

ОСОБЕННОСТИ НОВОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ

С 1 сентября 2025 г введена в действие новая «Программа подготовки альпинистов». До этого в ФАР действовала программа, разработанная еще в семидесятые годы прошлого века и немного подновленная в 2007 г. Но и эта программа не выполнялась: многие даже не подозревали о её существовании и необходимости готовиться к восхождениям системно. Поэтому целью у альпинистов стало не полноценное разностороннее обучение искусству горовосхождений, а стремление быстрее выполнить разряд, любыми средствами совершив необходимые по ЕВСК восхождения: «клеточный альпинизм». Из-за отсутствия необходимого уровня подготовки зачастую даже простые восхождения совершались с использованием перил. Анализ несчастных случаев показывает, что основная их причина – не умение надежно передвигаться по горному рельефу, правильно организовать страховку. Еще в 1988 году П.П.Захаров - в то время ведущий методист страны, указывал, что разряд давно перестал быть мерилем мастерства. (см «Инструктору альпинизма» 1988 г, Предисловие: «Стало очевидно, что полученный спортивный разряд не подтверждает наличия у альпиниста квалификации определенного уровня»). Новая программа направлена на решение этой проблемы, на повышение качества обучения альпинистов.

В годы после развала СССР, экономического упадка в стране и вызванного этим коллапса в нашем альпинизме во многих регионах из-за нехватки инструкторов единственной возможностью для учебного альпинизма были немногочисленные сохранившиеся альпинистские лагеря. Благодаря стараниям ЦШИ – ежегодному выпуску новых поколений инструкторов, удалось активизировать работу на местах: в клубах и региональных федерациях.

Поэтому в новой программе **акцент в подготовке альпинистов перенесен с обучения в основной период (период совершения восхождений для выполнения разрядов) на подготовительный период: полноценное обучение и достижение спортивной формы должно проводиться в рамках учебно-спортивной работы федераций и клубов.** При этом на каждом этапе подготовки альпиниста Программа предусматривает **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** прохождение занятий по передвижению и страховке на ВСЕХ формах горного рельефа: скалах, снегу, льду, миксту. Не может быть поводом для не прохождения учебных занятий на снегу или льду отсутствие необходимого рельефа в районе проведения альпмероприятия или по месту проживания. Эти занятия должны быть проведены до (а в отдельных случаях- после) альпмероприятия там, где есть снег и лед! И не только проведены, но (и это важнее) хорошо усвоены

обучаемыми. Необходимо найти время и место, наиболее благоприятные для проведения таких занятий. Как это требование выполнить – указано в Программе. По приезду же в горы для совершения восхождений на разряд проводятся не полноценные учебные занятия (за короткий период пребывания в горах толком научить невозможно), а проверка достижения уровня, необходимого для совершения планируемых восхождений.

Повторим: необходимо не просто участие в учебных занятиях, а усвоение пройденного материала! Для этого в Программе вводится понятие квалификационного уровня: реального набора спортсменом опыта, знаний и умений. Надо различать понятия «Этап подготовки» и «Квалификационный уровень».

Этап подготовки- это путь. Квалификационный Уровень - это достигнутый в конце пути (этапа) итог. Можно пройти весь путь (все занятия на данном этапе) и не достигнуть требуемого Программой Квалификационного Уровня.

Квалификационный уровень альпиниста (КУ) – совокупность знаний, умений, навыков и физических качеств, необходимых для совершения восхождений. Достижение необходимого КУ определяется сдачей зачетов по наиболее важным темам подготовки этапа и совершением восхождений. Результаты вносятся в специальный документ: **«Книжка альпиниста, часть II. Квалификационные уровни альпиниста»**, который является обязательным неотъемлемым приложением к существующей книжке альпиниста. Без этого документа или с не заполненным в текущем году альпинист к восхождениям не допускается (см п.4.2.2 Правил проведения АМ – «Для совершения ... восхождений ... участник должен пройти соответствующий учебно-тренировочный цикл занятий по «Программе подготовки альпинистов»).

До перехода на следующий КУ альпинист имеет право совершать восхождения, не только разрешенные Правилами, но и 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. Пример: участник пошел занятия по этапу УТ и имеет два восхождения 3А кс. Претендует на восхождение 3Б кс, но зачеты по передвижению (скалы, лед, микст) ниже требуемых Программой. На 3Б не выпускается, может идти только на 2Б, если соответствует этому КУ.

Требует дополнительного разъяснения некоторая путаница в понимании видов подготовки альпиниста. Так зачастую под технической подготовкой часто понимают работу со снаряжением, а умение передвигаться по горному

рельефу считают специальной физической подготовкой. В Программе терминология приведена в соответствие общепринятой в спорте:

Техническая подготовка – это процесс **обучения** спортсмена технике движений, свойственных данному виду **спорта** (наиболее характерных для него) и доведение их до совершенства: освоение, отработка и дальнейшее совершенствование двигательных навыков (техник). В альпинизме это «освоение, отработка и дальнейшее совершенствование двигательных навыков (техник) передвижения по разнообразному горному рельефу с постепенным наращиванием сложности рельефа». Проще говоря, для альпинизма - это освоение техник скалолазания, ледолазания, драйтулинга, передвижения на ИТО. Техническая подготовка неразрывно связана со специальной физической подготовкой.

Специальная физическая подготовка – развитие специальных физических качеств альпиниста, требуемых для длительного надежного преодоления разнообразного сложного горного рельефа на восхождениях: на скалах, льду, миксте. Достигается в основном целенаправленными техническими тренировками больших объемов и интенсивности на горном рельефе и на восхождениях. Для занятий по СФП необходимо предварительно хорошо освоить техники лазания по скалам, по льду, по миксту.

Работа со снаряжением относится не к технической, а к Практической подготовке.

Практическая подготовка. Отрабатываются навыки:

- работы со снаряжением для обеспечения безопасности (страховка, самостраховка);
- взаимодействия альпинистов и альпинистских связок в группе;
- проведения поисково-спасательных работ;
- первой помощи пострадавшим;
- организации бивуаков на различном горном рельефе;
- ориентирования и организации радиосвязи в горах;
- ухода за альпинистским снаряжением, его хранением.

К вопросу об ежегодных зачетах. Разъяснение.

Мастерство альпиниста определяется не спортивным разрядом, а его квалификационным уровнем: совокупностью знаний, умений, навыков и физических качеств, необходимых для совершения восхождений, его реальными возможностями на восхождениях. Необходимо достигнуть уровень мастерства на скалах, снегу, льду, по практической подготовке, - подтвержденный сданными зачетами. Только тогда разряд может быть присвоен!

Поэтому воспринимайте зачеты, указанные в Программе, как обязательное дополнение к разрядным нормам, наравне с другими обязательными требованиями по выпуску на восхождения и зачету их на разряд, указанные в Правилах проведения АМ и Программе подготовки альпинистов.

Готовность альпиниста к восхождениям на каждом этапе подготовки также проверяется при сдаче зачетов. В соответствии с результатами зачетов выпускающий принимает решение о допуске альпиниста к восхождениям данной сложности и характера.

Когда и какие зачеты должны быть сданы?

1. **Все зачеты** – должны быть сданы **в конце этапа** подготовки до подачи документов на присвоение разряда. Таким образом подтверждается достижение квалификационного уровня, соответствующего данному разряду. Разряд не должен присваиваться, если хоть один из зачетов не сдан – значит КУ не достигнут!
2. Нормативы зачетов на каждом этапе установлены исходя из максимальной сложности восхождения на данном этапе. Для менее сложных восхождений достижение этих (максимальных) нормативов не обязательно: достаточно уровня подготовки, позволяющего безопасно совершить восхождение. Поэтому см п.3
3. **Для выпуска на восхождения** необходимо достигнуть квалификационный уровень, соответствующий сложности и характеру данного восхождения. Фактический КУ может оказаться ниже указанного в зачетах для данного этапа. Так на этапе УТ максимальная сложность совершаемых восхождений - 3Б. На Крымской 3Б «ключи» обычно сложностью до Fr 6a – поэтому эта категория стала нормативом на этапе УТ, и эту категорию необходимо уверенно лезть **к концу этапа** (но до выхода на Крымские 3Б). Для менее сложных восхождений на Кавказе не обязательно лезть Fr 6a- обычно достаточно лезть в ботинках V (Fr 5a). То же касается льда, микста. Но **к концу этапа необходимо** выйти на требуемый КУ и **сдать все зачеты**. Минимальные требования к КУ для выхода на восхождение устанавливает выпускающий.
4. **Фактический уровень** подготовки проверяется инструктором (тренером) непосредственно перед восхождениями. Например, участник в Крыму, работает по этапу УТ, сдает зачет по лазанию трэдом в скальниках и показал максимальную сложность уверенного лазания трэдом Fr 5c. Такой участник в Крыму пока может лидировать

на «ключях» маршрутов не выше 2Б. После сдачи зачета с результатом Fr 6а он может быть выпущен с правом лидировать в Крыму на маршруты 3А-3Б кс. На Кавказе для выхода на маршруты 3А-3Б кс в большинстве случаев достаточно минимального уровня уверенного лидирования на скалах в ботинках V (Fr 5а) кс. Кто установит степень достаточности? Готовность к восхождению в этом случае определяет инструктор, он же несет ответственность, если уровень окажется недостаточным и это станет причиной ЧС или НС. Соответствие сложности маршрута восхождения фактическим результатам зачетов поможет таблица:

ПОЭТАПНЫЙ РОСТ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап	СО	НП	УТ	СС	СМ
Максимальная сложность восхождения в этапе	1Б	2Б	3Б	5А	6Б
Лазание по скалам в скальных туфлях «трад» (минимально)	-	5с	6а	6b	6с
Лазание по скалам в ботинках «трад»	III (Fr 3)	IV (Fr 4)	V (Fr 5а)	V+ (Fr 5b)	VI (Fr 5с)
Лазание по скалам в кошках с инструментами (драйтулинг)	-	M3	M4	M5	M5+
Лазание по скалам на ИТО	-	-	Простое (короткие участки по надежным точкам) А1	Среднее (протяж. уч-ки) А2	Сложное А2+ и А3
Спасработы	-	Подруч. средства Тропы, склоны	Группой. Сложн. рельеф	В двойке. Сложн. рельеф	Самоспасение
Передвижение по снежно-ледовому рельефу (уверенное с нижней	0-30 град	30-45 град	45-60 Град	60-90 град	90-110 град

5. В некоторых случаях для выпуска на восхождения не обязательна сдача всех зачетов. Так, если вы выпускаетесь на скальный маршрут, то зачеты по снегу и льду могут быть пока не сданы: сдадутся позже. Так же в этом случае можно повременить с зачетом по драйтулингу. Но для маршрутов ледово-снежных и комбинированных требуются все зачеты!
6. Что, если показываешь результат ниже требуемого для данного этапа? Идешь на восхождения не выше тех, которым соответствуешь по таблице. Например, ты этапа СС, но не лезешь трэд бв, а только ба. Значит и ходишь не выше 3Б в скальниках в Крыму.
7. Зачеты, обязательные до выхода на восхождения во всех случаях:
 - по ОФП
 - по спасательным работам
 - по оказанию первой помощи
 - по передвижению и страховке на скалах
8. Зачеты сдаются ежегодно. Сданный зачет действителен в течение 12 месяцев.