

**VI Международный Фестиваль  
скандинавской ходьбы в Санкт-Петербурге  
3 июня - 5 июня 2016**

**Программа Фестиваля:**

**3 июня, пятница**

13:00 Встреча гостей, регистрация участников Фестиваля. Размещение в гостинице Учебно-тренировочного центра «КАВГОЛОВО» (обособленное подразделение ФГБОУ ВПО «Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»)

13:00 – 14:00 Перерыв на обед; отдых

14:00 – 16:00 Образовательный семинар для Инструкторов, проводит директор РШСХ

**Карпова Ирина**

16:00 – 18:00 Прогулка с палками по Токсово, посещение зоопарка на горнолыжном курорте «Северный склон», купание в Курголовском озере.

18.00 - 19.00 Ужин

19.00 - 21.00 Отчёты клубов 2015-2016 гг:

1. Русский клуб скандинавской ходьбы (г. Санкт-Петербург)

Фестиваль «Энергия снега – 2016» г - **Карпова Ирина;**

2. Клуб «Доброходы» (г. Самара)

Нордик - тур 2015 «Золотые Жигули» - **Шацких Владимир и Елена;**

3. Клуб «Твой ход!» (г. Уфа)

«Восхождение на гору Большой Иремель» - презентация путешествия на вторую по высоте гору Южного Урала (1582 м) - **Муртазина Зухра;**

21.00 - 23.00 Дружеская встреча у костра. Представление команд, тёплое знакомство нордиков.

**4 июня 2016, суббота**

08.00 - 09.00 Зарядка с тренером и купание в Курголовском озере;

09.00 - 09.30 Завтрак;

09.00 - 11.00 Встреча гостей, регистрация участников Фестиваля и участников Чемпионата по Скандинавской ходьбе

11.00 - 11.30 Торжественное открытие Фестиваля.

Приветственное слово директора Русского клуба скандинавской ходьбы **Карповой Ирины**.  
Выступление почетных гостей Фестиваля

11.30 - 12.00 Общая разминка под музыку;

**12.00 Начало Чемпионата**

12.00 – старт. Дистанция «Эверест» 10 км (группа Спорт) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

12.10 – старт. Дистанция «Эльбрус» 5 км (группа Фитнес) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

12.20 - старт. Дистанция «Фудзияма» 1 км и 3км (группа Здоровья) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

14.00 – 14:30 Подведение итогов Чемпионата по Скандинавской ходьбе. Награждение.  
Торжественное закрытие Чемпионата

14.30 - 15.30 Обед

16.00 - 17.30 Отчеты клубов 2015-2016 годы:

1. Клуб скандинавской ходьбы (г. Киров)

Продвижение скандинавской ходьбы в Кирове и области – **Агафонова Наталья;**

2. Клуб «Пульс» (г. Вытегра)

Отчет о мероприятиях, проводимых клубом в 2015 году - **Фотин Вениамин**;

3. Русский клуб скандинавской ходьбы (г. Санкт-Петербург)

Активные путешествия клуба: Грузия, Армения, Кавказ, Крым, Киргизия, Осетия Байкал, Алтай, Хибины – Заздравных Константин и Алексей Шустров.

17.30 - 19.00 **Мастер-классы:**

17.30 – 18.00• Мастер-класс **по суставной гимнастике** «10 полезных упражнений для суставов по методике Бубновского С.М.» (**Фотин Вениамин**, г. Вытегра);

18.00 – 19.00 Мастер-класс «Энергия кубинского танца» – мастер-класс **по сальсе** (**Федорова Ирина**, г. Санкт-Петербург)

19.00 - 21.00 Праздничный ужин с видом на озеро Курголовское, развлекательная программа

21.00 - 23.00 Прогулка вдоль озера, песни под гитару у костра

### **5 июня, воскресенье**

08.00 - 09.00 Зарядка с тренером и купание в озере;

09.00 - 10.00 Завтрак;

10.00 – 12.00 Выступления участников Фестиваля:

• «Органы движения лечатся движением»: лекция и мастер-класс по скандинавской ходьбе, применяемой для восстановления травмированных суставов. Прогулки в комфортном темпе по красивейшим местам Карельского перешейка. (тренер и лектор: д.м.н. **Калмыкова Елена**, руководитель клуба «Синица» г. Москва);

• «Скандинавская ходьба для детей - новое направление в детской оздоровительной физкультуре» (**Наталья Агафонова**, руководитель Русской школы скандинавской ходьбы г. Киров);

• «Развитие школ скандинавской ходьбы в Союзе пенсионеров России» (**Свяженинов Антон**, руководитель направления «Скандинавская ходьба» в СПР г. Санкт-Петербург);

• «Правильное питание в процессе тренировок по скандинавской ходьбе» (**Незванова Светлана**, г. Ульяновск).

13.00-14.00 Продолжение образовательного семинара. Практика. Тренировка с палками. Тренер РШСХ **Сенько Наталья**

13.00 – 14.00 Мастер-классы «**Фитнес – детям**»: интересные методики при работе на занятиях физкультуры с детьми дошкольного возраста (**Ли Анна**, г. Санкт-Петербург);

14.00 -15.00 Обед. Отдых.

16.00 - 17.30 Йога на свежем воздухе для участников Фестиваля.

Тренер РШСХ **Сенько Наталья**.

Купание в озере Курголовское.

17.30 – 18.00 Закрытие Фестиваля

18.00 – 21.00 Отъезд участников.

### **Основные условия участия и стоимость:**

**Участие в Фестивале 3 по 5 июня 2016 – 1800 рублей.**

В стоимость входит:

- Аренда палок;
- Участие в Чемпионате по скандинавской ходьбе, мастер-классах, лекциях (кроме обучающего курса «Инструктор по скандинавской ходьбе»), презентациях и развлекательных мероприятиях;

- Праздничный ужин (04.06.16);
- Памятные сувениры.

**Образовательный курс «Инструктор по скандинавской ходьбе» 03.06.16 (теория) и 05.06.16 (практика) – 3600 рублей.**

В стоимость входит:

- Сертификат Русской школы скандинавской ходьбы;
- Методическая литература по скандинавской ходьбе: (первая официально утвержденная в Минздравоохранения России) «Скандинавская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы»;
- Пластиковая карточка «Инструктор по скандинавской ходьбе».

**Командный чемпионат России по Скандинавской ходьбе (дистанции: 1, 3, 5, 9 км) 4 июня 2016 г.**

Стартовый взнос на участие в соревнованиях - 400 рублей (при подаче заявки в день соревнований – 500 рублей).

Участие в массовом старте «Марш Здоровья» (1 и 3 км) – бесплатно.

### **Проживание и питание**

Стоимость проживания – 1300 рублей в сутки с человека

Стоимость питания – 650 рублей в сутки с человека

Подробнее: [www.utc-kavgolovo.ru](http://www.utc-kavgolovo.ru)

**Экскурсионная программа «Санкт-Петербург и Царские парки» (6 дн/5 н) – 10000 руб.**

Программу обучающих семинаров, экскурсионные программы «Петродворец» (1 день) и «Санкт-Петербург и Царские парки» (6 дней/5 ночей) высылаем по запросу.

### Примечание:

1. По желанию может быть организован отдых в комфортном банном комплексе, расположенном на территории базы.
2. Возможно проведение занятий в тренажерном зале комплекса (под руководством Сенько Натальи).

**Место проведения Фестиваля:** Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п.Токсово, ул.Лесгафта, д. 35 (на базе спортивного комплекса НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта)

### **Оргкомитет:**

По общим вопросам Фестиваля телефоны поддержки в Санкт-Петербурге:  
+7 (812) 385-11-28, +7 (812) 385-11-98, Наталья, Анастасия, с 11-00 до 18-00

+7 951 650 16 18 Ли Анна

+7 931 354 1 777 Карпова Ирина

e-mail: [info@onwf.ru](mailto:info@onwf.ru), скайп: onwf.russia

---

**Присоединяйтесь!**

**Скандинавская ходьба – это путь к здоровью, общению и активному долголетию.**