

# **КНИЖКА АЛЬПИНИСТА**

## **Часть II**

### **Квалификационные уровни альпиниста**

**Этой страницы в книжке нет! Начало –  
следующая пара страниц 1 и 2 (разворот)**

1. Вкладыш в книжку альпиниста (ВКА) является обязательным неотъемлемым приложением к существующей книжке альпиниста. Без ВКА или с не заполненным в текущем году ВКА альпинист к восхождениям не допускается.
2. Соответствующие графы ВКА заполняются инструктором (тренером), непосредственно проводившим занятия или принимавшим зачет. Этот инструктор (тренер) несет ответственность за объективность оценки квалификационного уровня.
3. Программа по каждому этапу подготовки может выполняться несколько лет до достижения альпинистом необходимого квалификационного уровня. До этого альпинист имеет право совершать восхождения, соответствующие сложностью и характером его фактическому квалификационному уровню. Непосредственно перед каждым циклом восхождений инструктор (тренер) должен убедиться в соответствии квалификационного уровня альпиниста характеру и сложности предстоящих восхождений.
4. При выявлении фальсифицированных записей или несоответствия квалификационного уровня альпиниста записям в ВКА альпинист к восхождениям не допускается.
5. Спортивный разряд или звание по альпинизму не могут присваиваться без выполнения ВСЕЙ учебной программы данного этапа и достижения необходимого квалификационного уровня, т.е. отметок в ВКА о сдаче всех зачетов и экзаменов по данному этапу. При выявлении фактов присвоения разряда только за совершенные восхождения спортсмен дисквалифицируется, разряд аннулируется

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Фото 3 см х 4 см**

**Дата рождения** \_\_\_\_\_

**Региональная федерация альпинизма:**

\_\_\_\_\_

**Альпинистский клуб:**

\_\_\_\_\_

**МП**

### Контрольные нормативы оценки физической подготовленности альпиниста

| №<br>п/п | Упражнения                                               | Мужчины |    |    |    |    | Женщины |    |    |    |    |
|----------|----------------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|          |                                                          | СО      | НП | УТ | СС | СМ | СО      | НП | УТ | СС | СМ |
| 1.       | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                 | -       | 8  | 10 | 15 | 20 | -       | 1  | 3  | 4  | 5  |
| 2        | Отжимание от пола (кол-во раз)                           | 10      | 15 | 25 | 35 | 50 | 5       | 12 | 15 | 20 | 25 |
| 3        | Бёрпи без отжимания (кол-во раз за 3 мин)                | 20      | 30 | 35 | 45 | 60 | 10      | 20 | 30 | 45 | 60 |
| 4        | Бег (при сдаче до выезда в горы)<br>10000 м (кросс, мин) | -       | 60 | 55 | 50 | 45 | -       | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 5        | Горный бег, при перепаде высот 300 м (тропа, мин.)       | -       | 23 | 21 | 19 | 17 | -       | 24 | 22 | 20 | 18 |

## Поэтапный рост уровня технической подготовки

| Этап                                                                    | СО         | НП               | УТ                     | СС                      | СМ               |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|------------------------|-------------------------|------------------|
| Максимальная сложность восхождения                                      | 1Б         | 2Б               | 3Б                     | 5А                      | 6Б               |
| Лазание по скалам в скальных туфлях «трэд»                              | -          | Fr 5c            | Fr 6a                  | Fr 6b                   | Fr 6c            |
| Лазание по скалам в ботинках «трэд»                                     | III (Fr 3) | IV (Fr 4)        | V (Fr 5a)              | V+ (Fr 5b)              | VI (Fr 5c)       |
| Лазание по скалам в кошках с инструментами (драйтулинг)                 | -          | M3               | M4                     | M5                      | M5+              |
| Лазание по скалам на ИТО                                                | -          | -                | Простое (A1)           | Среднее (A2)            | Сложное A2+ и A3 |
| Спасработы                                                              | -          | Подруч. средства | Группой. Сложн. рельеф | В двойке. Сложн. рельеф | Самоспасение     |
| Передвижение по снежно-ледовому рельефу (уверенное с нижней страховкой) | 0-30 град  | 30-45 град       | 45-60 град             | 60-90 град              | 90-110 град      |

| <b>Начальная подготовка</b>                                                                                                                                               | <b>дата</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Теоретическая подготовка в объеме 24 час программы НП пройдена. Экзамен сдан.                                                                                             |             |
| Работа с веревкой и страховка: узлы, укорачивание, страховка через выступ, плечо, поясницу, ССУ в объеме 14 час программы НП пройдена. Зачет сдан.                        |             |
| Зачет по общей физической подготовке сдан                                                                                                                                 |             |
| Зачет по Правилам проведения альпмероприятий сдан                                                                                                                         |             |
| Подготовка на скалах в объеме 51 час программы НП пройдена. Зачет сдан: прохождение скального маршрута IV кс в ботинках с нижней страховкой со «своими точками»           |             |
| Подготовка на снегу в объеме 20 час программы НП пройдена                                                                                                                 |             |
| Подготовка на льду в объеме 22 час программы НП пройдена Зачет сдан: прохождение ледового участка не менее 15 м крутизною 30-45 град с одним ледорубом (нижняя страховка) |             |
| Зачет сдан: транспортировка пострадавшего по простому рельефу подручными средствами                                                                                       |             |
| Зачет сдан: оказание первой помощи при травмах и заболеваниях (подпись врача)                                                                                             |             |

| <b>Инструктор<br/>(Фамилия И.О. и номер<br/>удостоверения)</b> | <b>подпись</b> | <b>дата</b> | <b>Инструктор<br/>(Фамилия И.О. и<br/>номер удостоверения)</b> | <b>подпись</b> |
|----------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |

| Учебно-тренировочный этап                                                                                                                                           | дата |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Теоретическая подготовка в объеме программы УТЭ пройдена. Экзамен сдан.                                                                                             |      |
| Зачет по общей физической подготовке сдан                                                                                                                           |      |
| Подготовка на скалах в объеме программы УТЭ пройдена. Зачет сдан: прохождение скального маршрута Fr 6a в скальных туфлях с нижней страховкой со «своими точками»    |      |
| Зачет сдан: прохождение с нижней страховкой оборудованного анкерами скального маршрута M4 в стиле «Драйтулинг»                                                      |      |
| Зачет сдан: прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута A1                                                                                            |      |
| Подготовка на льду в объеме программы УТЭ пройдена Зачет сдан: прохождение ледового участка не менее 15 м крутизной 45-60 град с одним ледорубом (нижняя страховка) |      |
| Подготовка на снегу в объеме программы УТЭ пройдена                                                                                                                 |      |
| Зачет сдан: транспортировка пострадавшего с сопровождающим по сложному рельефу подручными средствами силами отделения (группы)                                      |      |

| <b>Инструктор<br/>(Фамилия И.О. и номер<br/>удостоверения)</b> | <b>подпись</b> | <b>дата</b> | <b>Инструктор<br/>(Фамилия И.О. и<br/>номер удостоверения)</b> | <b>подпись</b> |
|----------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |

| Учебно-тренировочный этап                                                                                                                                           | дата |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Теоретическая подготовка в объеме программы УТЭ пройдена. Экзамен сдан.                                                                                             |      |
| Зачет по общей физической подготовке сдан                                                                                                                           |      |
| Подготовка на скалах в объеме программы УТЭ пройдена. Зачет сдан: прохождение скального маршрута Fr 6a в скальных туфлях с нижней страховкой со «своими точками»    |      |
| Зачет сдан: прохождение с нижней страховкой оборудованного анкерами скального маршрута М4 в стиле «Драйтулинг»                                                      |      |
| Зачет сдан: прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута А1                                                                                            |      |
| Подготовка на льду в объеме программы УТЭ пройдена Зачет сдан: прохождение ледового участка не менее 15 м крутизной 45-60 град с одним ледорубом (нижняя страховка) |      |
| Подготовка на снегу в объеме программы УТЭ пройдена                                                                                                                 |      |
| Зачет сдан: транспортировка пострадавшего с сопровождающим по сложному рельефу подручными средствами силами отделения (группы)                                      |      |

| <b>Инструктор<br/>(Фамилия И.О. и номер<br/>удостоверения)</b> | <b>подпись</b> | <b>дата</b> | <b>Инструктор<br/>(Фамилия И.О. и<br/>номер удостоверения)</b> | <b>подпись</b> |
|----------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |
|                                                                |                |             |                                                                |                |

| Этап спортивного совершенствования                                                                                                                                      | дата |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Теоретическая подготовка в объеме программы ЭСС пройдена. Экзамен сдан.                                                                                                 |      |
| Зачет по общей физической подготовке сдан                                                                                                                               |      |
| Подготовка на скалах в объеме программы ЭСС пройдена. Зачет сдан: прохождение скального маршрута Fr 6b в скальных туфлях с нижней страховкой со «своими точками»        |      |
| Зачет сдан: прохождение с нижней страховкой оборудованного анкерами скального маршрута M5 в стиле «Драйтулинг»                                                          |      |
| Зачет сдан: прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута A2                                                                                                |      |
| Подготовка на льду в объеме программы ЭСС пройдена Зачет сдан: прохождение ледового участка не менее 15 м крутизной 60-90 град с двумя инструментами (нижняя страховка) |      |
| Зачет сдан: транспортировка пострадавшего по сложному рельефу подручными средствами силами одного человека (малая группа)                                               |      |
| Зачет сдан: передвижение по перилам, вытяжка рюкзаков. Организация вынужденного бивака на маршруте подручными средствами.                                               |      |

| <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и номер<br/>удостоверения)</b> | <b>подпись</b> | <b>дата</b> | <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и<br/>номер удостоверения)</b> | <b>подпись</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |

| Этап спортивного совершенствования                                                                                                                                      | дата |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Теоретическая подготовка в объеме программы ЭСС пройдена. Экзамен сдан.                                                                                                 |      |
| Зачет по общей физической подготовке сдан                                                                                                                               |      |
| Подготовка на скалах в объеме программы ЭСС пройдена. Зачет сдан: прохождение скального маршрута Fr 6b в скальных туфлях с нижней страховкой со «своими точками»        |      |
| Зачет сдан: прохождение с нижней страховкой оборудованного анкерами скального маршрута M5 в стиле «Драйтулинг»                                                          |      |
| Зачет сдан: прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута A2                                                                                                |      |
| Подготовка на льду в объеме программы ЭСС пройдена Зачет сдан: прохождение ледового участка не менее 15 м крутизной 60-90 град с двумя инструментами (нижняя страховка) |      |
| Зачет сдан: транспортировка пострадавшего по сложному рельефу подручными средствами силами одного человека (малая группа)                                               |      |
| Зачет сдан: передвижение по перилам, вытяжка рюкзаков. Организация вынужденного бивака на маршруте подручными средствами.                                               |      |

| <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и номер<br/>удостоверения)</b> | <b>подпись</b> | <b>дата</b> | <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и<br/>номер удостоверения)</b> | <b>подпись</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |

| <p align="center"><b>Этап спортивного мастерства</b><br/> <b>(зачеты и экзамены до окончания выполнения нормативов КМС)</b></p>                                      | <p align="center"><b>дата</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Теоретическая подготовка в объеме программы ЭСМ пройдена. Экзамен сдан.                                                                                              |                                   |
| Зачет по общей физической подготовке                                                                                                                                 |                                   |
| Подготовка на скалах в объеме программы ЭСМ пройдена. Зачет: прохождение скального маршрута Fg 6c в скальных туфлях с нижней страховкой со «своими точками»          |                                   |
| Зачет: прохождение с нижней страховкой оборудованного анкерами скального маршрута M5+ в стиле «Драйтулинг»                                                           |                                   |
| Зачет: прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута A2+ - A3                                                                                            |                                   |
| Подготовка на льду в объеме программы ЭСМ пройдена. Зачет: прохождение ледового участка не менее 15 м крутизной 90-110 град с двумя инструментами (нижняя страховка) |                                   |
| Зачет: самоспасение. Лазание rope-solo/                                                                                                                              |                                   |
| Зачет: передвижение по крутым перилам (в безопорном пространстве), вытяжка баулов. Организация вынужденного бивака на стене подручными средствами.                   |                                   |

| <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и номер<br/>удостоверения)</b> | <b>подпись</b> | <b>дата</b> | <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и<br/>номер удостоверения)</b> | <b>подпись</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |

| <p align="center"><b>Этап спортивного мастерства</b><br/> <b>(зачеты и экзамены до окончания выполнения нормативов КМС)</b></p>                                      | <p align="center"><b>дата</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Теоретическая подготовка в объеме программы ЭСМ пройдена. Экзамен сдан.                                                                                              |                                   |
| Зачет по общей физической подготовке                                                                                                                                 |                                   |
| Подготовка на скалах в объеме программы ЭСМ пройдена. Зачет: прохождение скального маршрута Fg 6с в скальных туфлях с нижней страховкой со «своими точками»          |                                   |
| Зачет: прохождение с нижней страховкой оборудованного анкерами скального маршрута М5+ в стиле «Драйтулинг»                                                           |                                   |
| Зачет: прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута А2+ - А3                                                                                            |                                   |
| Подготовка на льду в объеме программы ЭСМ пройдена. Зачет: прохождение ледового участка не менее 15 м крутизной 90-110 град с двумя инструментами (нижняя страховка) |                                   |
| Зачет: самоспасение. Лазание rope-solo/                                                                                                                              |                                   |
| Зачет: передвижение по крутым перилам (в безопорном пространстве), вытяжка баулов. Организация вынужденного бивака на стене подручными средствами.                   |                                   |

| <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и номер<br/>удостоверения)</b> | <b>подпись</b> | <b>дата</b> | <b>Тренер<br/>(Фамилия И.О. и<br/>номер удостоверения)</b> | <b>подпись</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |
|                                                            |                |             |                                                            |                |

6. Страницы ВКА заполняются по окончании блоков (модулей) занятий после сдачи зачетов или экзаменов.
7. Программа НП рассчитана на её выполнении в срок до одного года. Если квалификационный уровень, необходимый для данного этапа подготовки, не достигнут – в следующем году занятия повторяются и опять сдаются зачеты, о чем делается повторная запись. Если нужный квалификационный уровень не достигнут за два года, то программа НП повторяется еще нужное количество раз, а в ВКА вклеиваются дополнительные страницы.
8. Программы УТЭ и ЭСС рассчитаны на их выполнение в течение двух лет каждый. Поэтому годовой объем технической и практической подготовки в часах рассчитывается по пунктам программы с коэффициентом 0,5. Теоретическая подготовка по этим этапам проходит ежегодно в полном объеме. Если нужный квалификационный уровень не достигнут за два года, то программы повторяются еще нужное количество раз, а в ВКА при необходимости вклеиваются дополнительные страницы.
9. Программа ЭСМ рассчитаны на выполнение в течение трех лет. Годовой объем технической и практической подготовки в часах рассчитывается по пунктам программы с коэффициентом 0,33. Теоретическая подготовка по этим этапам проходит ежегодно в полном объеме. Если нужный квалификационный уровень не достигнут за три года, то программа ЭСМ повторяется еще нужное количество раз, а в ВКА при необходимости вклеиваются дополнительные страницы.