

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
Добровольного физкультурного союза



А.А. Тихомиров  
11 2018 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля здоровья и скандинавской ходьбы  
«Ходи, Петербург!».

### 1. Организатор Фестиваля

Организатором Фестиваля является Добровольный физкультурный союз (Председатель Президиума И.Э.Слущкая). Фестиваль проходит при поддержке Правительства Санкт-Петербурга.

### 2. Место и сроки проведения Фестиваля

Фестиваль проводится 14 ноября 2018 г. по адресу: Большая площадь, Центральный Парк Культуры и Отдыха им. С.М. Кирова (Елагин остров).

### 3. Цели и задачи

Фестиваль здоровья и скандинавской ходьбы «Ходи, Петербург!» (далее – Фестиваль) проводится с целью формирования у населения грамотного представления о пользе физической активности, популяризации ходьбы как наиболее доступного и увлекательного вида физической активности, а также выработки необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

Задачи Фестиваля:

- привлечение внимания жителей Санкт-Петербурга к повышению уровня физической активности;
- пропаганда пользы регулярной физической активности и разъяснение ее роли в профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета;
- популяризация здорового образа жизни, формирование у участников ответственного отношения к своему здоровью.

### 4. Участники Фестиваля

4.1. К участию в Фестивале допускаются мужчины и женщины в возрастной категории 18+, владеющие техникой скандинавской ходьбы или желающие познакомиться с данным видом физической активности, прошедшие в установленном порядке регистрацию. Участники Фестиваля несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чем расписываются при подаче заявки на участие в Фестивале.

4.2. Участники Фестиваля должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и палками для северной ходьбы с темляками типа капкан/полуперчатка. Рекомендуемая длина палок должна находиться в пределах формулы «0.66 от роста участника ± 5 сантиметров».

### 5. Условия участия

5.1. Участие в Фестивале бесплатное.

5.2. Расходы за проезд участников к месту проведения Фестиваля берут на себя сами участники или командирующие их организации.

5.3. Спортивный инвентарь (скандинавские палки) для индивидуального пользования предоставляются на время мероприятия под залог 1000 руб.

5.4. Для организованных групп инвентарь (скандинавские палки) предоставляются без залога, на основании предварительной заявки с указанием лица, ответственного за получение и возврат инвентаря (форма заявки прилагается).

## **6. Порядок регистрации участников Фестиваля**

- 6.1. Для индивидуальных участников необходимо обязательно пройти регистрацию на сайте [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru), переход с главной страницы по баннеру «Регистрация открыта», г.Санкт, Петербург, 14 ноября 2018 года.
- 6.2. Для регистрации организованных групп учреждений, необходимо заполнить Заявку (форма заявки прилагается) и отправить в формате excel на электронный адрес [office@dobrofiz.ru](mailto:office@dobrofiz.ru)
- 6.3. Количество участников организованных групп не ограничено.
- 6.4. Срок окончания подачи заявок 12 час. 00 мин 13 ноября 2018 года.

## **7. Порядок проведения Фестиваля и дифференцирование участников**

- 7.1. Перед началом Фестиваля участники проходят регистрацию и получают стартовые пакеты и браслет с указанием номера группы и времени старта в соответствии с указанным в Заявке уровнем подготовки (новичок/любитель).
- 7.2. Фестиваль проводится по двум маршрутам, в зависимости от уровня подготовки: «новички» и «любители».
- 7.3. Каждая группа участников сопровождается на дистанции квалифицированным персоналом: шеф-инструктором, ассистентом и двумя волонтерами.
- 7.4. Старт для индивидуальных участников проходит: первый старт с 13.00 до 13.20, второй старт с 14.00 до 14.20.
- 7.5. Старт для организованных групп проходит с 13.00 до 13.20.

## **8. Программа фестиваля**

- 11.00 - Регистрация участников
- 11.00 - Воркшоп по технике скандинавской ходьбы.
- 11.30 – Разминка «Здоровье суставов в надежных руках».
- 12.00 – Официальное открытие фестиваля.
- 12.30 – Марко Кантанева. «Мастер-класс по Скандинавской ходьбе во всей красоте и силе» для любого уровня подготовки.
- \* Основные движения при СХ
- \* Особенности движения рук и ног
- \* Гимнастика с палками
- \* Растяжка с палками
- 13.00 – Первый старт.
- 13.00 «Диабет». Мастер-класс по Скандинавской ходьбе для людей с диабетом с Ириной Слуцкой.
- 13.30 – Марко Кантанева. «Мастер-класс по спортивной и силовой Скандинавской ходьбе» для тех, кому интересно участие в соревнованиях на скорость и силовые тренировки.
- \* Особенности быстрой ходьбы
- \* Движения рук и ног
- \* Силовые упражнения и тренировка выносливости мышц
- 14.00 – Второй старт.
- 15.00 – Окончание мастер классов. Развлекательная программа.
- 16.00 – Окончание мероприятия.

## **9. Награждение участников Фестиваля**

Каждый участник награждается именной сертификатом участника.

## **10. Контакты**

Добровольный физкультурный союз:

г.Москва, телефон: 8 (499) 394 73 02, e-mail: [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru)

г. Санкт-Петербург: 8(911) 241 81 10.