**Рекомендации по нагрузкам детей в пешеходных походах**



**Параметры туристских спортивных маршрутов**

(рекомендации КМКК ОО Красноярского края).

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды туризма и  характеристики маршрутов | Степень сложности | | | Категория сложности | | | |
| I | II | III | I | II | III | IV |
| Продолжительность маршрута в днях (не менее) | 2-3\* | 3-5\* | 4-6\* | 6 | 8 | 10 | 13 |
| Протяженность маршрута в км  (не менее): |  | | | | | | |
| Пешеходные | 30 | 50 | 75 | 100 | 120 | 140 | 170 |
| Пешеходные в горах | 25 | 40 | 60 |  |  |  |  |
| Лыжные | 30 | 50 | 75 | 100 | 140 | 180 | 210 |
| Горные |  | | | 100 | 120 | 140 | 150 |
| Водные | Течение более 2 км/ч | | | 100/4  дня | 100/5 дней | 100/7 дней | 100/10 дней |
| 35 | 50 | 70 |
| Течение менее 2 км/ч | | |
| 25 | 40 | 50 |
| Велосипедные | 50 | 80 | 120 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Конные (без сопровождения) |  | | | 100 | 160 | 210 | 280 |
| Спелео  (количество пещер, спелео-маршрутов) |  | | | 4 пещ.  I к.т.,  4 дня | 3 пещ.  (2 -2А, 1 - 2Б к.т.)  4 дня | 2 пещ.  (1 -3А,  1 -3Б к.т.)  4 дня | 1пещ.  4А-4Б  к.т.  3 дня |

Спелео и горные маршруты официально на степени сложности не категорируются!

2-3\* - рекомендации краевой МКК образовательных организаций Красноярского края (меньше, реальнее, чем в документах по СТ).

Таблица №2

**Параметры походов, требования к руководителям и участникам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сложность похода | | Минимальный возраст участников | | | | Рекомендуемое количество участников | | | | Опыт участников | Возраст и туристский опыт руководи-  теля, заместителя руководителя |
| Пешеход поход | Лыжный поход | Водный поход | Вело-поход | Пешеход поход | Лыжный поход | Водный поход | Вело-поход |
| ПВД | 1 –днев. | 7 | 10 | 11 | 11 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-10 | Не требует-ся | Не моложе 18 лет, участие в походе продолжительностью свыше 1 дня |
| 2-днев. | 9 | 11(ноч-лег на базе) | 11 | 11 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-10 |
| 1-й степени сложности | | 10 | 11(ноч-лег на базе) | 11 | 12 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-10 |
| 2-й степени сложности | | 11 | 12(ноч-лег на базе) | 11 | 13 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-10 | Участие в походах выходного дня | Не моложе 18 лет, руководство походом продолжительностью свыше 1 дня |
| 3-й степени сложности | | 12 | 12  (ноч-лег на базе) | 12 | 14 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-10 | Не моложе 19 лет, руководство походом продолжительностью свыше 1 дня, участие в походе 1 к.с. |
| 1-й категории сложности | | 12 | 13 | 12 | 14 | 6-12 | 6-10 | 6-12 | 6-10 | Участие в степе-нных походах | Не моложе 19 лет. Рук. степенными походами,  Участие –  1 к.с. |
| 2-й категории сложности | | 13 | 14 | 13 | 14 | 6-12 | 6-10 | 6-12 | 6-10 | Участие в походе 1 к.с. | Не моложе 19 лет. Уч.-2к.с. Рук. 1 к.с. |
| 3-й категории сложности | | 14 | 15 | 15 | 15 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | Участие в походе 2к.с. | Не моложе 20 лет. Уч.-3к.с. Рук. 2 к.с. |
| 4-й категории сложности | | 15 | 16 | 16 | 16 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | Участие в походе 3 к.с. | Не моложе 21 лет. Уч.-4к.с. Рук.-3 к.с. |

Рекомендации по спелеотуризму

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| С 10 лет -1 пещера некатегорийная (н/к,),  1 день (без подъездов и подходов)  Количество участников – 6-10 чел. | С 11 лет -2 пещеры н/к,  2 дня (без подъездов и подходов)  Количество участников – 6-10 чел. | С 12 лет – 1 пещера  I категории трудности (к.тр.)  (горизонтальная).  1 день без подходов.  С 13 лет - 4 пещеры  I к.тр.  (горизонтальная).  Количество участников  – 6-10 чел. | С 14 лет – 2 пещеры  II А к.тр .(горизонтальная) +  1 пещера II Б к.тр  (вертикальная).  С 15 лет - пещеры II Б к.тр.)  (вертикальная).  С 16 лет -пещеры 3А к.тр.  Количество участников – 6-8 чел. |

Участники и руководители комбинированного похода, включающего участки маршрута по различным видам туризма, должны иметь соответствующий опыт прохождения таких участков.

В одно-двухдневном походе вместо заместителя руководителя может   
быть назначен помощник руководителя из числа обучающихся в возрасте   
не моложе 14-ти лет, имеющий опыт участия в аналогичных мероприятиях.

Участники и руководители некатегорийных походов, включающих элементы походов I-V категории сложности, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к участникам и руководителям походов   
тех же категорий сложности, элементы которых включены в данный поход.

Участники и руководители походов, в период межсезонье (время   
с неблагоприятными для данного вида туризма природными условиями), должны иметь соответствующий опыт участия (руководства) в походах, совершенных   
в межсезонье, или в походах той же категории сложности, совершенных   
в обычных условиях.

Прохождение маршрутов с обучающимися выше первой категории сложности в период межсезонье не рекомендуется.

Для участников походов 2-3 степени сложности необходим опыт участия в тренировочных одно-двухдневных походах по данному виду туризма.

Для участников походов I категории сложности – участие в походе   
не ниже 1 степени сложности по данному виду.

Для участников походов II - IV категории сложности – участие в походе   
на одну категорию ниже по данному виду туризма.

В пешеходных походах в составе одной третьей участников могут составлять туристы с опытом участия в горных походах на одну категорию сложности ниже планируемого похода.

В пешеходных походах II категории сложности в составе одной третьей участников могут составлять туристы с опытом участия в лыжных походах на одну категорию сложности ниже планируемого похода.

Участники походов (пешеходных и горных), в которых предусматривается прохождение классифицированных перевалов, должны иметь опыт прохождения не менее одного перевала на одну полукатегорию трудности ниже максимальной для данного похода.

Первопрохождение перевалов выше 1А категории трудности запрещено.

К горному походу I категории сложности допускаются туристы с опытом участия в пешеходном походе в горах 2- 3 степени сложности.

К участию в веломаршрутах по автомобильным дорогам допускаются лица   
с 14 лет. В веломаршрутах 1-3-й степени сложности дети могут принимать участие по тропам и дорогам, не имеющим постоянного автомобильного движения (проселочным дорогам).

Руководители водных походов должны иметь опыт участия и руководства водными походами на тех же видах судов.

Участники водных походов II-IV категории сложности должны иметь опыт походов I-III категории соответственно на данном виде судна.

Участники водных походов I категории сложности должна иметь соответствующий опыт ПВД и степенных походов на любом виде судов,   
а для походов II категории сложности и выше – все участники должны иметь опыт на одну категорию сложности ниже планируемого маршрута   
на том же виде судов или на байдарках.

На категорийных маршрутах II- IV категории сложности на каждом многоместном судне с экипажем моложе 18 лет должен быть взрослый участник (капитан).

На категорийных маршрутах II- IV категории сложности должно быть не менее двух судов.

При организации спелео-маршрута необходимо соблюдать правило –посещение пещеры одновременно не более 10 чел.

Участники спелеопоходов должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руководства при прохождении) пещер на одну категорию ниже максимальной для данного похода. Руководитель, кроме того, должен иметь опыт прохождения пещер той же категории сложности.

Прохождение с учащимися пещер, в которых предусматривается применение аппаратуры автономного дыхания, запрещается.

Временное разделение туристской группы учащихся, совершающей спелеопоход любой категории сложности, на подгруппы допускается только при работе в одной пещере; в этом случае подгруппа должна иметь руководителя с соответствующим спелео-опытом, комплект жизнеобеспечения, рассчитанный на непредвиденную обстановку в пещере.

При прохождении пещер II - III к.с. в группе должно быть не менее одного руководителя на каждых четырех участников.

