**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

**для поступающих в ЦШИ в 2023 году - требования к подготовке на ИМ-3 кат.**

Кандидат в ЦШИ для поступления должен иметь нижеперечисленный объем знаний и умений:

1. **Альпинистский опыт -** выполненные нормы и требования не ниже, чем на 1 спортивный разряд по альпинизму.
2. **Теоретическая подготовка:**
   1. Горы: причины горообразования - взаимодействие литосферных плит. Вулканы и интрузии, горы складчатого и сбросового (глыбового) типа, причины разрушения гор. Примеры на горных системах мира.
   2. Скальный рельеф (крупный, средний, мелкий). Механизмы образования (высвобождение накопленной энергии, влияние колебаний температуры, виды выветривания: физические, химические, биологические). Ледовый и снежный рельеф. Механизмы образования. Опасности.
   3. Скальные породы (магматические, осадочные, метаморфические, примеры из каждой группы). Особенности этих пород для горовосхождений.
   4. История альпинизма: в мире и в России. Лучшие достижения.
   5. Особенности природы, климата и погоды в горах. Опасности, связанные с природой гор, рельефом, климатом, погодой (причины их возникновения, уровень опасности в зависимости от места и времени, пути снижения опасностей).
   6. Субъективные опасности, связанные с плохой подготовкой или неправильными действиями альпинистов.
   7. Анализ НС в альпинизме и выводы.
   8. Основы анатомии и физиологии. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Роль АТФ. Аэробные и анаэробные пути восстановления АТФ, влияние различных видов физических нагрузок на механизмы ресинтеза АТФ.
   9. Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях.
3. **Физическая подготовка:**
   1. Подтягивание на перекладине на двух руках не менее 12 раз мужчины и 5 раз женщины.
   2. Приседание на одной ноге «Пистолет» не менее мужчины 20 раз, женщины 10 раз.
   3. Отжимание от земли, корпус ровный, руки на ширине плеч, от касания грудью земли до полного выпрямления рук, не менее мужчины 20 раз, женщины 10 раз.
   4. Бег 10 км не более 45 мин мужчины и 50 мин женщины.
4. **Техническая подготовка:**
   1. **Индивидуальная техническая подготовка:**
      1. Прохождение на скалах участка V кат.сл. в ботинках с верхней страховкой
      2. Прохождение на скалах участка спортивного маршрута скал F6а к.с. (нижняя страховка).
      3. Прохождение ледового участка 60 град с одним ледорубом по подготовленному маршруту (вкрученным по маршруту ледобурам) с нижней страховкой.
      4. Прохождение ледового участка 75-80 град с двумя ледорубами (инструментами) по подготовленному маршруту (вкрученным по маршруту ледобурам) с нижней страховкой.
      5. Прохождение в кошках с ледорубами (инструментами) участка скал IV кат.сл. в ботинках с верхней страховкой.
   2. **Техника работы с веревкой:**
      1. Организация пункта страховки через выступ, через плечо, через поясницу.
      2. Организация страховочной станции разными способами на трех, четырех и пяти точках.
      3. Перенос нагрузки на станцию при срыве лидера (нагрузка вверх, нагрузка вниз, нагрузка в бок).
      4. Организация полиспастов: 1:2, 1:3, 1:5, 1:6, 1:7.
      5. Спуск пострадавшего с наращиванием веревки.
      6. Транспортировка пострадавшего подручными средствами по тропам, склонам, осыпям.
      7. Упражнения в объеме Программы Технического входного экзамена в ЦШИ 2023 г.