**Вставка в маршрутную книжку туристской группы обучающихся**

1. В составе группы - дети:

состоящие на учете в ОВД , чел. \_\_\_\_\_;

 с ограниченными возможностями здоровья \_\_\_\_ чел.;

находящиеся в тяжелых жизненных ситуациях \_\_\_ чел.,

 в т.ч. воспитанники внесемейных учреждений \_\_\_\_ чел.

|  |
| --- |
| **Максимальная весовая нагрузка** |
| на мужчину, кг\_\_\_ | на женщину, кг\_\_\_\_ |
| на юношу до 13 лет, кг\_\_\_ | на девушку до 13 лет, кг\_\_\_ |
| на юношу 14-15лет, кг\_\_\_\_ | на девушку 14-15 лет, кг\_\_\_ |
| на юношу 16-17 лет, кг\_\_\_ | на девушку 16-17 лет, кг\_\_\_\_ |

 **Приложение 1.**

**Образец расчета нагрузки на 1 чел.**

Общий вес группового и личного снаряжения, продуктов питания – 177 кг.

Юноши 12-13 лет 2 чел. х 8 кг = 16 кг

Девушки 12-13 лет 1 чел. х 6 = 6 кг

Юноши 14-15 лет 2 чел. х 13 = 26 кг

Девушки 14-15 лет 2 чел. х 10 = 20 кг

Юноши 16-17 лет 2 чел. х 16 = 32 кг

Девушки 16-17 лет 2 чел. х 12 = 24 кг

Женщина 2 чел. х 16 кг = 32 кг

 Итого 156 кг.

Мужчина 1 чел.: 177 кг. - 156 кг. = 21 кг.

 Приложение 2

**Максимальные нормы физической нагрузки для тренированных школьников-туристов в пешеходном походе**

(Курилова В.И. Туризм. Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1988. с.125)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Продолжительность км. | Вес рюкзака |
| В однодневных походах |
| 11-12 | 12 | мальчики | девочки |
| Не определены |
| 13-14 | 15 |
| 15-16 | 20 |
| В двухдневных походах |
| 11-12 | 20 | 10 | 7 |
| 13-14 | 24 | 14 | 10 |
| 15-16 | 35 | 18 | 14 |
| В трехдневных походах и более (в среднем за день) |
| 11-12 | 10-12 | 10 | 7 |
| 13-14 | 12-15 | 14 | 10 |
| 15-16 | 16-18 | 18 | 14 |