

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
Добровольного физкультурного  
союза граждан и организаций в  
сфере популяризации физической  
культуры и развития массового  
спорта



А.А.Тихомиров

«22» августа 2025г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о Всероссийском физкультурно-оздоровительном проекте**  
**«Северная ходьба объединяет»**  
**в 2025 году**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Всероссийский физкультурно-оздоровительный проект «Северная ходьба объединяет» (далее – Проект) реализуется с целью повышения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни; популяризации северной (скандинавской) ходьбы (далее – северная ходьба) как наиболее доступного вида физической активности; активизации спортивно-массовой работы по внедрению северной ходьбы в субъектах Российской Федерации, в том числе в малых городах, отдалённых населённых пунктах и сельской местности, включая новые субъекты Российской Федерации (Донецкая Народная Республика, Луганская Народная Республика, Запорожская область и Херсонская область).

**Основные задачи Проекта:**

- Вовлечь в систематические занятия северной ходьбой не менее 15 000 человек, прежде всего граждан среднего и старшего возраста, проживающих в малых городах, отдалённых населённых пунктах, сельской местности и новых субъектах Российской Федерации.
- Развить систему физкультурно-спортивных клубов и секций по северной ходьбе по месту жительства, работы и учебы граждан.
- Интегрировать в занятия северной ходьбой ветеранов специальной военной операции, включая лиц с инвалидностью, а также членов их семей в целях их социальной и психологической адаптации (в субъектах РФ по отдельному списку).



- Организовать и провести ознакомительные мастер-классы и физкультурно-массовые мероприятия по северной ходьбе в субъектах Российской Федерации.

- Провести финальные мероприятия проекта и студенческий спортивный форум в г. Москве с участием ветеранов СВО, студентов, преподавателей, спортсменов и общественных деятелей.

Настоящее Положение является основанием для командирования участников Мероприятий, в том числе структурными подразделениями органов власти и организаций, отвечающих за сферу физической культуры и спорта.

При проведении Мероприятий осуществляется обработка персональных данных.

## **I. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Мероприятия Проекта проводятся в субъектах Российской Федерации в период с 1 июля по 30 ноября 2025 года.

Конкретные даты проведения мероприятий на территории субъектов РФ определяются региональными организаторами в зависимости от программы Проекта.

## **II. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Добровольный физкультурный союз граждан и организаций в сфере популяризации физической культуры и развития массового спорта (далее – Организатор) осуществляет общее руководство подготовкой и проведением Мероприятий при поддержке Министерства спорта Российской Федерации.

Полномочия по непосредственной организации и проведению Мероприятий в субъектах Российской Федерации возлагаются на региональных представителей Организатора и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ**

К участию допускаются граждане Российской Федерации старше 18 лет, **при этом приоритет отдается представителям среднего и старшего возраста (35+ лет)**, как наиболее заинтересованным в сохранении и укреплении здоровья посредством регулярной физической активности.

Участники должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой и использовать специальные палки для северной (скандинавской) ходьбы с темляками и сменными наконечниками. В целях соблюдения техники безопасности использование треккинг-палок не рекомендовано.

При отсутствии личного инвентаря палки предоставляются организаторами на время проведения мероприятия с последующим возвратом.

Участие в Мероприятиях бесплатное, условия регистрации на мероприятия на территории субъектов РФ определяются региональными организаторами в зависимости от программы Проекта. Регистрация на



мероприятие означает согласие с настоящим Положением, подтверждение ответственности за состояние здоровья и согласие на использование персональных данных (ФИО, возраст, регион, e-mail, телефон для информирования о переносе или отмене мероприятия, формирования итоговых списков, протоколов и награждения.

К участию в Мероприятиях рекомендуется привлекать:

- руководителей органов власти;
- известных спортсменов;
- руководителей спортивных федераций и клубов;
- деятелей науки, культуры, журналистов и блогеров;
- студентов и преподавателей вузов (в субъектах РФ по отдельному списку).
- ветеранов СВО, включая лиц с инвалидностью и членов их семей (в субъектах РФ по отдельному списку);

#### **IV. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ**

В программу входят:

- ознакомительные мастер-классы по северной ходьбе;
- массовые физкультурные мероприятия и муниципальные соревнования;
- тренировочные занятия для ветеранов СВО и членов их семей на базе вузов и реабилитационных центров (в субъектах РФ по отдельному списку);
- эстафетные соревнования в г. Москва на базе Российского университета спорта при поддержке АО «Московское протезно-ортопедическое предприятие»;
- студенческий спортивный форум в г. Москва с участием ветеранов СВО, студентов, спортсменов и общественных деятелей.

В программу также могут быть включены досуговые и культурные мероприятия.

#### **V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Организаторам Мероприятий в субъектах Российской Федерации необходимо:

- обеспечить анонсирование и освещение мероприятий в СМИ и интернете, предоставив ссылки на [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru);
- представить пост-релиз о проведении мероприятия, предоставить списки участников и фотоотчёт в течение 3 рабочих дней после проведения мероприятия;
- предоставить отчет о проведении мастер-классов через электронную форму на сайте [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru), включающий список участников, оформленный по установленной форме, одну общую фотографию с мастер-класса, подтверждающую участие заявленного количества участников; публикацию в сети интернет — на личной странице, либо на странице организации/сообщества в социальной сети ВКонтакте, Telegram или



Одноклассники. Публикация должна содержать фразу "Мастер-класс проводится в рамках Всероссийского проекта "Северная ходьба объединяет" реализуемого Добровольным физкультурным союзом под руководством выдающейся фигуристки, общественного деятеля Ирины Слуцкой при поддержке Министерства спорта Российской Федерации" и хэштеги #севернаяходьбаобъединяет #минспортроссии #доброфиз

- использовать утверждённые макеты афиш и официальную формулировку:

«Всероссийский проект «Северная ходьба объединяет» реализуется Добровольным физкультурным союзом при поддержке Министерства спорта Российской Федерации».

## **VI. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Организатор и региональные организаторы обеспечивают доленое финансирование мероприятий по согласованию.

Расходы на проезд, питание и проживание участников несут сами участники или направляющие организации.

## **VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Безопасность участников и зрителей обеспечивается в соответствии с требованиями Постановления Правительства РФ от 18.04.2014 № 353 «О правилах обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

## **VIII. КОНТАКТЫ**

Добровольный физкультурный союз:

e-mail: [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru)



**Методические рекомендации  
по реализации Всероссийского физкультурно-оздоровительного проекта  
«Северная ходьба объединяет» в 2025 году**

**1. Подготовительный этап.**

**1.1. Организационная работа**

Назначить ответственного координатора проекта в регионе (из числа региональных или территориальных представителей Добровольного физкультурного союза, или иных лиц, занимающихся развитием северной ходьбы в регионе).

Определить партнёров (спортивные федерации, учебные заведения, общественные организации, СМИ).

Согласовать календарь мероприятий и площадки для их проведения.

**1.2. Информационная подготовка**

Провести анонсирование проекта в региональных СМИ, соцсетях, на сайтах органов власти.

Подготовить афиши, баннеры и пригласительные материалы (использовать макеты, утверждённые Организатором).

Организовать информирование целевых групп.

**2. Основные мероприятия.**

**2.1. Ознакомительные мастер-классы.**

Организуются в парках, скверах, на стадионах и базах учебных заведений. К участию в мастер-классах приглашаются граждане Российской Федерации старше 18 лет. При этом, в соответствии с концепцией проекта, основная аудитория — представители среднего и старшего возраста (35+). Участие более молодых людей возможно, однако основные усилия Организаторов направлены на привлечение и вовлечение возрастной категории 35+.

Место проживания участников: субъекты Российской Федерации. Приоритетные территории для проведения мастер-классов - малые города и сельские территории с численностью населения менее 50 тысяч человек, а также отдалённые населённые пункты и новые территории (ДНР, ЛНР, Запорожская и Херсонская области).

К проведению мастер-классов привлекаются сертифицированные инструкторы по северной (скандинавской) ходьбе, прошедшие подготовку, в том числе в Добровольном физкультурном союзе, действующие спортсмены спортивных сборных команд, а также спортивные активисты, подавшие заявку на участие в проекте на сайте [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru) и получившие одобрение на участие в проекте со стороны Организатора.

Методические материалы для проведения ознакомительных занятий размещены на сайте [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru)

**2.2. Муниципальные и межмуниципальные соревнования.**

- Формат: командные соревнования, эстафеты.



- Возраст участников: граждане старше 18 лет, при этом приоритет отдается представителям среднего и старшего возраста (35+ лет).

2.3. Специальные программы для ветеранов СВО (в субъектах РФ по отдельному списку).

- Тренировки и занятия на базе вузов и реабилитационных центров.
- Подготовка смешанных команд для участия в соревнованиях.
- Соревнования (ветераны СВО и члены их семей, студенты, преподаватели, спортсмены).

### **3. Работа с целевыми аудиториями.**

3.1. Граждане Российской Федерации старше 18 лет, **при этом приоритет отдается представителям среднего и старшего возраста (35+ лет).**

К участию допускаются граждане Российской Федерации старше 18 лет. При этом, в соответствии с концепцией проекта, основная аудитория — представители среднего и старшего возраста (35+).

Участие более молодых людей возможно, однако основные усилия организаторов направлены на привлечение и вовлечение именно данной возрастной категории.

Место проживания участников: субъекты Российской Федерации. Приоритетные территории для проведения мастер-классов - малые города и сельские территории с численностью населения менее 50 тысяч человек, а также отдалённые населённые пункты и новые территории (ДНР, ЛНР, Запорожская и Херсонская области).

Цель: вовлечение в регулярные занятия северной ходьбой, формирование навыков ЗОЖ.

3.2. Ветераны специальной военной операции, включая лиц с инвалидностью в результате участия в СВО (в субъектах РФ по отдельному списку).

Цель: вовлечение в регулярную физическую активность, социализация и адаптация, поддержание физического и психологического здоровья через физическую активность (северную ходьбу).

3.3. Члены семей ветеранов СВО, включая родителей, супругов, детей (в субъектах РФ по отдельному списку).

Цель: совместная физическая активность, укрепление семейных связей, улучшение качества жизни.

3.4. Инициативные группы, активисты и волонтеры.

Те, кто готовы организовывать клубы северной ходьбы по месту жительства, отдыха, учёбы или работы.

Цель: развитие и поддержка сети физкультурно-спортивных клубов и сообществ.

3.5. Органы власти и местного самоуправления.

На всех уровнях — муниципальном, региональном, федеральном.

Цель: создание условий, поддержка и стимулирование деятельности по развитию северной ходьбы.



### 3.6. Физкультурно-спортивные организации, школы и клубы.

Уже существующие или потенциально создаваемые организации.

Цель: реализация проектов и программ по северной ходьбе, подготовка инструкторов, проведение мероприятий.

## 4. Подведение итогов и отчетность.

В течение 3 дней после проведения мастер-классов направить отчет через электронную форму на сайте [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru), включающий список участников, оформленный по установленной форме, одну общую фотографию с мастер-класса, подтверждающую участие заявленного количества участников; публикацию в сети интернет — на личной странице, либо на странице организации/сообщества в социальной сети ВКонтакте, Telegram или Одноклассники. Публикация должна содержать фразу "Мастер-класс проводится в рамках Всероссийского проекта "Северная ходьба объединяет" реализуемого Добровольным физкультурным союзом под руководством выдающейся фигуристки, общественного деятеля Ирины Слуцкой при поддержке Министерства спорта Российской Федерации" и хэштеги #севернаяходьбаобъединяет #минспортроссии #доброфиз

Отчет о проведении спортивных мероприятий (муниципальных или межмуниципальных соревнований) необходимо направить в течение 3 дней после проведения в Оргкомитет на e-mail [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru):

- пост-релиз (в формате Word);
- списки участников и протоколы;
- фотоотчёт;
- ссылки на публикации в СМИ и соцсетях.

Отмечать в публикациях официальный текст:

«Всероссийский проект «Северная ходьба объединяет» реализуется Добровольным физкультурным союзом при поддержке Министерства спорта Российской Федерации».

## 5. Ожидаемые результаты в регионе

Вовлечение в проект не менее 500–1000 человек в каждом субъекте РФ.

Создание клубов северной ходьбы по северной ходьбе по месту жительства, работы и учебы.

Проведение физкультурно-массовых мероприятий, муниципальных и межмуниципальных соревнований.

Формирование смешанных команд из ветеранов СВО и членов их семей, студентов, преподавателей, спортсменов (в субъектах РФ по отдельному списку).

Привлечение СМИ для освещения проекта и формирования позитивного имиджа северной ходьбы.

## 6. Контакты

Добровольный физкультурный союз

e-mail: [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru)