



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, Русской Школой Скандинавской Ходьбы (РШСХ) www.onwf.ru, Школой Насти Полетаевой 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: организация соревнований и спортивно-массовых праздников

Докладчик: Загаров Андрей Анатольевич – Президент АНО Физкультурно-спортивный клуб «Парсек», региональный представитель ФСХ, Мурманск.

3. Северная ходьба – Фитнес на свежем воздухе

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

4. Северная ходьба – Ключ к Здоровью

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

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 «Энергия Движения» клубов Российской Федерации.

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

Индивидуальный и командный зачёт.

Марш здоровья – 1 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.

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. Праздник Севера – Андрей Загаров, Мурманск
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 душевную.

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 МЛAD.

Рекомендуем вспомнить тексты песен.

- Дискотека 80-х

Дополнительно

- Прогулки, встречи, знакомства, обмен опытом, песни у костра, купание в озере Хепоярви;

По окончании программы Фестиваля, с 5 по 11 июня предлагаем принять участие в уникальном клубном путешествии: Кольцевой маршрута по Карелии «В краю голубых озер». СПб-Петрозаводск, Кижи, Кинерма, Валаам, Сортавала -СПб. Программа в приложении.

Место проведения Фестиваля:

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

Стоимость:

Проживание и питание

Стоимость проживания – от 700 до 1000 рублей с человека за сутки.

Стоимость питания – 650 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, ikar1106@mail.ru

скайп: onwf.russia

Присоединяйтесь!

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

