



## VII Международный Фестиваль северной ходьбы в Санкт-Петербурге

**Энергия Движения**

**2 июня – 4 июня 2017**

### *Цель мероприятия:*

- Объединение и сплочение профессионалов и любителей ходьбы с палками;
- Продвижение северной ходьбы в России, как лучшего вида физической активности для поддержания и укрепления здоровья человека в любом возрасте, развитие мотивации улучшения физической формы и спортивных достижений;
- Развитие Федерации Северной Ходьбы, призванной легализовать этот вид физической активности и включить северную ходьбу в реестр видов спорта РФ;
- Повышение квалификации инструкторов;
- Знакомство, обмен опытом, выступления и презентации лидеров клубов из разных регионов России.
- Подведение итогов за 2016 год.
- Активный отдых в кругу единомышленников

### *Фестиваль организован*

Федерацией Северной Ходьбы (ФСХ) [www.русскаяходьба.рф](http://www.русскаяходьба.рф), Русской Школой Скандинавской Ходьбы (РШСХ) [www.onwf.ru](http://www.onwf.ru), Школой Насти Полетаевой [www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru), Всеволожским центром тестирования ВФСК ГТО, Спортивным Клубом "Атлетико" при поддержке Правительства Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Информационная поддержка Фестиваля: телеканал Санкт-Петербург, Телевидение Ленинградской области, телеканал ТВЦ.

Спонсорская поддержка: Компания ИНТЕРСПОРТ, производитель одежды для активного отдыха «СЭТИЛА», туроператора активного отдыха «МАРШРУТ».

### *Фестиваль приглашает к участию:*

- команды клубов северной ходьбы со всех регионов и городов России;
- представителей спортивных и физкультурно-массовых организаций;
- представителей городской и областной власти;
- спортсменов и любителей северной ходьбы всех возрастов, поддерживающих идею здорового образа жизни.

### *В рамках Фестиваля состоятся:*

**Пресс-конференция:**

- Северная ходьба как социальное явление и единственный вид физической активности, оказывающий положительное влияние одновременно на физическое, психическое и социальное благополучие человека.
- Развитие ходьбы с палками в государственных учреждениях, общественных организациях, частных клубах. Проведение спортивно-массовых мероприятий, подготовка к сдаче норм ГТО;
- Северная ходьба в четырёх основных направлениях: Спорт, Фитнес, Здоровье и Реабилитация.

## **Доклады:**

### **Федерация Северной Ходьбы – цели и задачи.**

Регистрация всероссийской общественной организации.

Докладчик: Мещеряков Сергей Анатольевич – Президент ФСХ, Москва

#### **1. Северная ходьба и спортивные достижения**

Докладчики:

Коваль Татьяна Евгеньевна – к.т.н., доцент ЛГУ, мастер спорта по скалолазанию, победитель многочисленных российских соревнований по СХ, руководитель клуба «Нордики СПбГУ», Санкт-Петербург

Савельев Валерий – мастер спорта по лыжным гонкам, основатель и тренер клуба «Энерджи». Команда клуба многократно побеждала на международных соревнованиях. Полярные Зори

#### **2. Северная ходьба – Фитнес на свежем воздухе**

Докладчик: Полетаева Анастасия Сергеевна – директор и основатель первой в России школы скандинавской ходьбы, вице-президент ФСХ, Москва

#### **3. Северная ходьба – Ключ к Здоровью**

Докладчик: Калмыкова Елена – д.м.н., руководитель клуба «Синица» г. Москва

#### **4. Nordic walking в странах Европы. Событийный активный туризм по Европе.**

Докладчик: Елена Maisch, к.п.н., тренер массовых видов спорта и NORDIC WALKING в Германии

#### **5. Северная ходьба и активный туризм**

Докладчик: Карпова Ирина Брониславовна – директор Русской Школы Скандинавской ходьбы, Санкт-Петербург.

## **Соревнования по северной ходьбе**

**Открытый Чемпионат по северной ходьбе клубов России «Энергия Движения».**

**Первый этап соревнований по северной ходьбе «Марафон Долголетия»** - физкультурно-спортивное мероприятие Ленинградской области.

Индивидуальный и командный зачёт.

Марш Здоровья – 3 км

- дистанция «Здоровье» - 3 км,
- дистанция «Фитнес» – 6 км,
- дистанция «Спорт» – 9 км;

Организаторы: Русская школа скандинавской ходьбы, региональное отделение Федерации северной ходьбы по Санкт-Петербургу, спорткомитет Ленинградской области, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) Ленинградской области, Спортивный клуб «Атлетико».

Дата проведения соревнований - 3 июня 2017г. Положения о соревнованиях в приложениях.

Для желающих 4 июня может быть организован кросс-поход 20 км вокруг озера Хепоярви.

## **Повышение квалификации для инструкторов**

(с выдачей сертификата ФСХ о повышении квалификации)

### **Мастер-классы по северной ходьбе для всех желающих**

(по всем категориям: Спорт, Фитнес, Здоровье, Реабилитация)

- Мастер-класс для восстановления травмированных суставов «Органы движения лечатся движением». Прогулки в комфортном темпе по красивейшим местам Карельского перешейка. (тренер и лектор: д.м.н. Калмыкова Елена, руководитель клуба «Синица» г. Москва);
- Мастер-класс по спортивной технике ходьбы.
- Мастер-класс по игровым упражнениям с палками.
- Мастер-класс «Северная ходьба и самомассаж» - Павел Толстолес, председатель Томского регионального отделения МОО "Федерация северной ходьбы", Руководитель РКСХ в Томске "Путешествие"

**Сдача нормативов ГТО по скандинавской ходьбе для лиц старше 60 лет.** Все желающие, вне зависимости от мест проживания, могут пройти испытания (тесты) по другим дисциплинам. Для этого необходимо пройти регистрацию на сайте ГТО <https://user.gto.ru/user/register> и сообщить о своём намерении организаторам.

### **Отчеты, выступления и презентации:**

1. Соревнование «Земляничный Кубок» – Сергей Мещеряков, Москва
2. Зимний спортивный лагерь в Калайоке – Валерий Савельев, Полярные Зори
3. Северная ходьба в Твери – Никифорова Светлана, Президент ТФСХ, Тверь
4. Проекты «100 км от Рождества до Рождества» и «Марш Победы» – Татьяна Коваль, Санкт-Петербург
5. Маршрут «150 км вокруг Эльбруса» – Ирина Карпова, Санкт-Петербург
6. Клуб «Доброходы» г. Самара  
«Волжские просторы – Жигулёвские горы» - руководитель клуба Владимир Шацких;
7. Клуб «Твой ход!» г. Уфа  
История развития клуба, организация работы, инициативы инструкторов. Походы выходного дня и восхождение на гору Ирмель - высшую точку Уральских гор – руководитель клуба Зухра Муртазина;
8. Клуб «Пульс» г. Вытегра  
Организационные основы клубов в небольших городах. Мероприятия клуба в 2016 году – руководитель клуба Фотин Вениамин;
9. «Ты помнишь, как всё начиналось...» основатель первого клуба любителей ходьбы с палками «Здоровая ходьба» в Санкт-Петербурге и соавтор проекта МЛАД, Антон Свяженинов. Презентация нордик-туров по Санкт-Петербургу в категории «Здоровье».  
*Организаторы Фестиваля готовы включить в программу выступления и презентации руководителей клубов, желающих поделиться опытом и представить свои проекты.*  
*Заявки принимаются до 28.05.2017г.*

### **Вечерняя программа 3 июня «Как здорово, что все мы здесь, сегодня собрались...»**

- Праздничный ужин
- Награждение Победителей Заочных соревнований «Марш Победы»
- Конкурс песни «Нам песня жить и дружить помогает»

Командам предлагается спеть две песни: одну маршевую, подходящую для ходьбы и одну задушевную.

Приветствуются авторские варианты слов и музыки.

По вопросам аккомпанемента обращаться к Антону Свяженинову.

Беспристрастное жюри - сами участники Фестиваля.

Награждение Победителей конкурса песни.

- «Старые песни о главном».

Запевалы и аккомпанемент:

Валерий Савельев, руководитель Клуба «Энерджи» г. Полярные Зори, Андрей Ховрин, руководитель Пермского клуба, Антон Свяженинов – руководитель проекта МЛАД.

Рекомендуем вспомнить тексты песен.

- Дискотека 80-х

### *Дополнительно*

- Прогулки, знакомства, обмен опытом, песни у костра, купание в озере Хепо-Ярви;

*По окончании программы Фестиваля, с 5 по 9 июня предлагаем принять участие в уникальном клубном путешествии: Кольцевой маршрута по Карелии «В краю голубых озер». СПб- Петрозаводск, Кижы, Кинерма, Валаам, Сортавала -СПб. Лидер группы – Карпова Ирина. Программа в приложении.*

### *Место проведения Фестиваля:*

Ленобласть, пос. Токсово, база отдыха «Кавголово», улица Санаторная, дом 35а;

### *Стоимость:*

#### *Проживание и питание*

Стоимость проживания – от 550 до 1000 рублей с человека за сутки.

Стоимость питания – от 700 рублей с человека (завтрак, обед, ужин)

#### *Стоимость участия в Фестивале - 2000 рублей.*

В стоимость включено:

- Стартовые взносы за участие в соревнованиях;
- аренда снаряжения;
- памятные дипломы и сувениры;
- участие в конференции, в мастер-классах, лекциях, презентациях;
- праздничный ужин и вечерняя программа.

По всем вопросам обращайтесь, пожалуйста, к руководителям городских клубов, а также в оргкомитет в Санкт-Петербурге:

### *Оргкомитет:*

По общим вопросам Фестиваля (г. Санкт-Петербург):

+7 931 354 1 777 Карпова Ирина

+7 921 920 76 35 Наталья Сенько

+7 981 959 36 99 Антон Свяженинов

e-mail: [info@onwf.ru](mailto:info@onwf.ru), [ikar1106@mail.ru](mailto:ikar1106@mail.ru)

скайп: onwf.russia

### *Присоединяйтесь!*

*Северная ходьба – это путь к здоровью, спортивным достижениям, общению и активному отдыху.*

