**Рекомендации по нагрузкам детей в пешеходных походах**



**Параметры туристских спортивных маршрутов**

(рекомендации КМКК ОО Красноярского края).

Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды туризма ихарактеристики 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 | 100/4дня | 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-4Бк.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.

