



МИНСПОРТ  
РОССИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз



## СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА ОБЪЕДИНЯЕТ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

---

Все. Вместе. Движение.

Мы движемся вперёд, объединяя людей и города.  
Наши шаги — это энергия, здоровье и сила команды.  
Активисты ведут за собой, создавая волну перемен,  
которая растёт с каждым днём.

### ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЛИЗ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ

Всероссийский проект «Северная ходьба объединяет»

Все. Вместе. Движение.

«Северная ходьба объединяет» — это всероссийский социально ориентированный проект, направленный на повышение массовости занятий северной (скандинавской) ходьбой.

Проект реализуется Добровольным физкультурным союзом под руководством выдающейся фигуристки, общественного деятеля Ирины Слуцкой при поддержке Министерства спорта Российской Федерации.

*«Северная ходьба — это больше, чем спорт. Это энергия жизни, способ оставаться в движении, в общении, в хорошем настроении — в любом возрасте и в любой точке страны. Сегодня у нас с вами есть уникальная возможность подарить людям этот ресурс — простой, доступный и по-настоящему объединяющий. Именно вы, инструкторы, — сердце и сила проекта. Объединяя усилия, мы делаем северную ходьбу частью культуры, частью жизни и частью будущего» — Ирина Слуцкая, председатель Добровольного физкультурного союза, заслуженный мастер спорта России.*

## Цель проекта.

Создание условий для широкого вовлечения населения в занятия северной ходьбой — как простой, универсальной и вдохновляющей формы физической активности, объединяющей поколения и сообщества по всей стране.

## Целевые группы проекта.

- ✓ **Население среднего и старшего возраста (35+)**  
Приоритетные территории: малые города, сельские и отдалённые населённые пункты (до 50 000 человек), а также ДНР, ЛНР, Запорожская и Херсонская области. Задача: массовое вовлечение населения в регулярные занятия северной (скандинавской) ходьбой.
- ✓ **Участники и ветераны СВО (включая лиц с ОВЗ)**  
Задача: интеграция в спортивные сообщества, участие в совместных тренировках, расширение круга общения.
- ✓ **Члены семей ветеранов СВО**  
Задача: организация совместных занятий, укрепление семейных и межпоколенческих связей.
- ✓ **Органы власти и местного самоуправления**  
Задача: поддержка инфраструктуры, содействие организации занятий и спортивных мероприятий.
- ✓ **Инициативные группы, активисты и волонтеры**  
Задача: формирование локальных клубов и сообществ по месту жительства, учёбы или работы.
- ✓ **Физкультурно-спортивные организации, школы и клубы**  
Задача: создание клубов северной ходьбы, подготовка инструкторов, организация занятий.

## Как стать инструктором проекта?

- ✓ Заполните анкету на сайте проекта [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru)
- ✓ Дождитесь подтверждения или приглашения на собеседование.
- ✓ Получите доступ к методическим материалам, форме отчета и каналу связи с координаторами.
- ✓ Начните проводить занятия и накапливать баллы!

## **Кто может стать инструктором проекта?**

- ✓ Действующие сертифицированные инструкторы по северной ходьбе
- ✓ Специалисты в сфере физической культуры, медицины, реабилитации, желающие пройти методическую подготовку и начать вести занятия

## **Система мотивации: как накопить баллы?**

- ✓ Инструкторы проекта получают баллы за каждое ознакомительное занятие с уникальными участниками.
- ✓ Накопленные баллы можно обменять на товары в магазине партнёра проекта Нордик Про <https://nordicpro.ru>
- ✓ Это способ признания вашего вклада в развитие массового физкультурного движения в России.

## **Важно!**

- ✓ Учитываются только ознакомительные мастер-классы, а не регулярные тренировки.
  - ✓ В зачет идет только первое участие человека в мастер-классе (т.е. 1 человек = 1 раз).
- 🔄 Повторные участия одного и того же человека не засчитываются.

## ***Присоединяйтесь к движению!***

Северная ходьба объединяет. С нами — вся страна. Все. Вместе. Движение.

*Проект — это возможность стать частью большого сообщества людей, которым важно быть активными, открытыми и вовлечёнными. Мы вместе создаём культуру движения — доступную, дружелюбную и живую.*

Подробная информация на сайте [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru)