



О проекте «От моря до моря» северная ходьба с палками

На основании подписанного в октябре 2013 г. Договора-соглашения о сотрудничестве между Калайоки-Академия (г.Калайоки, Финляндия) и любительским оздоровительно-спортивным клубом «Energy sc Kola NPP» (Энергия Динамичной Жизни) при профкоме Кольской АЭС (г.Полярные Зори, Россия) в области развития и совместного проведения на взаимовыгодных условиях массовых оздоровительно-физкультурных и спортивных проектов среди физкультурников-любителей и спортсменов наших стран ЛОСК «Energy» предложил к рассмотрению и утверждению проект «От моря до моря», автором которого выступил руководитель клуба «Energy», методист по ФК и оздоровительной реабилитации учебно-тренировочного подразделения КАЭС Валерий Михайлович Савельев.

Проект включает в себя проведение двух оздоровительных лагерей по программе обучения школы «Кольская ходьба» (Kola NW) УТП КАЭС - северная ходьба с палками (зима-лето).

1 этап: Зимний Рождественский физкультурно-оздоровительный лагерь по кольской ходьбе (Nordic Walking) со 02.01 по 06.01.2014 г. в г.Калайоки, Финляндия - «Русская Энергия Динамичной Жизни в Финляндии».

2 этап: Летний сбор (июнь) в п.Танкаваара (Финляндия).

3 этап: «Рованиеми Марафон» – Открытый Чемпионат Европейских стран по бегу и NW в г.Рованиеми (Финляндия).

4 этап: Внутриклубный Чемпионат по NW в п. Ливоярви (Финляндия).

5 этап: Финал. «Jussin Juoksu ja Nordic walking mestaruus» 09.08.2014 г. - Чемпионат по NW в г. Калайоки (Финляндия). Kalajoki Junkkarit ja «Energy sc Kola NPP».

6 этап: Летний физкультурно - оздоровительный спортивный лагерь по кольской ходьбе (Nordic Walking северная ходьба с палками) в г.Калайоки - «Русская Энергия Динамичной Жизни в Финляндии». Главные спонсоры – Кольская АЭС, профком КАЭС, г.Калайоки, отель «Sani», оздоровительный комплекс «Sani-Fani».

Положение

О проведении 1-го Международного зимнего оздоровительного, физкультурно-спортивного лагеря в г.Калайоки (Финляндия) «Русская Энергия Динамичной Жизни в Финляндии» с обучением по программе «Кольская ходьба», посвященного 5-летию «Energy sc Kola NPP» при профкоме Кольской АЭС (31-й международный проект «Energy sc Kola NPP»)

1. Цели и задачи

Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, оздоровительной реабилитации, популяризации «Кольской ходьбы» (ходьба с палками), привлечения работников КАЭС и членов их семей, а также жителей г.Полярные Зори к занятиям физкультурой и выявлению сильнейших спортсменов из числа регулярно занимающихся в группе здоровья «Кольская ходьба», наставничество, воспитание молодежи в духе патриотизма, развитие краеведения.

2. Место и время проведения

В связи с реконструкцией лесопарковой зоны и экологических троп в г.Полярные Зори мероприятие проходит в г.Калайоки в Финляндии.

3. Чемпионат Nordic Walking «Energy sc Kola NPP»

Категории и группы:

«Туризм» - 2 км. Возрастные группы от 7 до 70 лет и старше без учета времени, учитывается техника.

«Спорт» - 5 км – М (мужчины) 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69.

Ж (женщины) 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69.

«Элита» - 10 км - М – 1. 2. 3. - по результатам (сумма баллов без группы).

Ж – 1. 2. 3. -по результатам (сумма баллов без группы).

4. Стил

Стил – только ходьба с палками, 2 такта (бег и прыжки запрещены).

Нарушителям грозит полная дисквалификация с соревнований.

5. Определение призеров и победителей

Все участники награждаются памятными дипломами и медалями участника.

1 место – Кубок, медаль, приз. 2 место - Кубок, медаль, приз. 3 место - Кубок, медаль, приз.

6. Расходы

Все расходы несет профком Кольской АЭС, администрация КАЭС, «Energy sc Kola NPP».

Дополнительное обеспечение: Площадки для спортивных мероприятий и проведения соревнований предоставляет Kalajoki Akatemia. Проживание – оздоровительный комплекс Sani-Fani предоставляет Kalajoki Resort.

Расходы для участников проекта со 2.01 по 06.01.2014 г. составляют:

180 евро (взрослые), 130 евро (дети от 4 до 16 лет).

В стоимость входит стартовый взнос, образовательный мастер-класс, проживание в 2 или 3-местном номере отеля «Sani» (СПА-отель или апартаменты) с завтраком. Обед, ужин – самостоятельно (точки питания имеются в отеле, ресторане, бистро, баре, кафе или на автозаправке АВС (200 м от отеля).

Также в стоимость входит праздничный ужин (Дресс-код: праздничная одежда)

ВАЖНО: каждый участник обязан перед выездом в Калайоки приобрести дополнительную страховку от несчастного случая на 5 дней. Без страховки регистрация в лагере невозможно.

7. Контакты

Тел. +79522921933 – Валерий Савельев.

ПРОГРАММА

1-го Международного зимнего оздоровительного, физкультурно-спортивного лагеря в г.Калайоки (Финляндия) «Русская Энергия Динамичной Жизни в Финляндии»

02.01.2014

14.00 -23.00 (финск.время) – Прибытие в г.Калайоки (Финляндия). Размещение в отеле «SPA Sani – Fani». Регистрация участников проекта .

03.01.2014

07.00 – Подъем.

07.15 – Построение, переключка.

07.30 – Открытие лагеря. Приветствие участников. Общая разминка, массовое ознакомительное шествие в полной экипировке нордика (головной фонарик, палки, поясной ремень с термосом).

09.00 – 10.00 – Завтрак в отеле «SPA Sani – Fani».

10.30 – Сбор в конференц-зале, 1 этаж. Приветствие участников членами оргкомитета лагеря, проекта «От моря до моря NW» «Русская Энергия Динамичной Жизни в Финляндии».

10.45 – 11.30 – Семинар «Основы техники «Кольская ходьба», лекция, мастер-класс. Ведущий – Валерий Савельев.

12.00 – Практика. Территория отеля «SPA Sani – Fani». Основы техники передвижения (ходьба с палками) Знакомство с курортной зоной (Hiekka Sarkat).

14.00 – 16.00 – Отдых, ланч, личное время.

16.00 – 19.00 – Посещение Аква-парка (сауна, бассейн, бальнеотерапия), ужин.

20.00 – Вечерняя прогулка с палками и фонариками по территории «Disc-Golf» и «Nordic Park».

00.00 – Отбой.

04.01.2014

07.00 – Подъем.

07.15 – Построение, зарядка, прогулка.

09.00 – 10.00 – Завтрак.

10.30 – 11.15 – Теоретическое занятие по технике «NW». Конференц-зал.

12.00 - 14.00 – Практический тест. Марш-бросок с палками в полной экипировке нордика.

14.00 – 18.00 – Ланч, ознакомительная поездка в г.Калайоки, посещение магазинов.

18.00 - Посещение Аква-парка (реабилитационные мероприятия), лыжный стадион (прогулки на лыжах и снегоступах), каток (катание на коньках).

20.00 - Вечерняя прогулка с палками. Разминка. Личное время. Для руководителей групп – собрание в холле-баре или «Kylpylä – baar» (аквапарк).

00.00 – Отбой.

05.01.2014

07.00 – Подъем.

07.15- 07.35 – Разминка.

09.00 – 10.30 – Завтрак.

11.00 – 11.50 – Регистрация участников Чемпионата Nordic Walking «Energy sc Kola NPP».

12.00 – Построение, приветственное слово. Открытие Чемпионата «Energy Nordic Walking» Russia – Finland.

12.15 – Старт «Элита» - 10 км, «Туристы» - 2 км.

12.30 – Старт «Спорт» - 5 км.

15.00 – Награждение гостей. Объявление результатов.

16.00 – Ланч. Сауна, бассейн, отдых.

19.00 – Закрытие Чемпионата «Energy Nordic Walking» Russia – Finland. Награждение.

Заключительный ужин, вечер отдыха.

00.00 – Отбой.

06.01.2014

07.00 – Подъем.

07.15- 07.45 –Зарядка. Построение. Закрытие лагеря. Фотографирование.

09.00 – 10.00 – Завтрак, сдача номеров, отъезд домой.

Подведение итогов

Все участники 1 Международного оздоровительно - реабилитационного, физкультурно - спортивного, общеобразовательного зимнего лагеря по Кольской ходьбе (Nordic Walking северная ходьба с палками) «Русская Энергия Динамичной Жизни в Финляндии» после прохождения всего цикла получают 1-й уровень нордика по программе «Кольская ходьба», дающий право участвовать во всех международных проектах, с учетом «очков» за результат или «за технику» в рейтинговой таблице проекта «От моря до моря» в 2014 году.

Проект состоит из 7 этапов. Подведение итогов по окончании проекта по сумме трех лучших результатов (3 разных этапов).

Определяются призеры в группах:

«Спорт» - М 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69.

Ж 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69.

«Элита» - М – по результатам (сумма баллов без группы).

Ж – по результатам (сумма баллов без группы).

«Турист» - от 7 до 85 лет – за лучшую технику без учета времени плюс количество этапов.



Minna Tontti

Spa Hotel Sani and Spa SaniFani

Owner, managing director

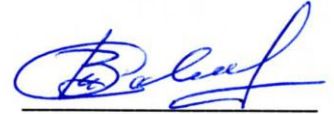


Aija Tilvis

Kalajoki Academic

Development manager,

Sports Services



Valeriy Saveljev

ENERGY SC Kola NPP



31-й международный проект «Energy sc Kola NPP-2014»

«От моря до моря NW» 2014г.

1 этап (семестр) - зимний лагерь «Русская Энергия Динамичной Жизни в Финляндии».

02.01 -06.01– Чемпионат «Energy Nordic Walking», Россия - Финляндия.

2 этап – июнь. Внутриклубный Чемпионат по NW в Танкаваара (Финляндия) «Kultakyla+«Energy sc Kola NPP»». Матчевая встреча клубов NW России и Европы.

3 этап – июнь. «Rovaniemi Maraton» - Открытый Чемпионат европейских стран по NW. Матчевая встреча клубов NW России и Европы.

4 этап – июль. Внутриклубный Чемпионат по NW в Ливоярви (Финляндия). Матчевая встреча клубов NW России.

5 этап – 09.08. Финал. Чемпионат по NW в Калайоки (Финляндия). Kalajoki Akatemia + «Energy sc Kola NPP».

6 этап – 11.08-16.08. Второй Международный оздоровительно - реабилитационный, физкультурно - спортивный, общеобразовательный летний лагерь по кольской ходьбе (Nordic Walking северная ходьба с палками) в г.Калайоки (Финляндия).

Образование I и II уровня «Кольская ходьба». Чемпионат по NW. Участники: Kalajoki Akatemia + «Energy sc Kola NPP», Россия - Финляндия.

7 этап – сентябрь. «Ruskamaraton-XXXI» и внутриклубный Чемпионат по NW «Energy sc Kola NPP» в г.Леви (Финляндия). «Дорога в облака» в Пюхатунтури (Финляндия) – матчевая встреча клубов NW России в Финляндии.

Награждение по результатам трех лучших этапов по рейтинговой таблице.

Автор, руководитель «Energy sc Kola NPP» - Валерий Савельев.