



Альпинизм: цели, подготовка к  
горвосхождению,  
тренировочный процесс

# Высотный альпинизм





# Технический альпинизм





# Скальный альпинизм





# 1. Выбираем направление

## **Высотный:**

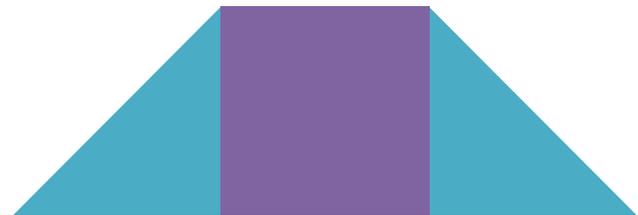
- дорого, опасно, длительные экспедиции
- + престижно, есть коммерческие восхождения

## **Технический:**

- высокий порог вхождения, нужна команда
- + проработанная система тренировок и сборов

## **Скальный:**

- требуются постоянные скалолазные тренировки
- + дешево, возможны короткие экспедиции



## 2. Ищем друзей, собираем команду



### 3. Ставим цели

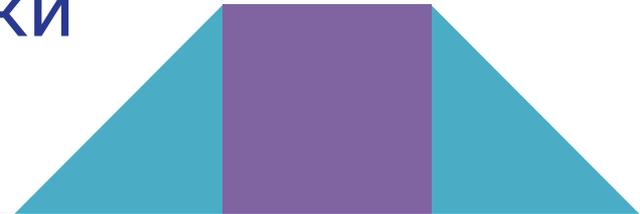
S. specific = конкретные

M. measurable = измеримая

A. achievable = достижимая

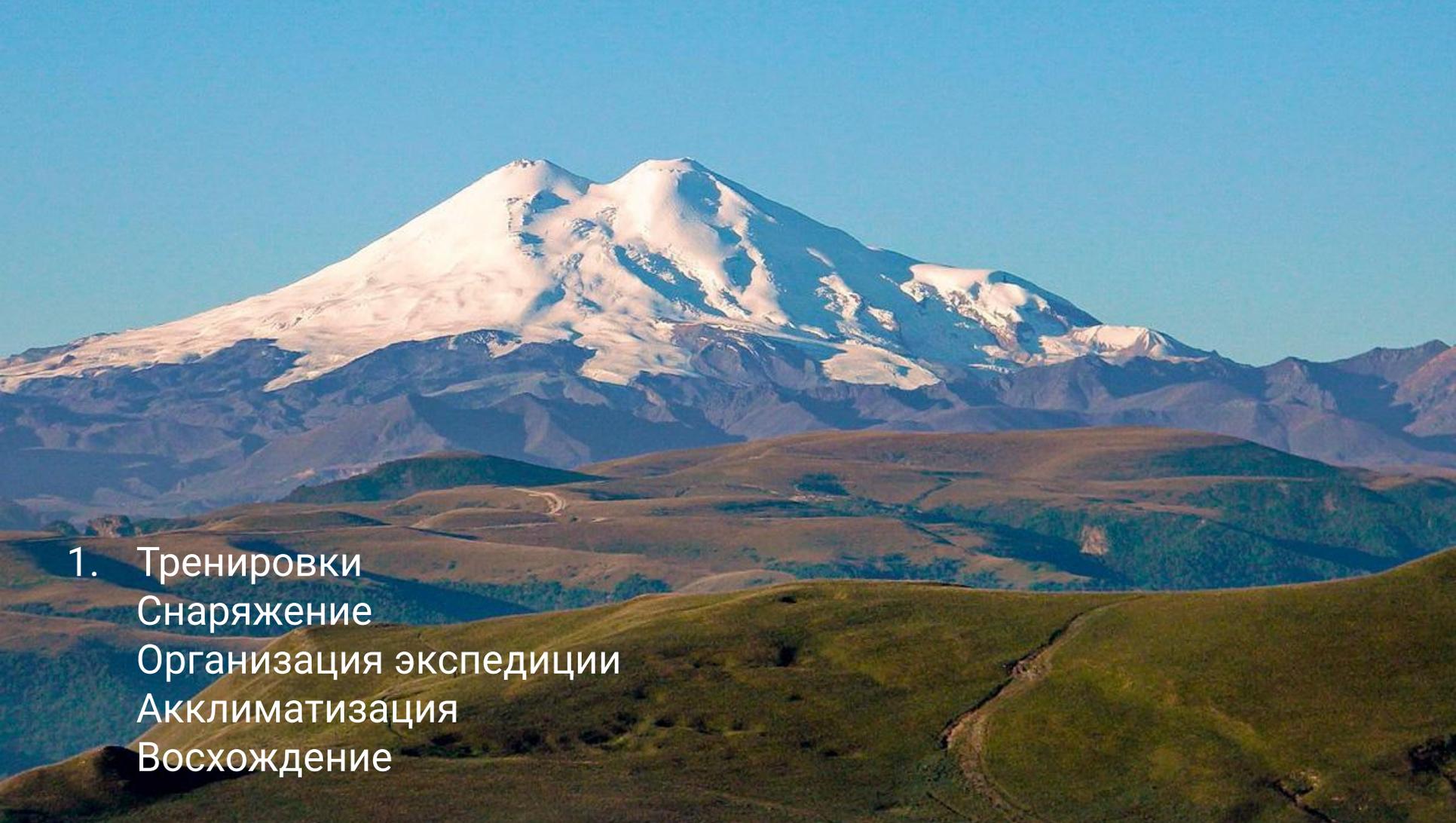
R. relevant = актуальная (ценная)

T. time-bound = временные рамки



Цель - Казбек, Эльбрус и выше





1. Тренировки  
Снаряжение  
Организация экспедиции  
Акклиматизация  
Восхождение

Цель - разряд по альпинизму



## 2. КАВКАЗ

| № п.п.                                                            | Наименование вершины         | Высота в м | Категория сложности | Характер маршрута | Маршрут                   | Руководитель, год прохождения |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|---------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------------|
| <b>2.1. Краснодарский и Ставропольский края до перевала Марух</b> |                              |            |                     |                   |                           |                               |
| <i>(* – к зачету на разряд в период с 15 октября по 15 мая)</i>   |                              |            |                     |                   |                           |                               |
| 1                                                                 | Абхазия                      | 2742       | 3А                  | ск                | 3 гребню                  | С. Солод, 1992                |
| 2                                                                 |                              | 2742       | 3А                  | ск                | С гребню с запада         | С. Солод, 1992                |
| 3                                                                 |                              | 2742       | 3Б                  | ск                | ЮВ гребню                 | В. Самойленко, 1992           |
| 4                                                                 |                              | 2742       | 4А                  | ск                | Ю кф. 3 гребня            | С. Солод, 1992                |
| 5                                                                 | Агепста (Гл.)                | 3261       | 2А                  | ск                | Ю склону                  | В. Сидушкин, 1992             |
| 6                                                                 |                              | 3261       | 2Б                  | ск                | СВ гребню                 | С. Зетюков, 1978              |
| 7                                                                 |                              | 3261       | 3А                  | ск                | 3 гребню                  | В. Самойленко, 1992           |
| 8                                                                 | Аджара                       | 2960       | 2А                  | ск                | ЮВ гребню                 | С. Смеречанская, 1977         |
| 9                                                                 | Альбова                      | 3114       | 2Б                  | ск                | 3 гребню                  | Л. Флеер, 1992                |
| 10                                                                | Безымянная (1 я – 2 я)       | 3015       | 2А*                 | ск                | СЗ гребню, траверс        | О. Демичев, 1977              |
| 11                                                                | Велинград                    | 3134       | 1Б                  | ск                | СВ гребню                 | В. Шалобай, 1978              |
| 12                                                                |                              | 3134       | 3Б                  | ск                | ц. СЗ кф.                 | Р. Горда, 1978                |
| 13                                                                |                              | 3134       | 3Б                  | ск                | правому СЗ кф.            | В. Лебедев, 1981              |
| 14                                                                | 2970                         | 2970       | 2Б*                 | ск                | СВ гребню                 | С. Чуенко, 1982               |
| 15                                                                | 2970 – Кельбаши              |            | 3А*                 | к                 | СВ гребню, траверс        | С. Чуенко, 1982               |
| 16                                                                | Дорбун (Гл.)                 | 3140       | 2Б                  | ск                | Ю гребню с пер. Дурицкого | Э. Запорожченко, 1998         |
| 17                                                                | Кавказского Горного Общества | 2986       | 1Б                  | ск                | ЮЗ гребню с пер. Тольятти | Э. Запорожченко, 1998         |
| 18                                                                | Кардывач (Гл.)               | 3058       | 2А*                 | ск                | В гребню                  | А. Симонов, 1977              |
| 19                                                                |                              | 3058       | 2Б                  | ск                | Ю кф.                     | А. Горбачевский, 1977         |
| 20                                                                |                              | 3058       | 4А*                 | ск                | СЗ гребню                 | С. Шутов                      |
| 21                                                                |                              | 3058       | 4Б*                 | ск                | центру Ю стены            | В. Коростылев, 1979           |
| 22                                                                | Кардывач (Узл.)              | 3022       | 1Б                  | ск                | ЮЗ гребню                 | С. Соколов, 1977              |
| 23                                                                |                              | 3022       | 1Б                  | ск                | 3 гребню                  | Н. Коржов, 1972               |
| 24                                                                |                              | 3022       | 2Б                  | ск                | ЮВ гребню                 | А. Баштинский, 1975           |
| 25                                                                | Кельбаши                     | 3243       | 1Б                  | ск                | С гребню с пер. Караджам  | Э. Запорожченко, 1988         |
| 26                                                                | Кисловодска                  | 2973       | 1Б                  | ск                | Ю гребню                  | Б. Федоров, 1978              |

## Присвоение спортивных разрядов

| Статус спортивных соревнований | Первенство России |     |     |     | Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме Москвы и СПб.) | Первенство субъекта Российской Федерации (кроме Москвы и СПб.) |    |   |   | Чемпионат муниципального образования | Первенство муниципального образования |     |     |   | Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда |    |    |   |   |   |
|--------------------------------|-------------------|-----|-----|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-----|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|---|---|
|                                | СА                | СА  | Л   | Л   | СА                                                            | СА                                                             | СА | Л | Л | СА                                   | СА                                    | СА  | Л   | Л | СА                                                                                           | СА | СА | Л | Л |   |
| Требование: занять место       | С                 | С   | С   |     | С                                                             |                                                                |    |   |   | С                                    |                                       |     |     |   | С                                                                                            | С  | С  | С | С | С |
| I разряды                      | 1-3               | 1   |     |     | 1-3                                                           |                                                                |    |   |   | 1                                    |                                       |     |     |   |                                                                                              |    |    |   |   |   |
| II разряды                     | 4-6               | 2-3 | 1   |     | 4-6                                                           |                                                                |    |   |   | 2-3                                  | 1-2                                   |     |     |   |                                                                                              |    |    |   |   |   |
| III разряды                    | 7-9               | 4-6 | 2-3 | 1   | 7-9                                                           |                                                                |    |   |   | 4-6                                  | 3-4                                   | 1-2 |     |   |                                                                                              |    |    |   |   |   |
| I юношеские разряды            |                   |     | 4-6 | 2-3 |                                                               |                                                                |    |   |   |                                      |                                       | 3-4 | 1-2 |   |                                                                                              |    |    |   |   |   |
| II юношеские разряды           |                   |     |     | 4-6 |                                                               |                                                                |    |   |   |                                      |                                       |     | 3-4 |   |                                                                                              |    |    |   |   |   |
| III юношеские разряды          |                   |     |     |     |                                                               |                                                                |    |   |   |                                      |                                       |     |     |   |                                                                                              |    |    |   |   |   |

### Иные условия:

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

- Мужчины, женщины
- Юниоры, юниорки (19–21 год)
- Юноши, девушки (16–18 лет)
- Юноши, девушки (13–15 лет)
- Мальчики, девочки (10–12 лет)

- Л ледолазание
- СР скайраннинг
- СА ски-альпинизм

- ВТ класс – высотно-технический
- ЛС класс – ледово-снежный
- П класс – первопроходный

- С класс – скальный
- Т класс – технический
- В класс – высотный

## Присвоение разрядов в восходительском альпинизме В П ЛС ВТ Т



|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| КМС | 6A, 5Bx2, 5A                      |
| I   | 5Ax2, 4B, 4B, 4A, 4A, 3B (или 3A) |
| II  | 3Bx2, 3Ax3, 2B (или 2A)           |
| III | 2B, 2Ax2, 1Bx2                    |



|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| КМС | 5Bx2                          |
| I   | 5Ax2, 4Ax2, 4Bx2, 3B (или 3A) |
| II  | 3Bx2, 3Ax3, 2B (или 2A)       |
| III | 2B, 2Ax2, 1Bx2                |

Указанные нормы выполняются при восхождении в группе из 2-х и более человек.

Для подтверждения спортивных разрядов необходимо в течение 2-х лет с момента присвоения (предыдущего подтверждения) совершить 1 восхождение следующей категории трудности: КМС – 6A мужчины, 5B – женщины, I спортивный разряд – 5A (мужчины и женщины), II спортивный разряд – 3B (мужчины и женщины), III спортивный разряд – 2B (мужчины и женщины).

Участие в восхождении более высокой категории трудности засчитывается за участие в любом восхождении более низкой категории трудности.

по ледово-снежному, или комбинированному, или зимнему маршруту в группе из двух человек в качестве руководителя группы

\*\*Официальный документ «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "альпинизм"» опубликован на сайте ФАР

A group of people is camping in a lush green valley. In the background, there are large, rugged mountains with significant snow cover under a clear blue sky. The campers are scattered across the grassy slope, some sitting on mats, others standing. A person in a yellow hat is visible on the left side of the frame.

1. Тренировки  
Снаряжение  
Организация сборов  
Занятия  
Восхождения

# Тренировки. Что тренировать?

1. Быт в горах = ходите в походы
2. ОФП = аэробные тренировки, скалолазание
3. Продолжительные нагрузки = мультитонки, походы
4. Специфические навыки = технические тренировки

