

Альпинизм: цели, подготовка к
горовосхождениям,
тренировочный процесс



Высотный альпинизм





Технический альпинизм





Скальный альпинизм





1. Выбираем направление

Высотный:

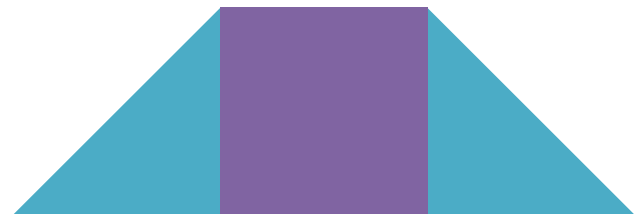
- дорого, опасно, длительные экспедиции
- + престижно, есть коммерческие восхождения

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

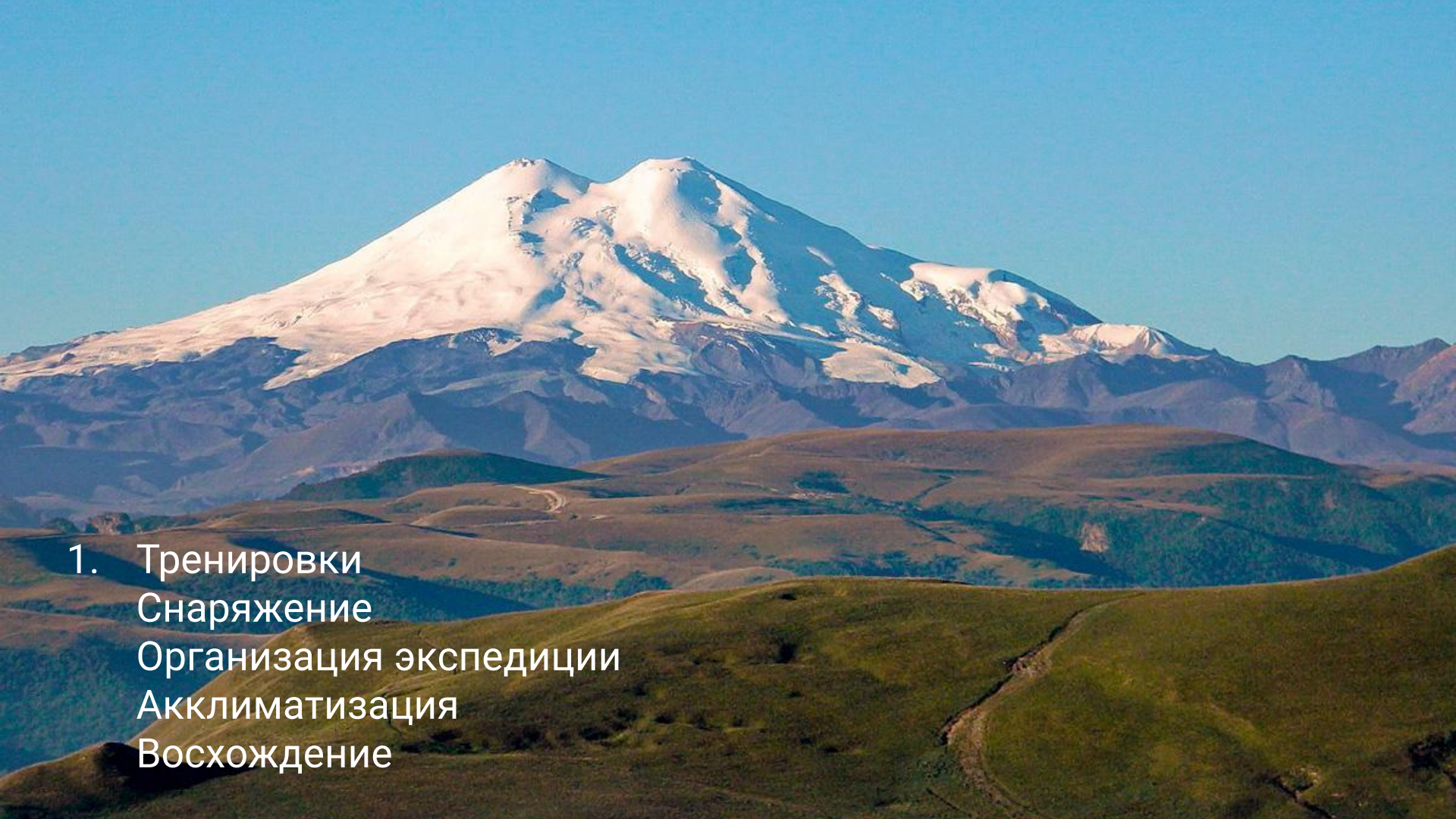
R. relevant = актуальная (ценная)

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
2.1. Краснодарский и Ставропольский края до перевала Марух						
<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. Соболев, 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	С	С	С	С	С	С	С	С		
I разряды	1-3	1			1-3	1				1											
II разряды	4-6	2-3	1		4-6	2-3	1-2			2-3	1-2	1									
III разряды	7-9	4-6	2-3	1	7-9					4-6	3-5	2-3	1		1-2	1	1				
I юношеские разряды			4-6	2-3				3-4	1-2									2-3	2-3	1	
II юношеские разряды				4-6					3-4									4-6	4-6	2-3	1
III юношеские разряды																		4-6		4-6	2-3

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 6А, 5Бх2, 5А
- I 5Ах2, 4Б, 4Б, 4А, 4А, 3Б (или 3А)
- II 3Бх2, 3Ах3, 2Б (или 2А)
- III 2Б, 2Ах2, 1Бх2




- КМС 5Бх2
- I 5Ах2, 4Ах2, 4Бх2, 3Б (или 3А)
- II 3Бх2, 3Ах3, 2Б (или 2А)
- III 2Б, 2Ах2, 1Бх2

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 – 6А мужчины, 5Б – женщины, I спортивный разряд – 5А (мужчины и женщины), II спортивный разряд – 3Б (мужчины и женщины), III спортивный разряд – 2Б (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

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. The scene is bright and sunny.

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

