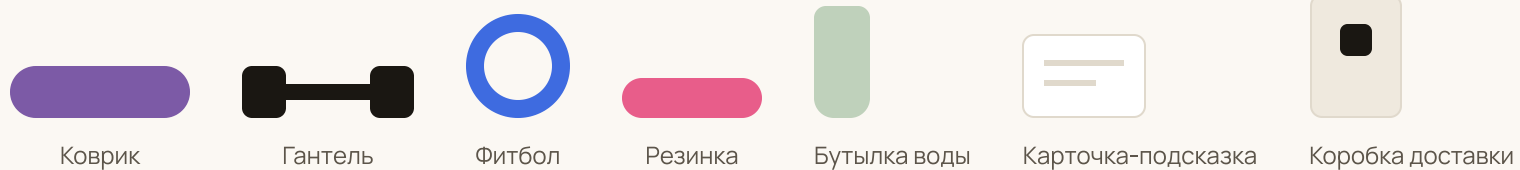


Двор и улица

Зелень, лавочка, силуэт гор на горизонте.

Фон всегда светлее и бледнее персонажа минимум на два шага — герой обязан читаться первым. Максимум три плана: пол, одна крупная деталь, один силуэт вдаль. Ни текстур, ни градиентов, ни теней от предметов.

РЕКВИЗИТ



Реквизит рисуется теми же капсулами и кругами, без деталей. В кадре одновременно не больше двух предметов. Средства гигиены и контрацепции показываются как чистая упаковка без брендов — спокойно, крупно и без эвфемизмов вроде цветочков.

ЦВЕТОВОЕ КОДИРОВАНИЕ РУБРИК

Он Тренировки для мужчин, мужское здоровье и либидо Азамат	Она Тренировки для женщин, дом и зал, новички и продвинутые Айпери	Беременность Упражнения по триместрам и восстановление после родов Айпери и Сабина	Реабилитация Травмы, ограничения, дети и пожилые Сабина ведёт	Просвещение Контрацепция, гигиена, взросление, мифы Сабина, Тимур, Аруу
---	--	--	--	--

Цвет рубрики появляется только в трёх местах: полоса на обложке, подложка титра и иконка рубрики. Он никогда не заливает весь кадр.

НЕДОПУСТИМОЕ

Сексуализация

Обтягивающая одежда, акцент на груди и ягодицах, поза «сзади», взгляд в камеру с намёком.

Стыд и страх

Покрасневшие щёки, персонаж, закрывающий лицо, тёмные драматичные фоны, шокирующие сравнения.

Стереотипы

Женщина только на кухне, мужчина только со штангой, «настоящий мужчина», «женское дело».

Идеальное тело

Кубики пресса, «до и после», обещания похудеть за неделю, шкалы веса и осуждающие цифры.

Ложная медицина

Диагнозы и назначения от Азамата или Айпери. Медицинские утверждения — только от Доктора Сабины со ссылкой.

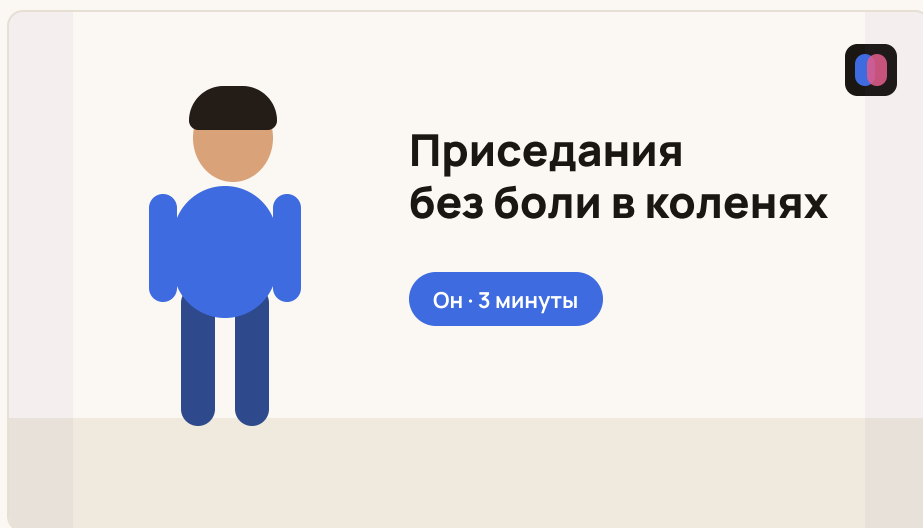
Шутки о теме

Подмигивания, баклажаны и прочие иносказания, мемный монтаж в роликах о контрацепции.

РАЗДЕЛ 05

Видео и SMM

КАДР 16:9



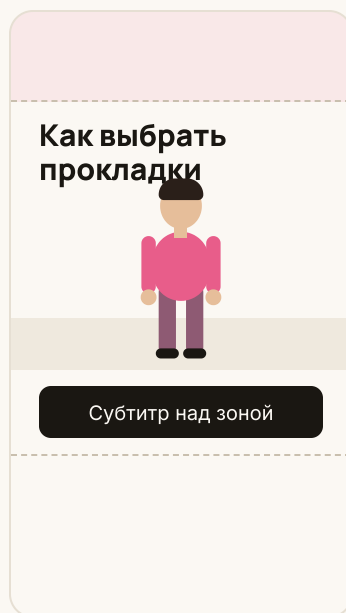
Персонаж слева, текст справа — постоянная схема. Герой всегда виден с головы до стоп.

Поля 32 px от края кадра (в пересчёте на 1920 — 96 px). Знак бренда — правый верхний угол, 1/40 ширины кадра.

Линия земли на 22% высоты снизу во всех роликах серии — при монтаже разных выпусков персонаж не «прыгает».

Заголовок Manrope 800, не больше двух строк. Метка рубрики — таблетка цвета рубрики.

ВЕРТИКАЛЬ 9:16



Безопасные зоны: верхние 44 px и нижние 80 px (в пересчёте на 1080×1920 — 250 и 450 px) остаются пустыми под интерфейс соцсетей.

Персонаж по центру-низу, заголовок сверху. Один кадр — одна мысль.

Субтитры обязательны во всех роликах: большая часть зрителей смотрит без звука. Русский и кыргызский — отдельными версиями, не двумя строками сразу.

Первые 2 секунды — вопрос зрителя текстом, без вступлений и логотипа.

ТИТРЫ И ПОДПИСИ

Держите спину прямо

Субтитр: Inter 400, белый на чёрном, радиус 6

Важно

Плашка врача: только для медицинских предупреждений

3 подхода × 12

Счётчик: Manrope 800, цвет рубрики или чёрный

Можно делать легче →

Подсказка облегчённого варианта — в каждом ролике

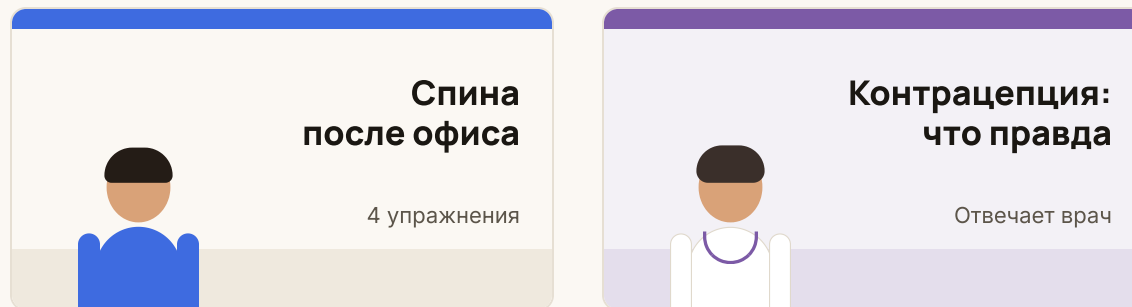
Язык. Русский и кыргызский равноправны. Названия упражнений даём на обоих языках при первом появлении.

Кегль. Минимум 32 px в пересчёте на 1080 по ширине — текст должен читаться на телефоне в руке.

Длительность. Титр держится не меньше 2 секунд; счётчик подходов виден всё упражнение.

Дисклеймер в конце каждого ролика с нагрузкой: «При боли остановитесь и запишитесь к врачу», плашка врача, 3 секунды.

ОБЛОЖКИ И ПРЕВЬЮ



Обложка = полоса рубрики + один персонаж + заголовок в две строки. Без стрелок, кружков, восклицательных знаков и лиц крупным планом. Текст всегда справа, персонаж всегда слева.

Как показываем контрацепцию, гигиену и взросление

Предмет, а не тело

Презерватив, тампон, тест показываем как предмет в руке или на схеме. Персонаж рядом, но демонстрация идёт на макете, а не на нём.

Схема нейтральна

Анатомические схемы — контурные, цвета сливовый и чёрный, без телесных оттенков и без персонажа в кадре.

Слова прямые

Называем вещи своими именами. Никаких «женских дней» и «этого самого» — эвфемизм учит стыду.

Возраст аудитории виден

Ролики для подростков помечаются «12+» в первом кадре и ведутся Сабиной вместе с Тимуром или Аруу.

Родитель тоже зритель

Каждый подростковый ролик должен быть уместен, если его смотрят вместе с родителем.

Проверка врачом

Сценарий любого ролика этой рубрики подписывает практикующий врач до съёмки, а не после.

АНИМАЦИЯ И ТАЙМИНГ

Стиль. Покадровая перекладка: персонаж двигается поворотом капсул, без деформации и «резинового» сквоша.

Темп. Упражнение показывается в реальной скорости, затем один повтор замедленно в два раза с подписью «медленно».

Смягчение. Все движения ease-in-out 300—400 мс. Резких стартов и отскоков нет: тема спокойная.

Циклы. Каждое упражнение — бесшовный цикл из 2—4 секунд, чтобы его можно было поставить фоном в приложении.

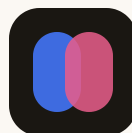
Структура ролика

0–2 с	Вопрос зрителя текстом
2–8 с	Ответ одной фразой, персонаж появляется
8–50 с	Показ: 2–4 упражнения или шага
50–57	Ошибки и облегчённый вариант
57–60	Дисклеймер и знак бренда

Логотип появляется только в последние 3 секунды — не в начале.

ТОКЕНЫ ДЛЯ ИИ И ПОДРЯДЧИКОВ

```
{
  "system": "Он & Она — персонажи",
  "style": "плоская векторная графика, тело из капсул и кругов, без контура, без градиентов и теней",
  "cast": [
    { "name": "Азамат", "age": 32, "heads": 6.5, "color": "#3E6BE0", "bottom": "#2E4A8C", "topics": ["тренировки для мужчин", "мужское здоровье"] },
    { "name": "Айпери", "age": 29, "heads": 6.25, "color": "#E85D8A", "bottom": "#8E5A73", "topics": ["тренировки для женщин", "беременность"] },
    { "name": "Тимур", "age": 13, "heads": 5.5, "color": "#5B8FD9", "bottom": "#4A5D75", "topics": ["подростки", "физкультура"] },
    { "name": "Аруу", "age": 13, "heads": 5.5, "color": "#F0839F", "bottom": "#9C6B84", "topics": ["взросление", "гигиена"] },
    { "name": "Сабина", "age": 41, "heads": 6.25, "color": "#7C5AA6", "outfit": "белый халат", "topics": ["медицинские факты", "просвещение"] }
  ],
  "skin": ["#F0D3B4", "#E6BE9A", "#D9A278", "#B87D53"],
  "hair": ["#241C16", "#3A2F2A", "#6B564A"],
  "sections": { "him": "#3E6BE0", "her": "#E85D8A", "pregnancy": "#C77FA8", "rehab": "#2E7D5B", "education": "#7C5AA6" },
  "background": { "home": "#FBF8F3", "gym": "#F1F0EC", "clinic": "#F3F1F6", "outdoor": "#EFF3EE", "groundLine": "22% снизу" },
  "frame": { "ratios": ["16:9", "9:16"], "margin": "32/1080", "safeTop": "250/1920", "safeBottom": "450/1920", "logo": "правый верхний угол, последние 3 сек" },
  "type": { "display": "Manrope 800", "body": "Inter 400", "minSubtitle": "32/1080" },
  "rules": [
    "Персонаж всегда одет и виден целиком; кадрирование по бёдрам и груди запрещено.",
    "Фон минимум на два шага светлее персонажа; максимум три плана.",
    "Медицинские утверждения произносит только Сабина.",
    "Интимная анатомия — только контурная схема, отдельно от персонажа.",
    "Запрещены: сексуализация, стыд, «до и после», эвфемизмы, мемный монтаж.",
    "Субтитры обязательны; русская и кыргызская версии — отдельными файлами."
  ]
}
```



Спасибо.

Документ дополняет основной брендбук «Он & Она». При расхождении правил приоритет у основного брендбука.

Музарбек Жолошев · opona.kg · Бишкек