Онлайн курсы по спортивному ориентированию

Технические тренировки в зимний период

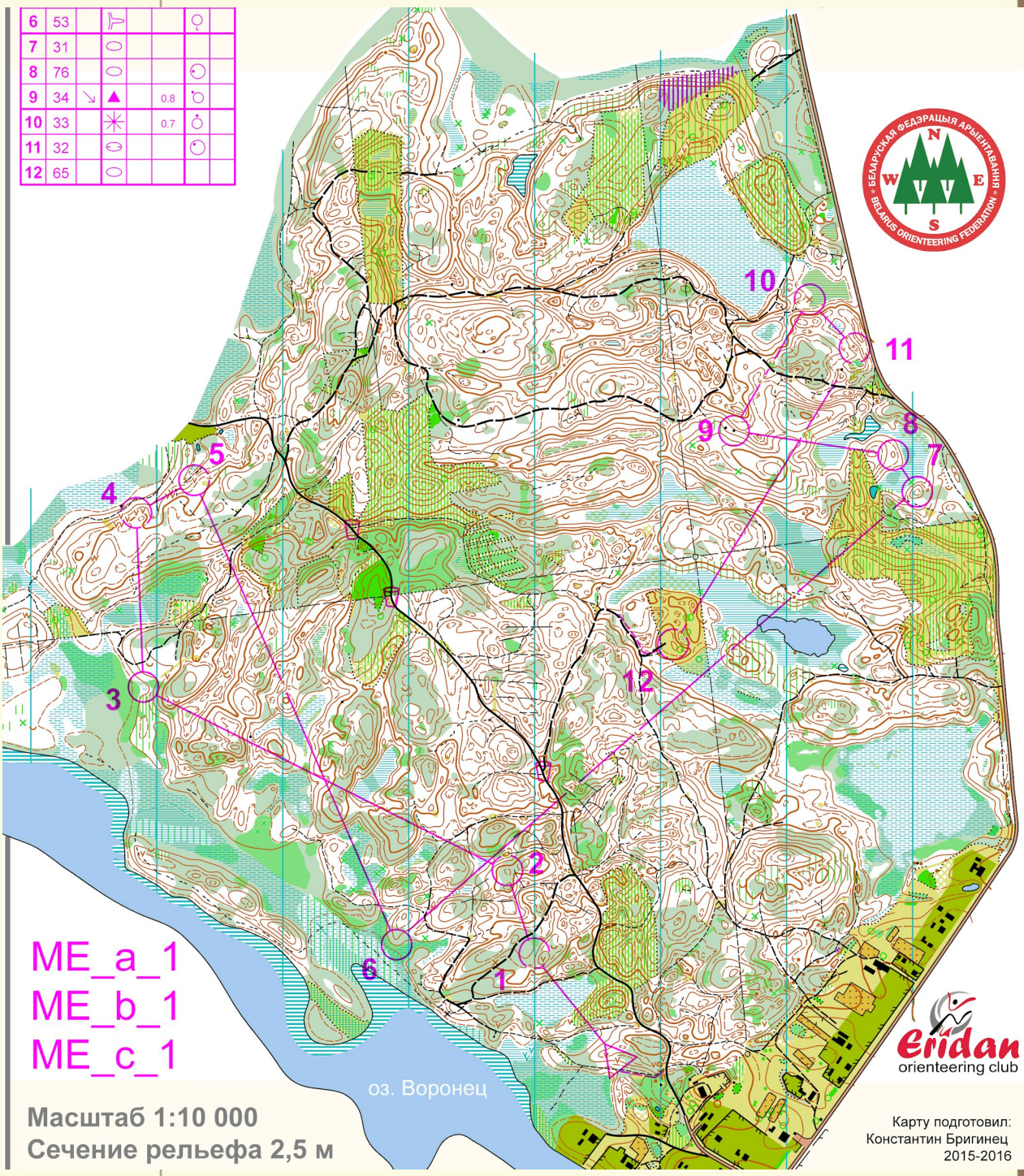
Разбор длинных дистанций Чемпионата Беларуси 2016г.

Свободный семинар
7 и 10 декабря 2016г.

Подготовил:
Александр Алексеёнок
Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

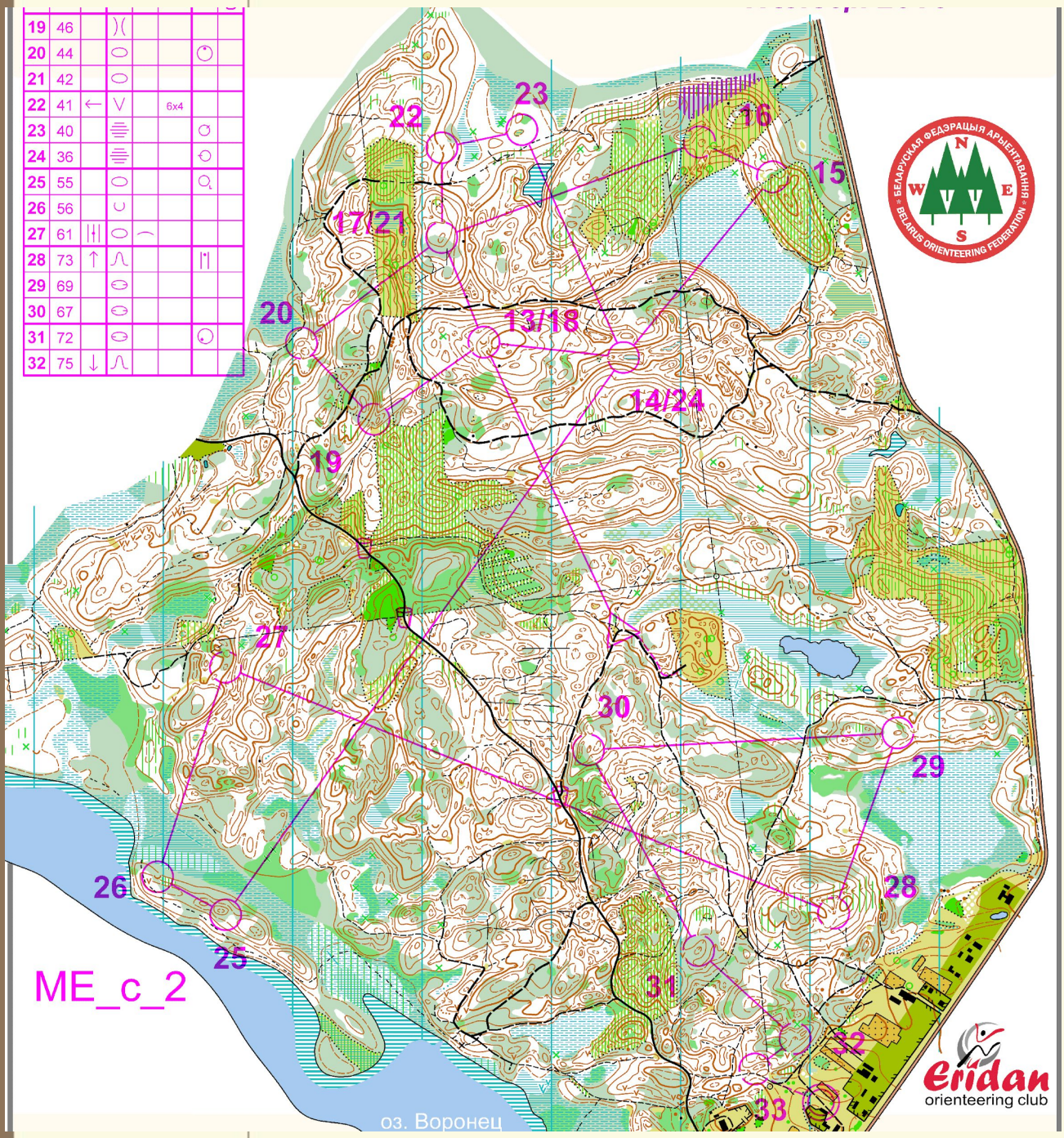
Технические тренировки в зимний период

6	53					
7	31					
8	76					
9	34	↘	▲	0.8		
10	33			0.7		
11	32					
12	65					



Масштаб 1:10 000
Сечение рельефа 2,5 м

Карту подготовил:
Константин Бригинец
2015-2016


19 46
20 44
21 42
22 41 6x4
23 40
24 36
25 55
26 56
27 61
28 73
29 69
30 67
31 72
32 75
ME_c_2
оз. Воронец
Eridan
orienteering club
БЕЛАРУСКАЯ ФЕДЭРАЦЫЯ АРЫЕНТАВАННЯ
BELARUS ORIENTEERING FEDERATION
авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

Тех. Задание для Нач. Дист.

- Старт строго не привязан.
- Финиш у парковки
- Подпитка – на КП и на грунтовой дороге
- Хорошо выглядит дистанция М21Е на одной карте
- Избегать открытых болот (глубокие) и вырубок (очень заросшие)
- «Длинная дистанция всесторонне тестирует как техническую, так и физическую подготовленность спортсменов. Предъявляет особые требования к физической выносливости и умению выбирать оптимальные варианты» - соответствовать.

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

Задачи которые ставил себе дополнительно к ТЗ.

на 90 -95 минут (М21 Е) и 75-80 мин у (Д 21Е)

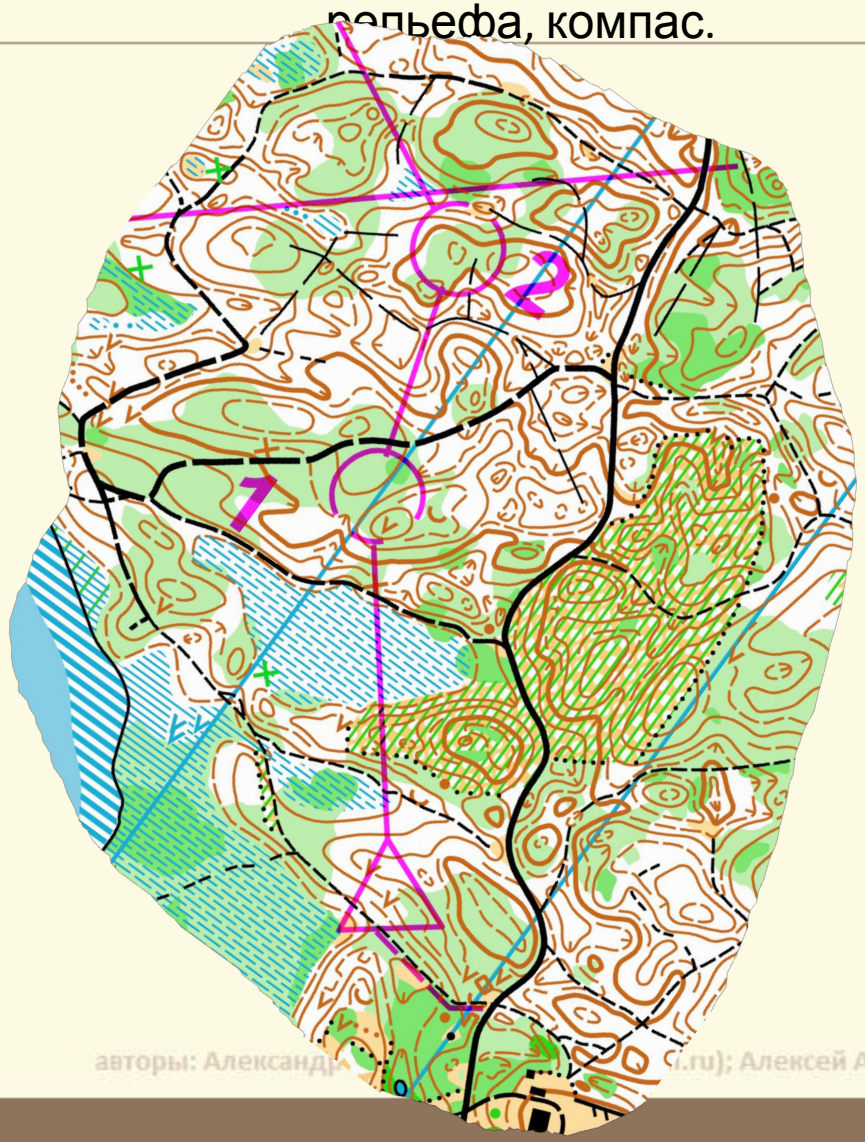
15-16 км и 10.5-11.5 км

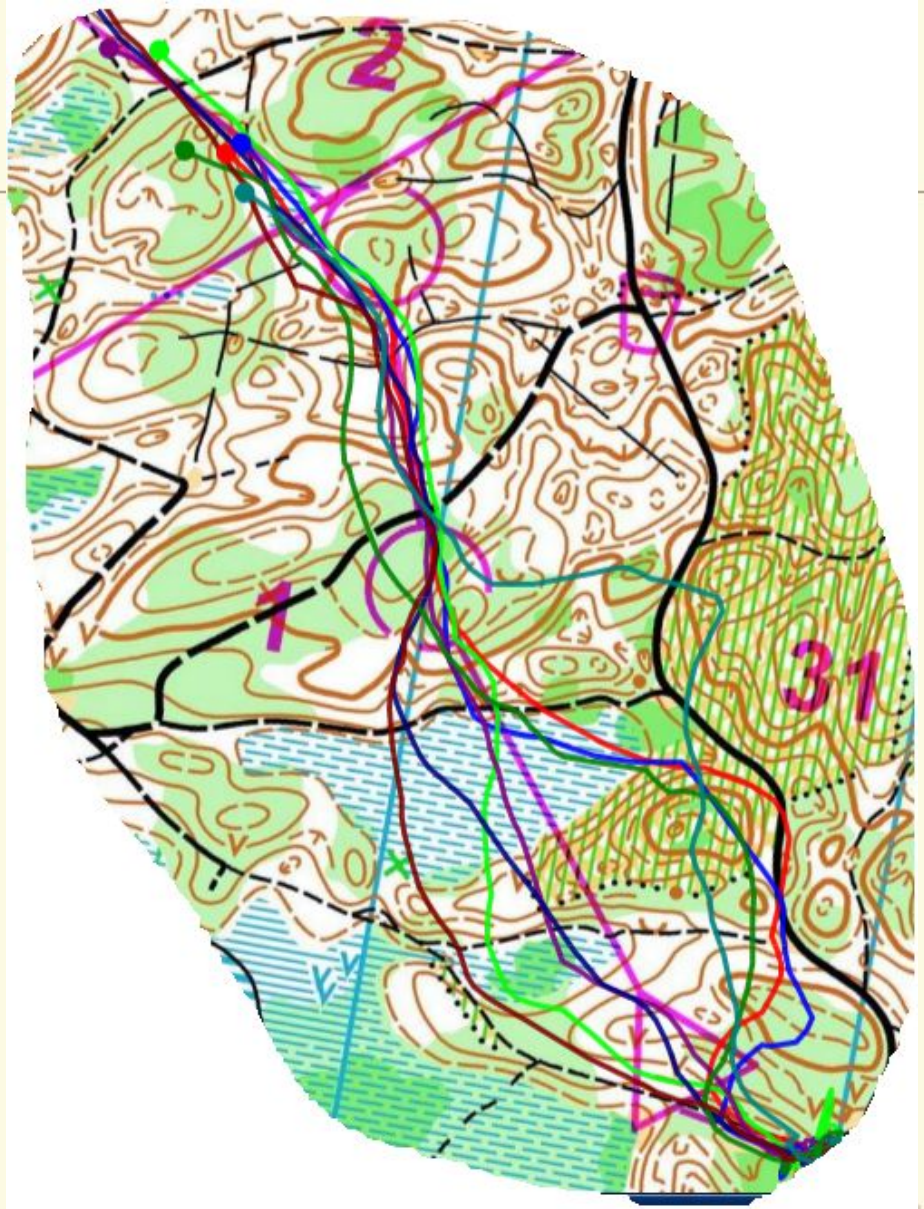
- ✔ Кросс по характеру (соответствовать характеристикам дисциплины); не «срываться» в мидл (ограниченное количество КП; соответствующая сложность КП, но разнообразие легенды)
- ✔ Достаточное количество длинных перегонов (по рекомендациям)
- ✔ Рассеивание в месте, где уже «сошлись» бегуны
- ✔ Достаточное расстояние после рассева (по рекомендациям)
- ✔ Рассеивание не видно на карте (смена на «карусели») (не получилось реализовать)
- ✔ Постоянное напряженное чтение. Чуть проще по дорогам, но без откровенно легких участков (требуется точное выполнение; четкий «выход» и «сход» с дорог)
- ✔ Сложно увести на обходные варианты – нет большого рельефа. Поэтому «замедление» только за счет подробного чтения на прямом варианте
- ✔ Прямые варианты преимущественно выигрышные, но с постоянным напряженным чтением и без длинных протяженностей (требуются частые «переходы» с линии на линию). Кто переоценил себя тот проиграл такому же, кто правильно тактически выбрал вариант.
- ✔ Было мало времени на тестовые пробегания перегонов.

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

Перегоны Старт-1 и 1-2: познакомить с местностью (определенные выводы можно было уже сделать до старта)

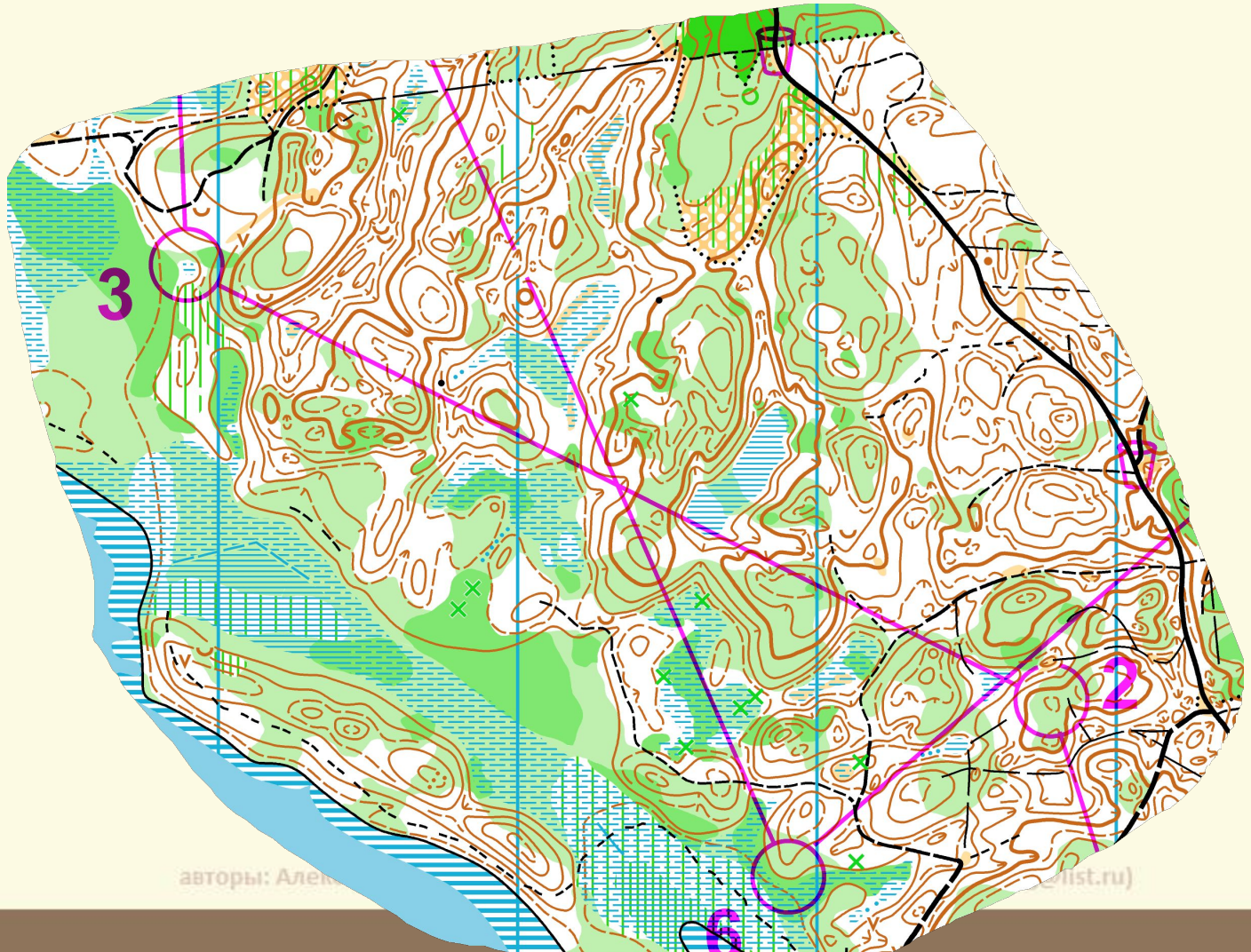
2. задача – преодолеть нервозность в связи с «неудобными» перегонами (на КП 1 прямо выигрывало при ТОЧНОМ исполнении); КП 2 – понимание рельефа, компас.





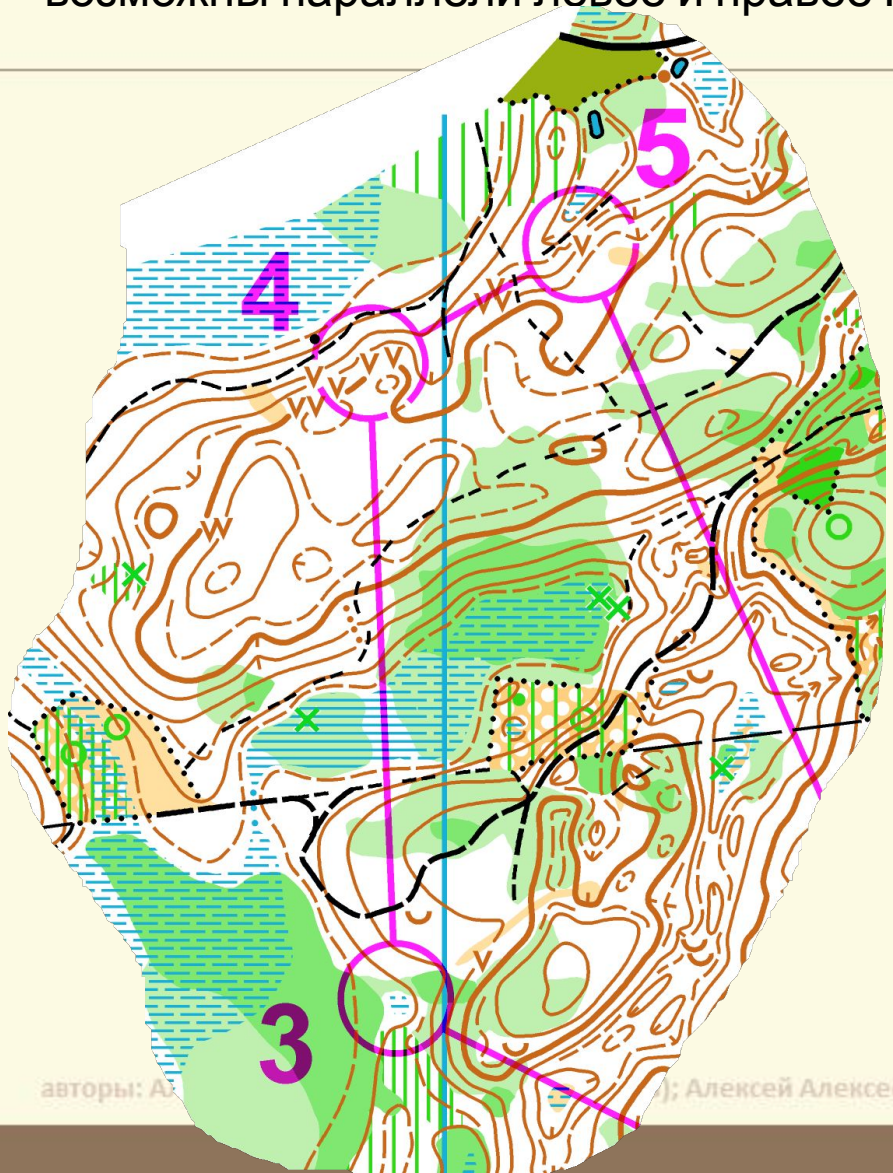
авторы: Александр Алексеенок (avabel@mail.ru), Алексей Алексеенок (elg@list.ru)

КП3 – было достаточно времени понять насколько сложной может быть линия пути (свои возможности на этой местности); точка КП 3 не сложная – основная задача – точное исполнение; обходной вариант справа – для тех кто сильно «испугался»; проигрышный.



авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексе еёнок (elg@list.ru)

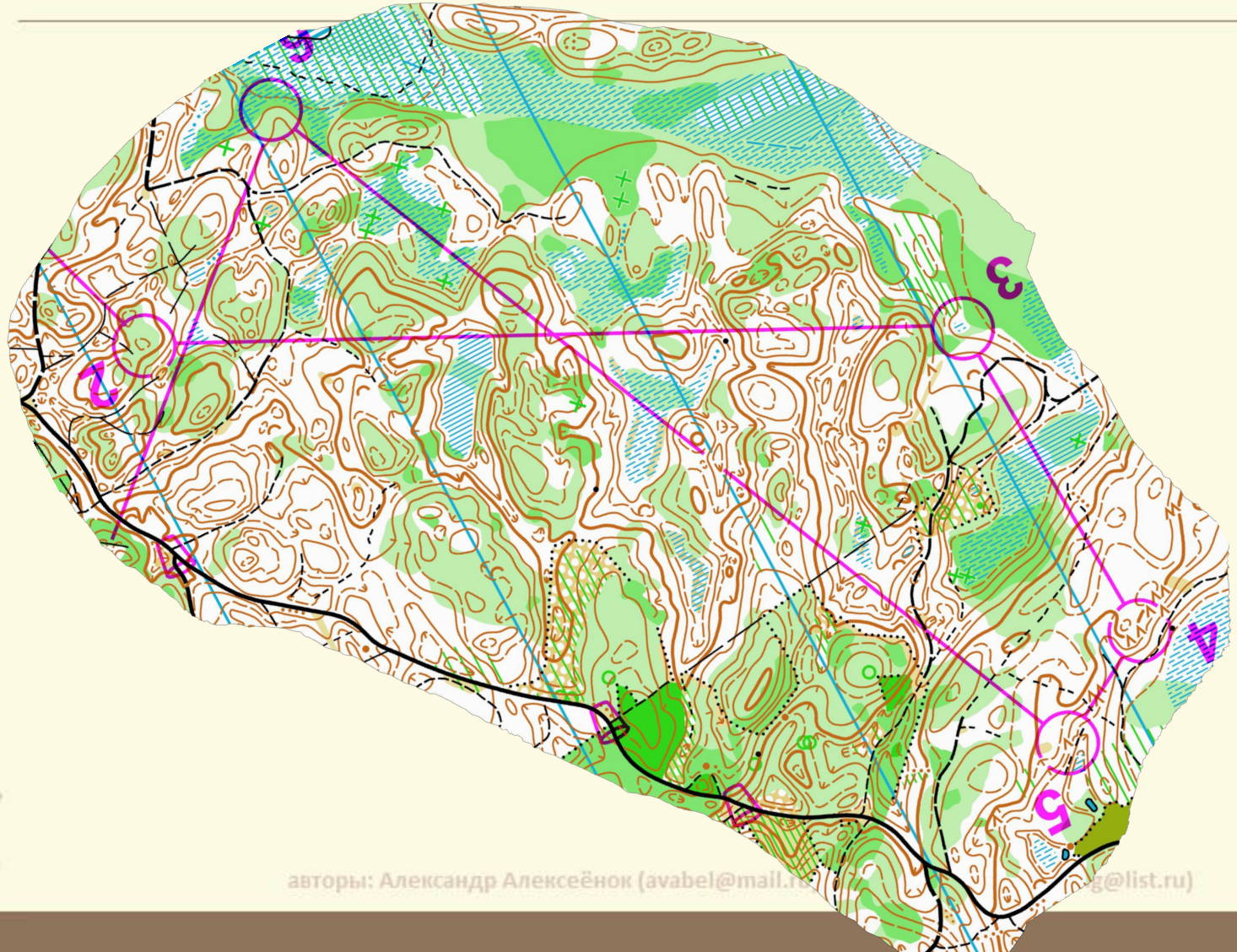
КП4, 5 – разворотные (подвод под длинный перегон); усложнен чтением и выбором на 3-4 чтобы не дать много времени выбрать 5-6.
3-4 важно, если прямо, то использовать белый прогал в болоте; также возможны параллели левее и правее КП4.



авторы: А); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

авторы: Ал
bel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

5-6 предложено три основных варианта; время на сомнения – в пассив. Несложный заход. Требуется увидеть хорошие протяженности, понять, что набор высоты очень мал – в основном движение вниз. Прямой и правый варианты не дают возможности выбрать следующих длинный. Левый – выигрывает точное место схода с грунтовки,, но можно и позже



авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.r
g@list.ru)

Технические период

авторы: Александр нок (elg@list.ru)

авторы: Александр Алексеёнок (avai
еёнок (elg@list.ru)

Расчет времени на обходном варианте КП5-6:

- Обходной слева (Салин Андрей)

✔ До грунтовки 200м по 5.3 = 1.04

✔ По грунтовке 500м X 3.8 = 1.54

✔ Переход до тропинки 380м X 5.3 = 2.00

✔ По тропе до привязки 150 X 4.0 = 0.36

✔ Заход по бугру 70 X 5.3 = 0.22

ИТОГО: расчетное 5.56. (на дистанции 7.18)

Возможно чуть быстрее если по грунтовке держать скорость выше, чем по 3.48 (если по 3.30, то расчетное время 5.47).

(время до дороги и по дороге совпало с расчетной).

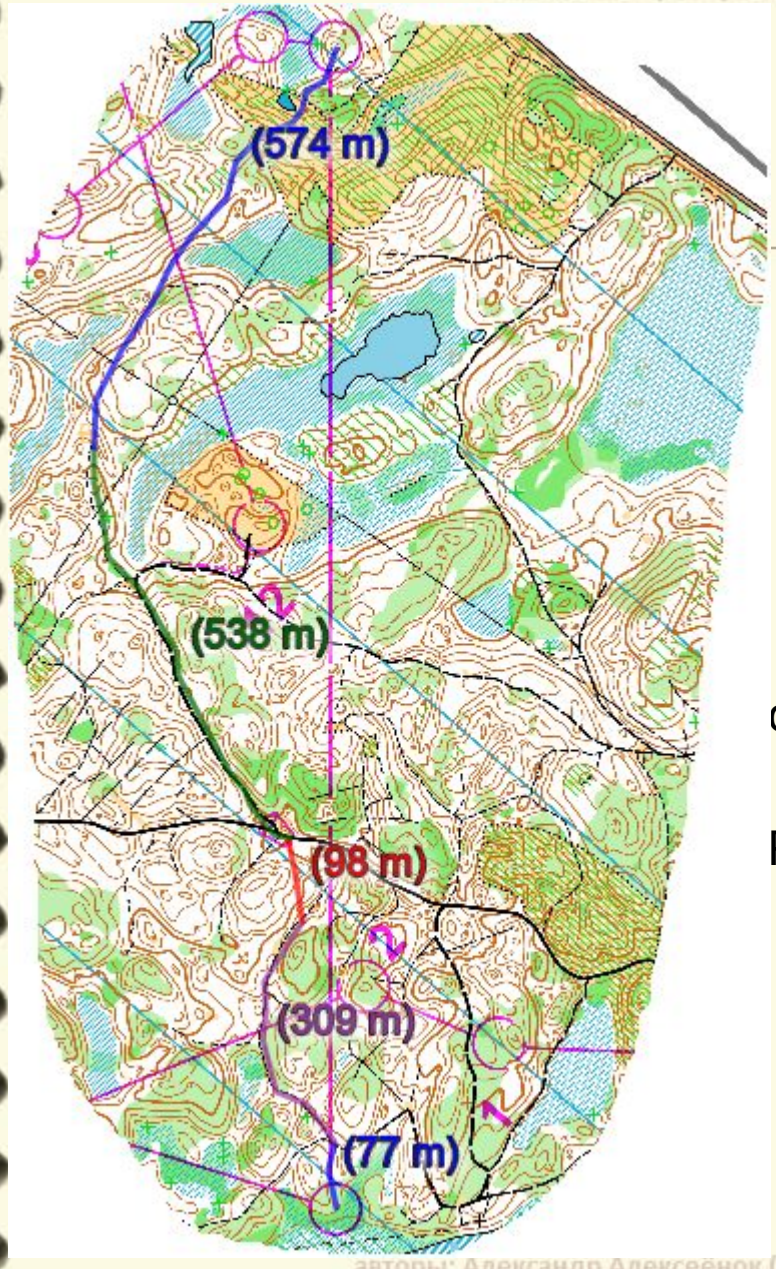
Другие лидеры 5, 37 и 5, 46 и 5.47 (прямо) (длина перегона 1000м; «крейсерская» скорость 5.18 мин/км (темп бега))

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

КП 6-7: закладывался левый и правый с подвариантами на уходе и заходе (включая шоссе); более просто, чем до этого – возможность показать кроссовую подготовку; в то же время требуется точные «переходы» между линиями и точные действия на заходе (на вырубке). Немного не угадал с начальной точкой перегона – получилось «однозначно» слева.

Автор: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)



Расчет времени на КП6-7: (левый вариант)

- 77 X 5.3 = 0.24
- 309 X 4.0 = 1.13
- 98 X 5.3 = 0.30
- 538 X 4.0 = 2.10
- 574 X 5.3 = 3.03

ИТОГО: 7.20 (без учета снижения скорости на вырубке)

Результаты: Салин А. 7.38

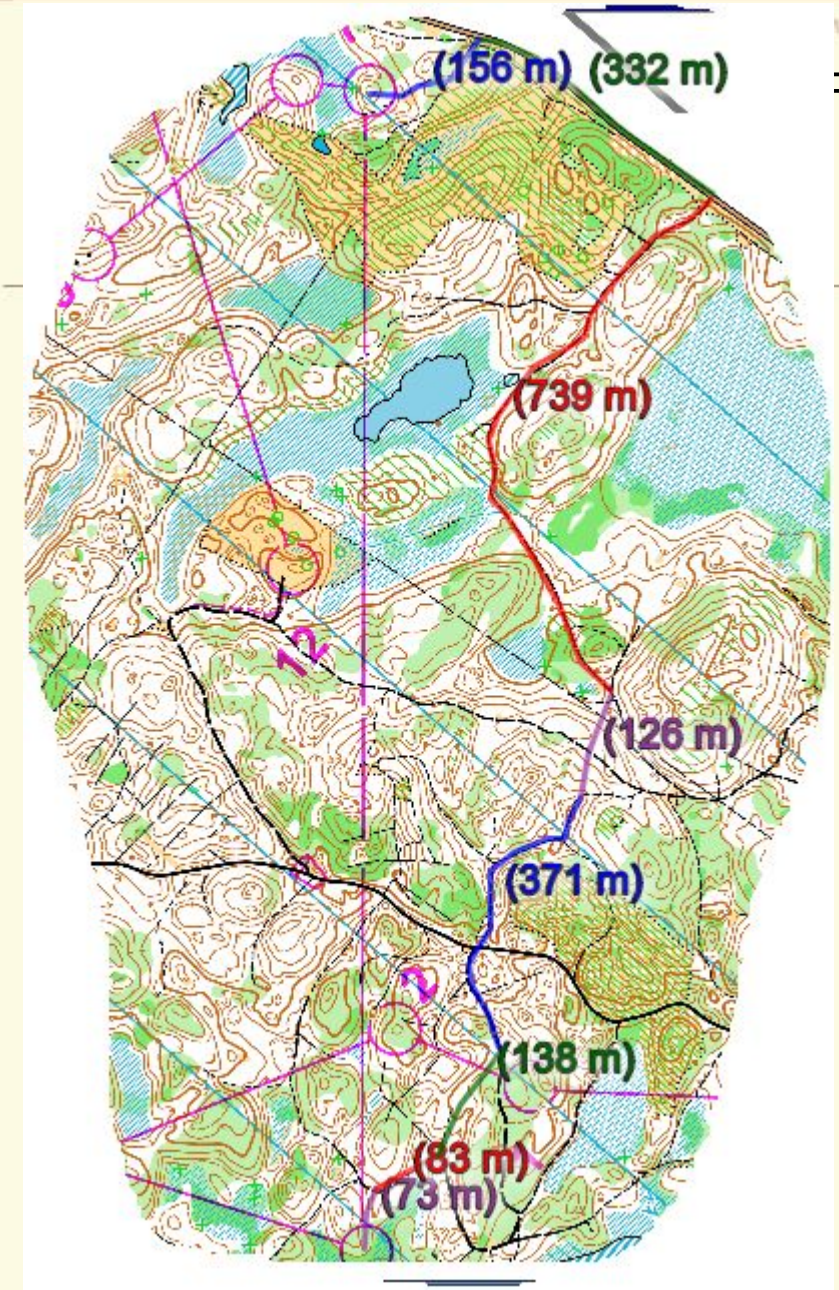
Алексеёнок А. 7.49

Тамбасов Ю. 8.12

Стрельцов В. 8.30

Михалкин Д. 8.30

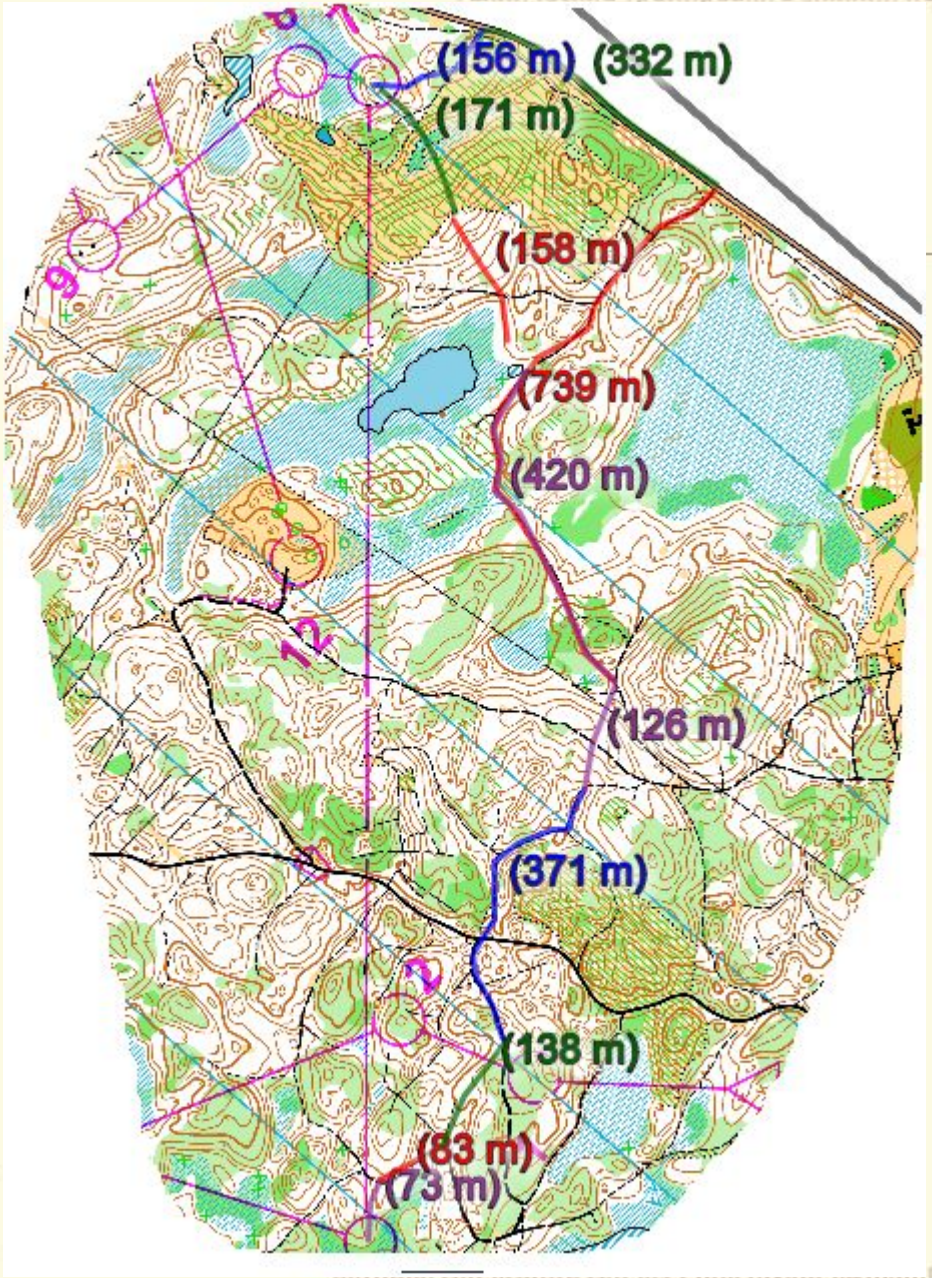
авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)



Расчет времени на КП6-7 (правый вариант):

- 73 X 5.3 = 0.22
- 83 X 4.0 = 0.20
- 138 X 5.3 = 0.44
- 371 X 4.0 = 1.28
- 126 X5.3 = 0.40
- 739 X 3.8 = 2.48
- 332 X 3.6 = 1.12
- 156 X 4.5 = 0.42

- ИТОГО: 8.16 (!!! НО нет непредвиденных замедлений)



КП 6-7 правый вариант_2

- Тоже включая 126м подрезки = 3.34
- 420 X 3.8 = 1.36
- 200 X 5.3 = 1.03
- 1701 X 6 ?? = 1.00

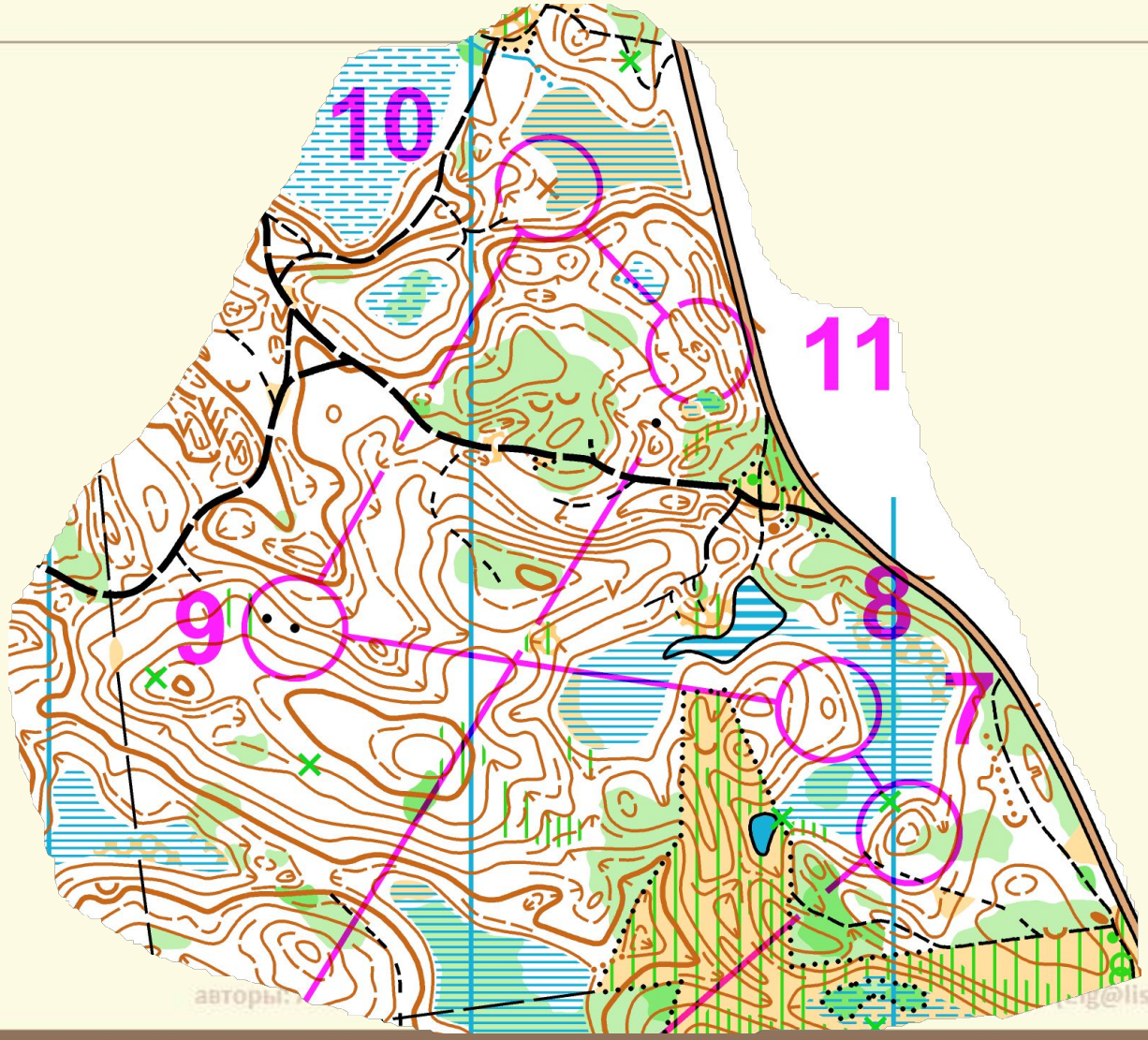
ИТОГО: 7.03 (если скорость по вырубке по 6 мин/км)

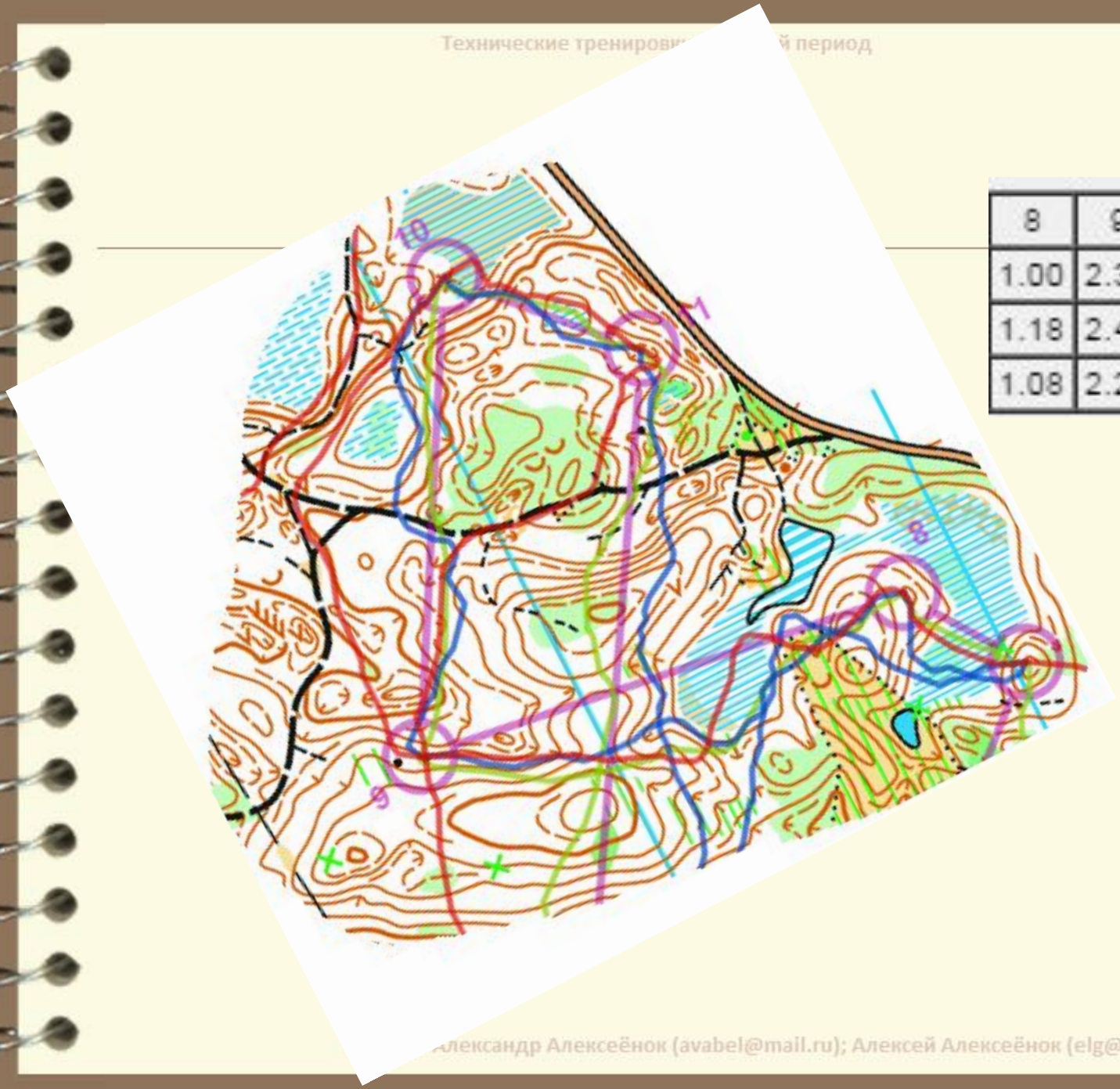
1.42 – если по 10 мин/км (весь участок)

ИТОГО : 7.45

(расчетное левое 7.20 без учета вырубки)

КП7-11: смена ритма – участок «мидла». Нужна точность и микровыбор. Смена типа леса и рельефа. Посложнее точки КП. Частая смена направления. Мало возможности выбрать длинный 11-12. Ближе к линии выигрывает, но требует устойчивых навыков. Кто недорабатывает технически на прямых, тот теряет.

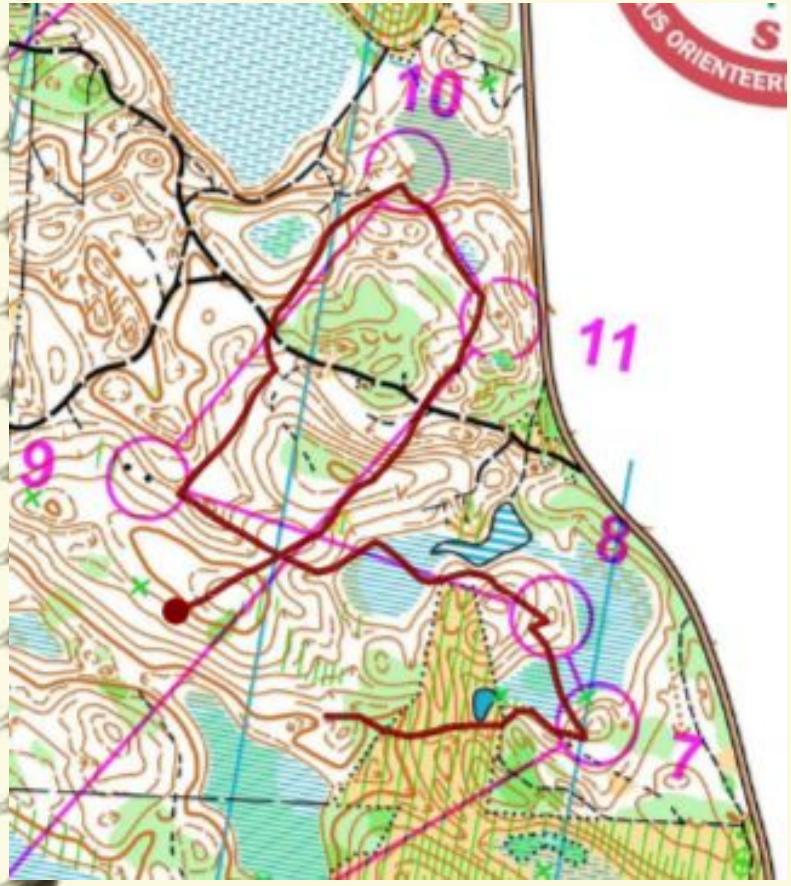


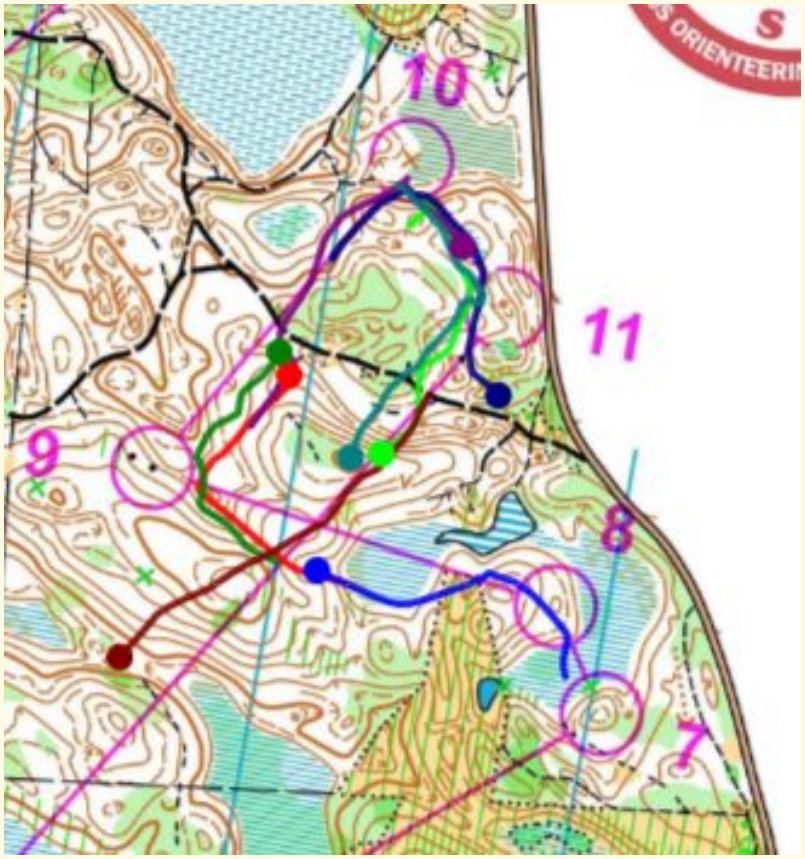


8	9	10	11	
1.00	2.31	2.10	1.02	
1.18	2.45	2.21	0.56	
1.08	2.29	2.01	1.08	

Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

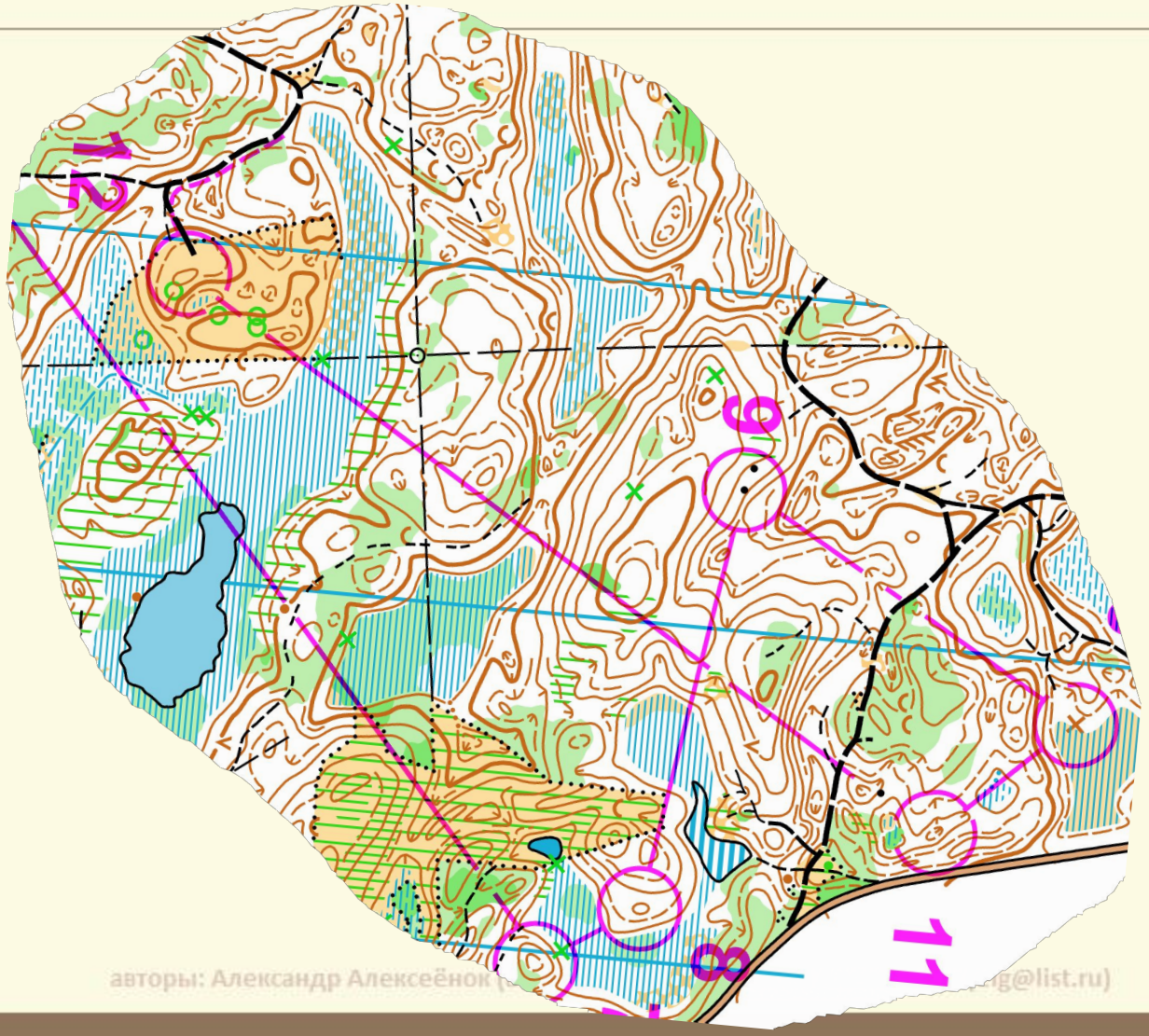
КП 8 и 9 – первые потери лидера на тот момент .



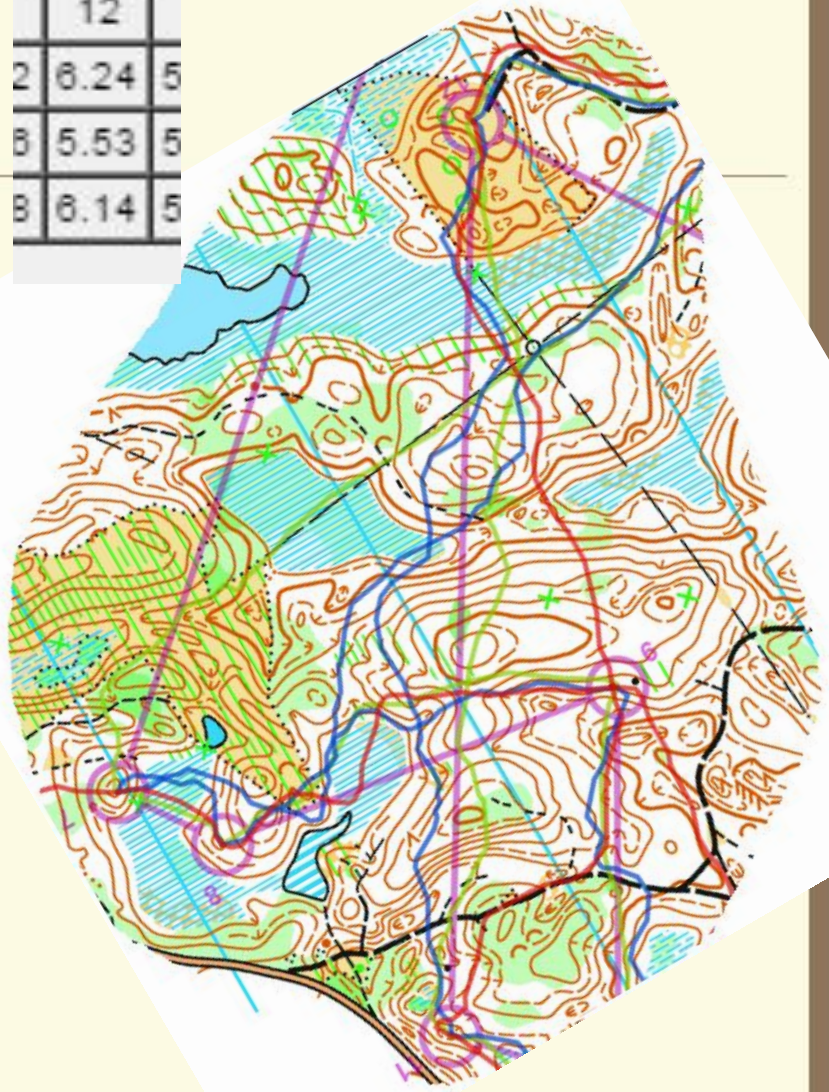


авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

КП11-12: требуется точное «лавирование» между грядами и болотами. Обходная дорога справа ничего существенно не дает в актив – лес чистый (в отличии от первой части); видимость больше. Физически – кросс по пересеченной местности (траил); тяжелые болота. КП простой (после него смена карты)



	12	
2	6.24	5
8	5.53	5
8	6.14	5

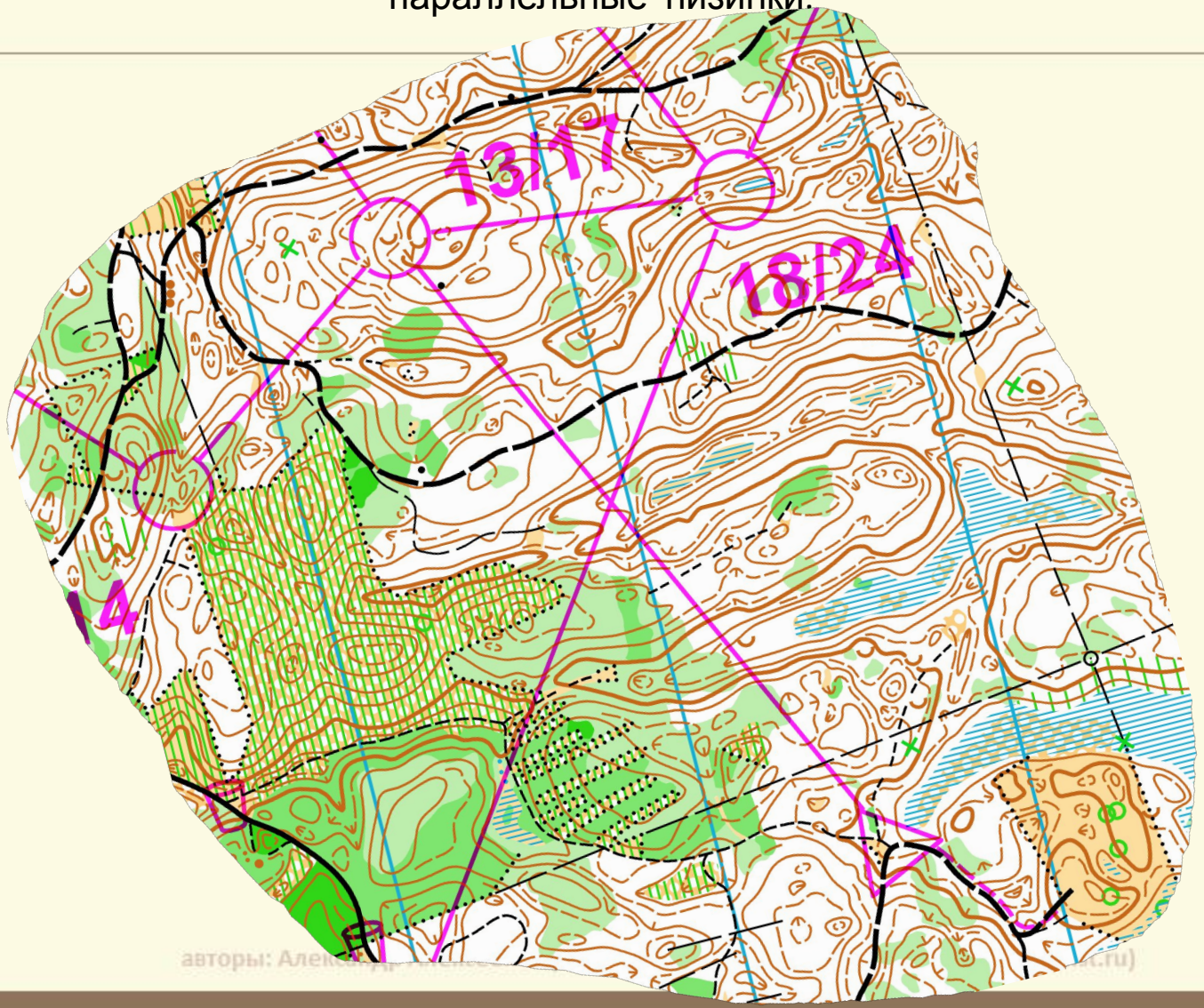


Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

	12	
2	7.22	7
5	7.27	6
3	7.18	6

авторы: Александр Алек ail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

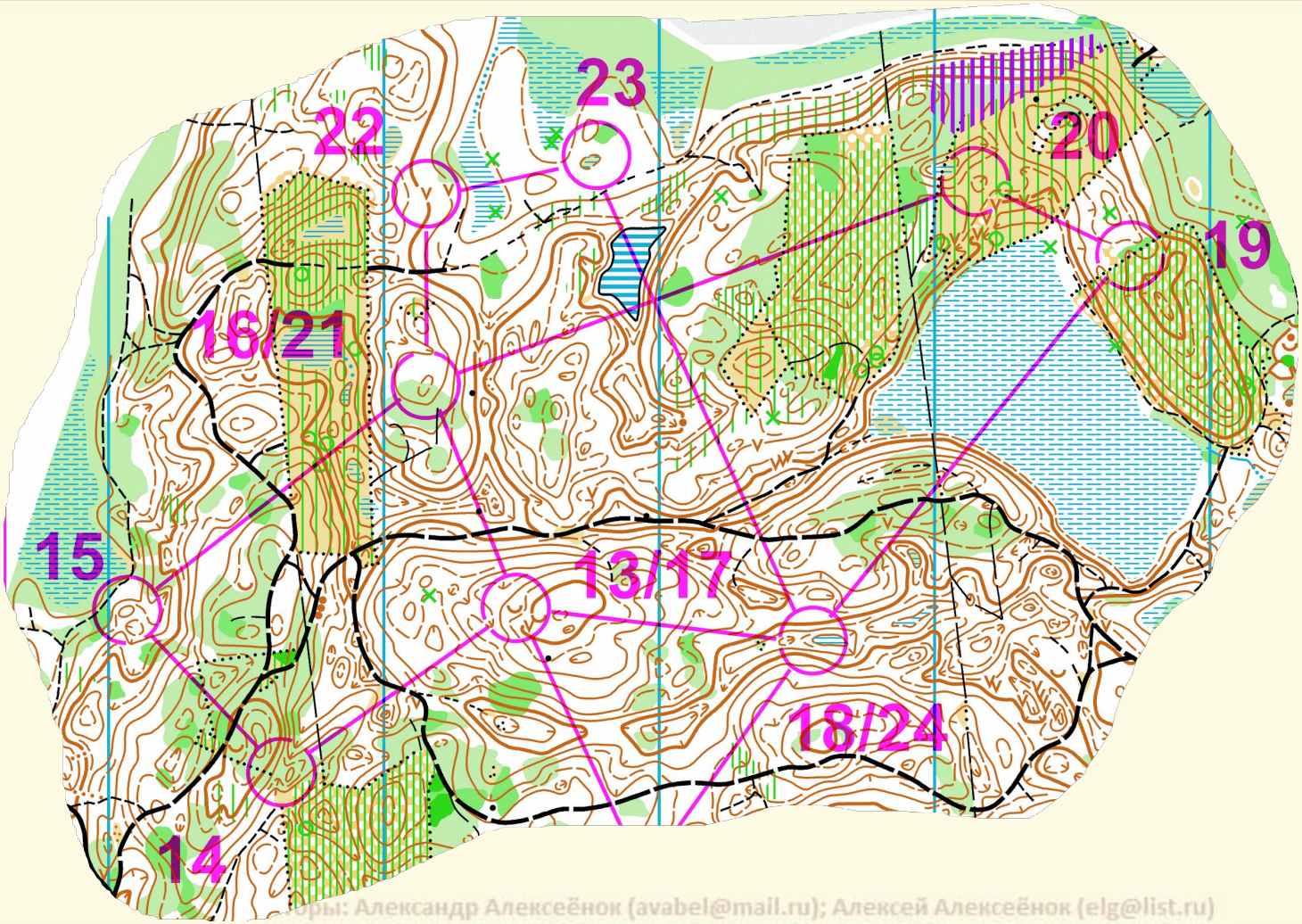
КП12-13: «Без вариантов»; заставить «слабых» искать обходные варианты, где их нет (выглядит страшно – все поперек; на самом деле круто, но не высоко (сечение 2.5)) . Точка КП усложнена, хоть и центр «карусели» и пункт подпитки. Кто не забегает с упреждением в подъем, тот уходит ниже и левее в параллельные низинки.



	11
2	5.54
3	5.25
9	5.29

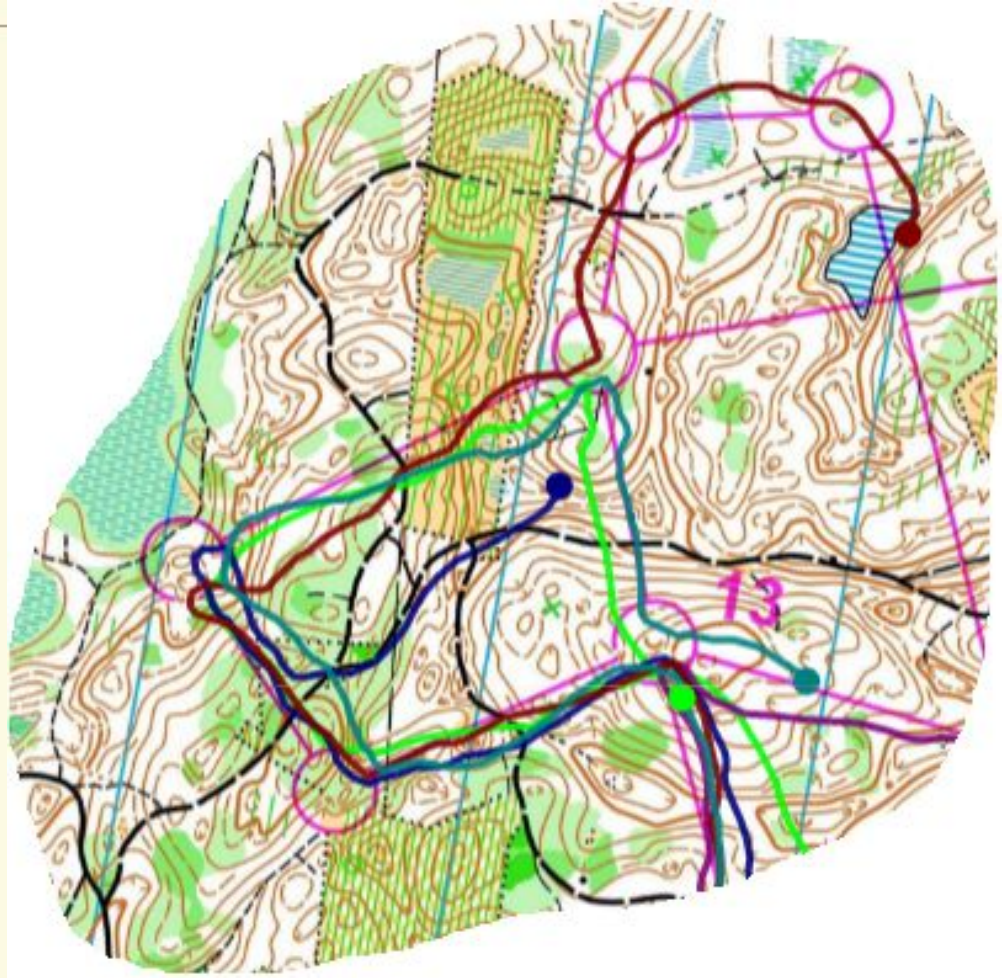
авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

КП13-24: «Карусель» (лучше чем «бабочка» с одним центральным КП); разная длина кругов; 3 варианта рассева; круги различные по стилю (мидл – лонг); различные легенды КП, но точки не очень сложные, хотя много на рельефе (требуется хорошее понимание); частая смена направления; много «трейлового» бега (по различным поверхностям);



Авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

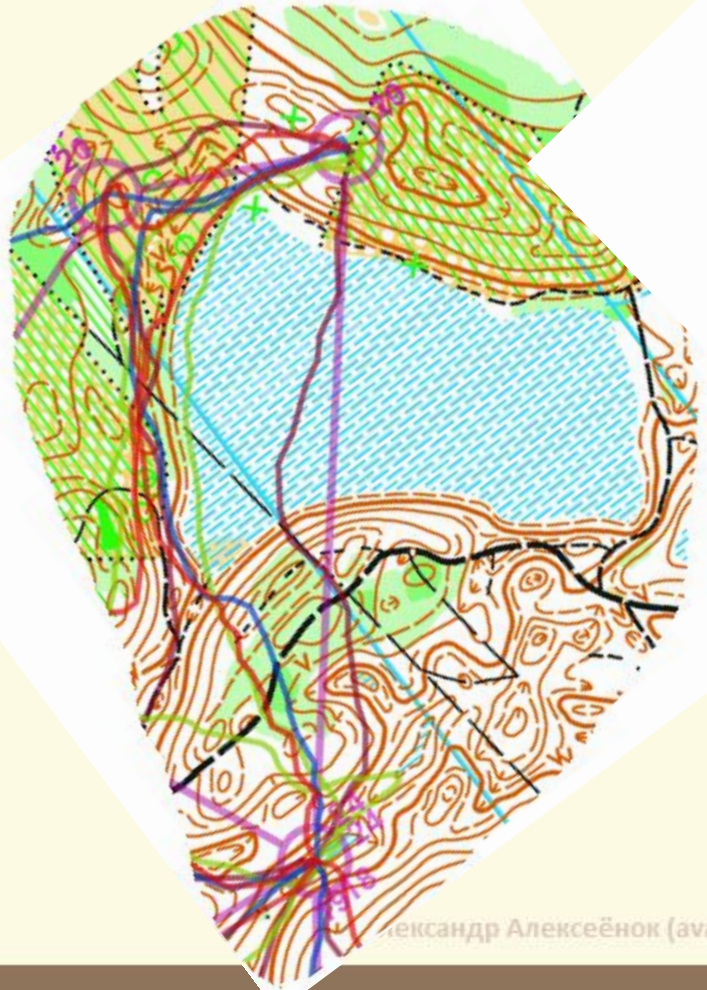
Синий. Ошибка 40-50 сек



авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

-

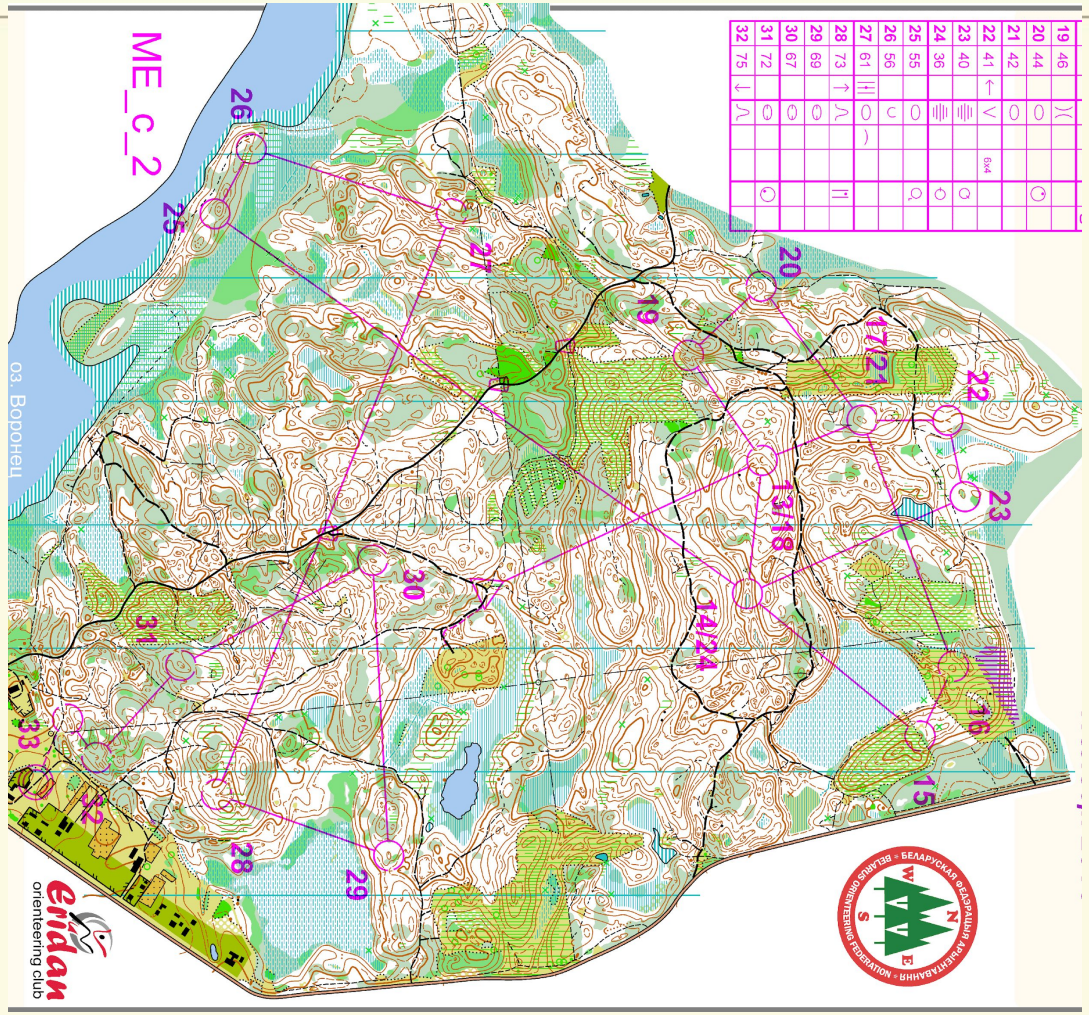
- -20 сек



Основные потери на правом варианте были из-за попыток «подрезать» вырубку.

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

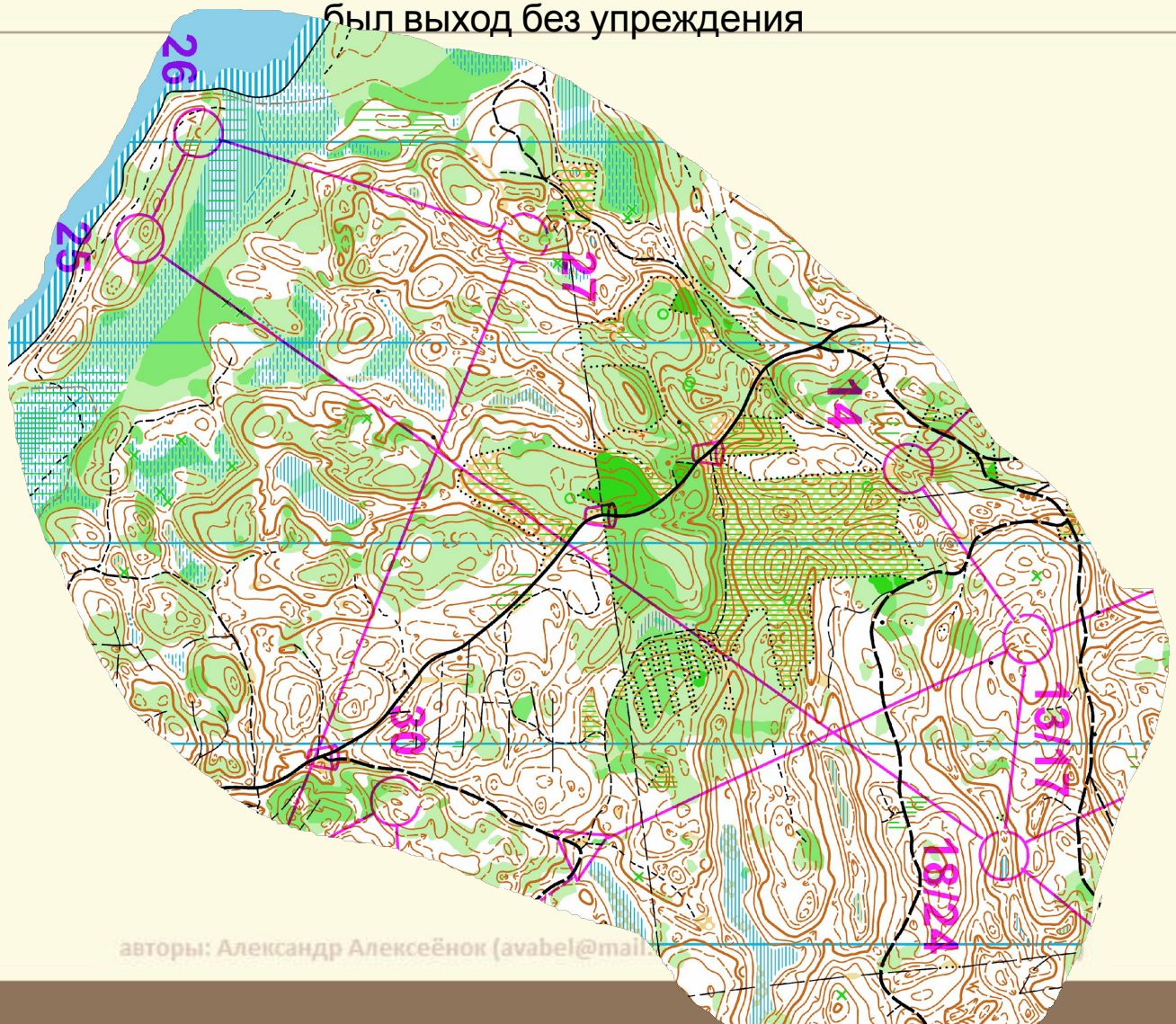
Заключительная треть дистанции: переход опять в «другой» лес; важно сохранить темп, разумно выбирать варианты исходя из оставшихся сил; любые варианты требуют точного выполнения для реализации задуманного выигрыша на перегоне (по сравнению с другими вариантами); много смешанного кросса; «микроориентирвоание» в конце дистанции



авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

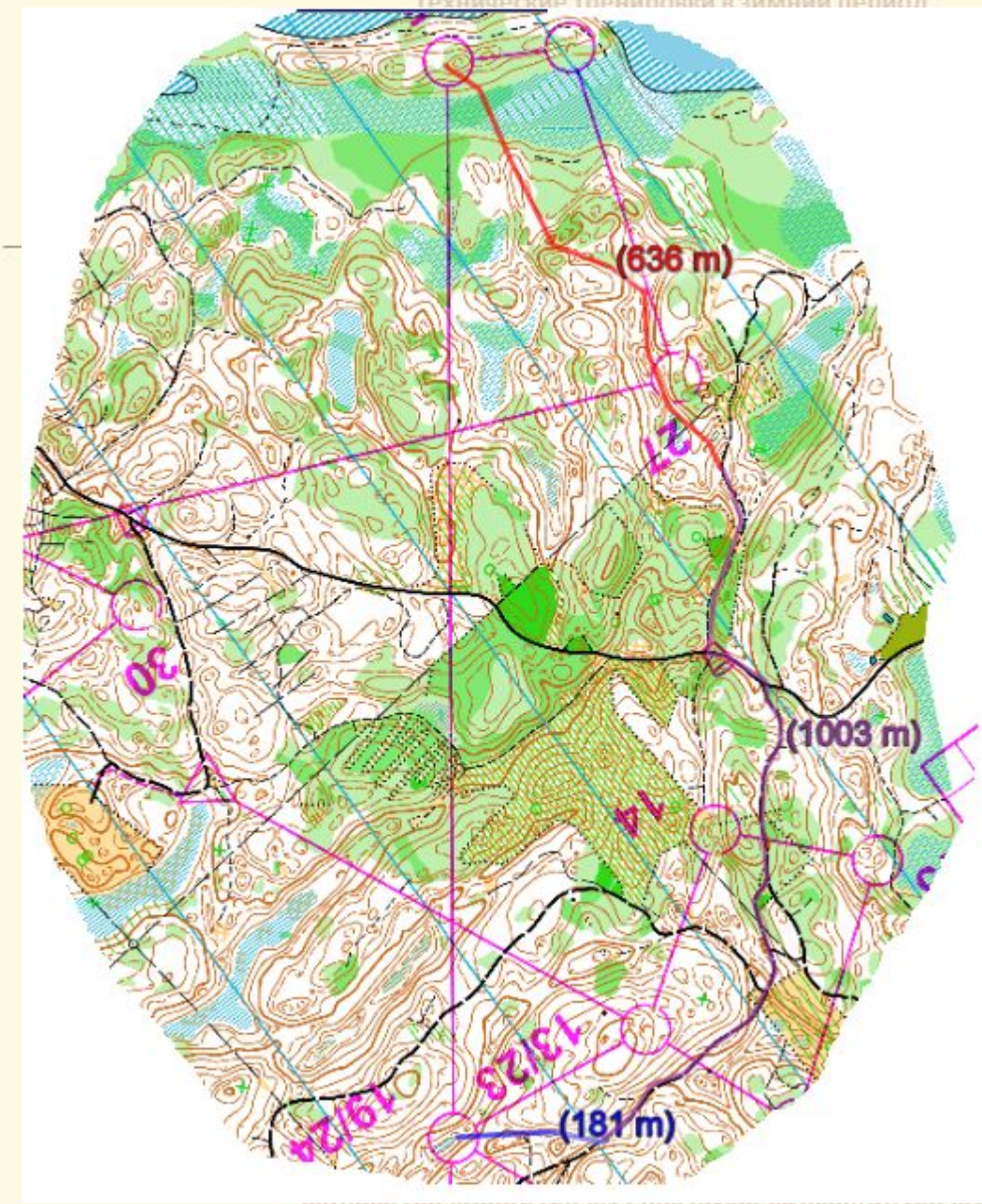
Положение лидеров КП24. (Салин А. чуть впереди перед КП, но делает ошибку и в итоге все трое в пределах 20 секунд после часа бега (Тамбасов 62.31; Алексеенок 62.46; Салин 62.50)

КП24-25: нет явного прямого (неудобные зеленки и рельеф (без выраженных)). Оббегание слева или справа требует точного выхода на линейные ориентиры и хорошей скорости на них + очень точная работа на сходе (особенно на правом варианте); на прямом должны проиграть те, кто переоценил свои умения и силы (учитывая усталость); возможны сомнения «лево-право»на гряде где КП 25 , если был выход без упреждения



авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail

	25	
9	10.06	0
0	9.13	1
1	9.30	0



- Расчет КП24-25
- 181Х 6.7= 1.12
- 1000 Х 4.0 = 4.00
- 636 Х 6.7 = 4.15

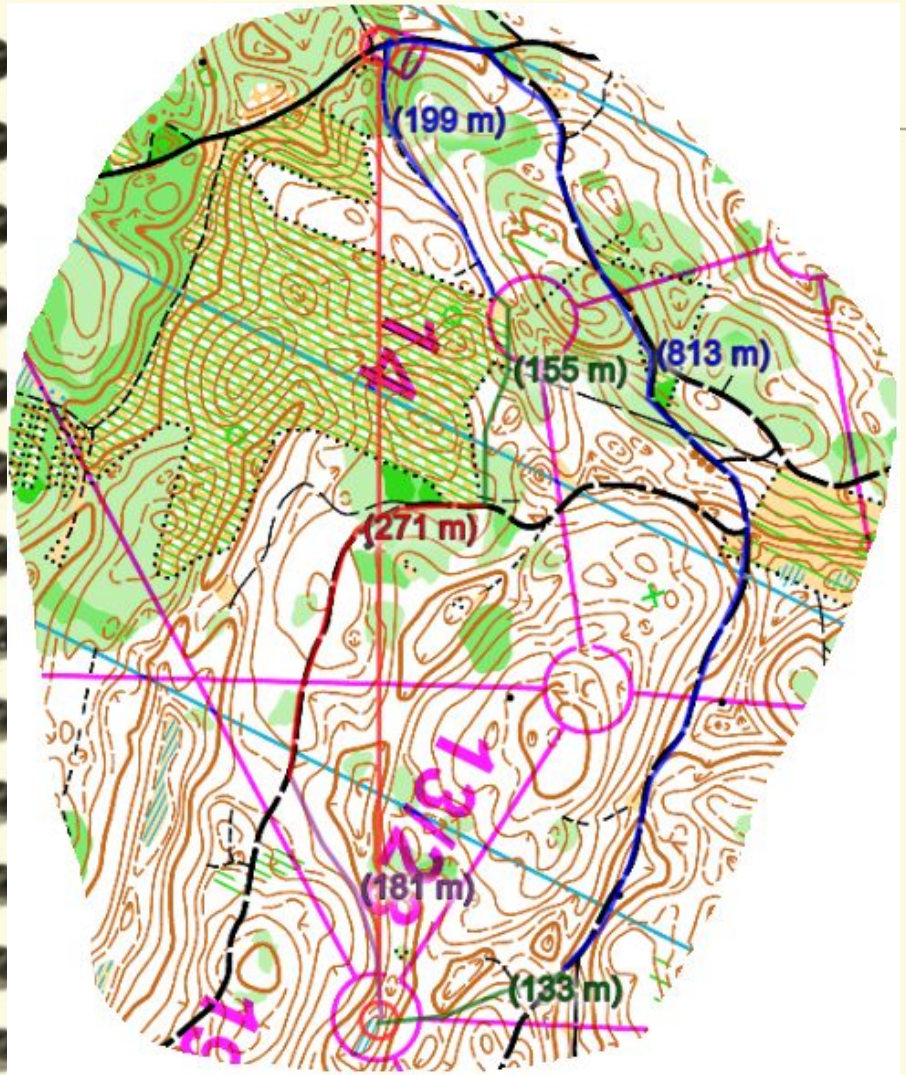
ИТОГО: 9.27

(прямой 9.13)

Но обходной более предсказуемый (меньше рисков)

Скорость прямо 7.00 /км

Линейная 6.40/км.



Микро выбор на перегоне 24-25

- 133 X 6 = 0.48
- 813 X 4 = 3.15
- Итого 4.03 (все предсказуемо)

- 181 X 6 = 1.05
- 271 X 4 = 1.05
- 155 X 6 = 0.56
- 199 X 4 = 0.48
- Итого : 3.54 (непредсказуемый контур перед второй тропой; скорее всего медленнее, чем по 6 мин/км)

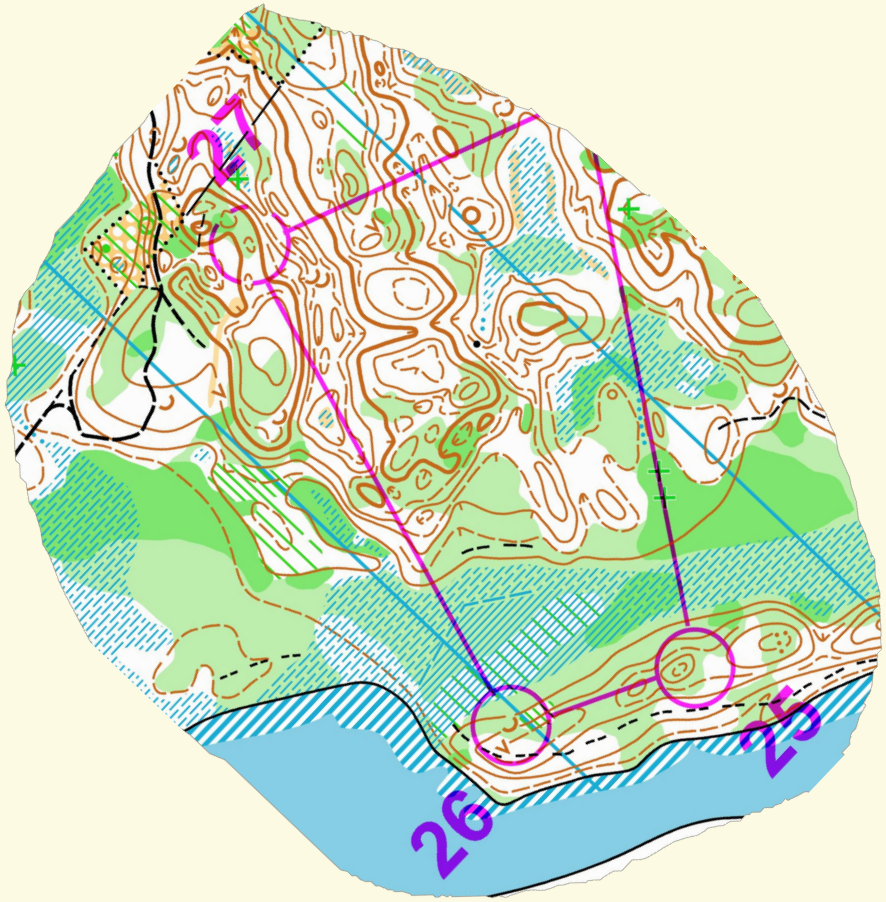
авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

Расчет коэффициента скоростей

- 1420 – 15.42
- 11 мин/км
- 181+636 = 817 Х11 = 9 мин
- 1000 Х 6 = 6
- Итого 15 мин.
- Но реально будет лесные участки не по 11, а по 9, т.к. проще и короче.
- Итого : 7.20 + 6 .00 = 13.20
- (потеря на выборе варианта – 2.20).
- Для менее подготовленных спортсменов оправданы бОльшие по длине дуги.
- Это же справедливо и при усталости.

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

КП25-27: разворот и подвод под последний длинный перегон; максимально возможно усложнен КП26 (ямка на склоне); КП 27 – задача уверенно «привязаться» по выходу из болота; найти «свою» линию; разобраться в структуре рельефа на заходе. Достаточно сложное и непрерывное чтение не дает заблаговременно выбрать 27-28.



авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

КП27-28: требуется точный выход на грунтовку и точный переход с нее на лесную дорогу (перед бугром с КП); обходной справа проигрывает; проверяем физическую готовность бугром на КП28. несложная точка КП. Важно исполнение на перегоне..

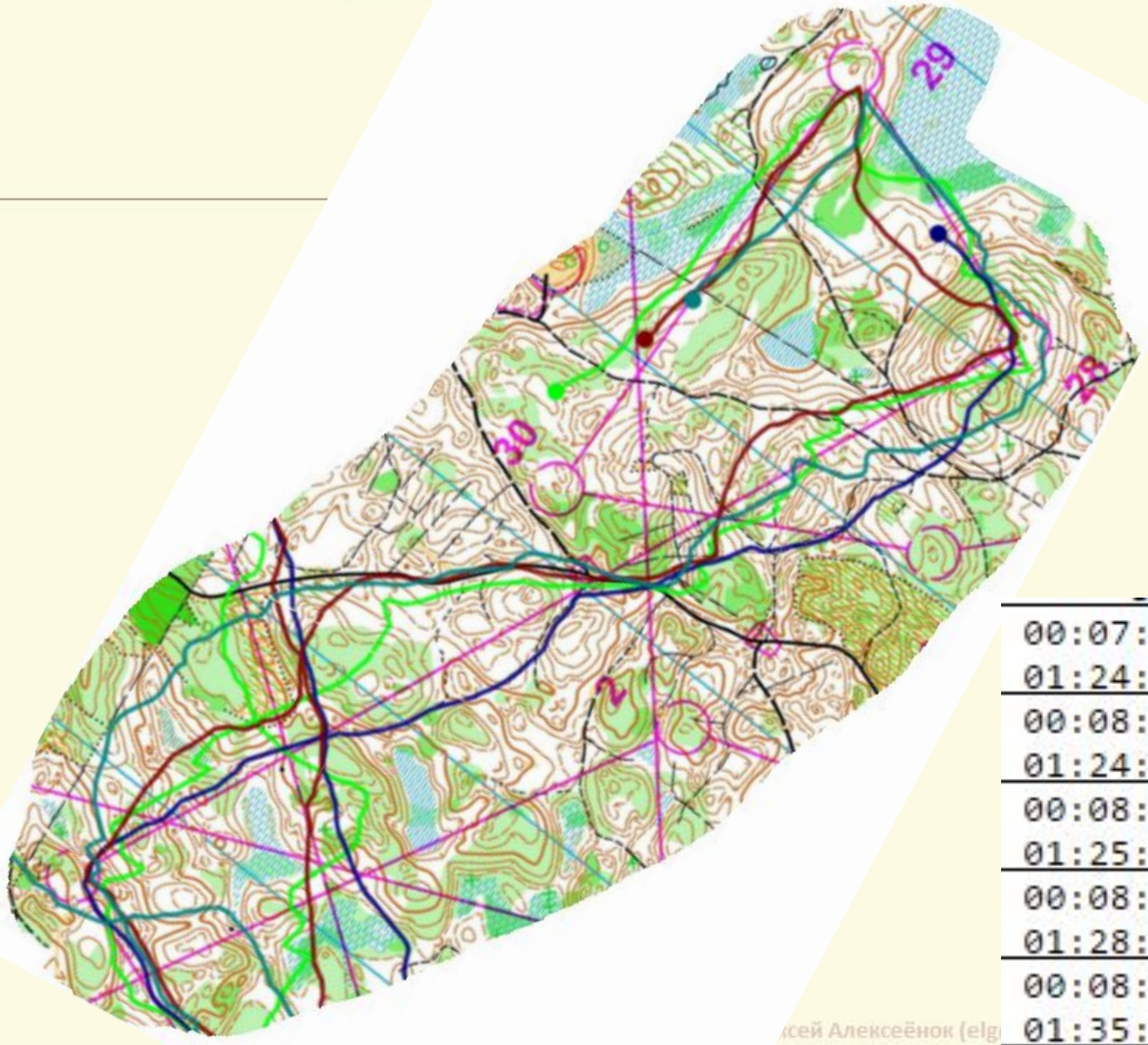
авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

Положение лидеров на КП27.

3)		29(69)
)	00:03:11(61)	
	01:16:46	
)	00:03:05(61)	
	01:16:07	
)	00:03:02(61)	
	01:16:20	
)	00:03:10(61)	
	01:19:51	
)	00:03:26(61)	
	01:26:47	

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

Технические



00:07:26(01:24:12
00:08:02(01:24:09
00:08:52(01:25:12
00:08:10(01:28:01
00:08:29(01:35:16

ксей Алексеёнок (elg

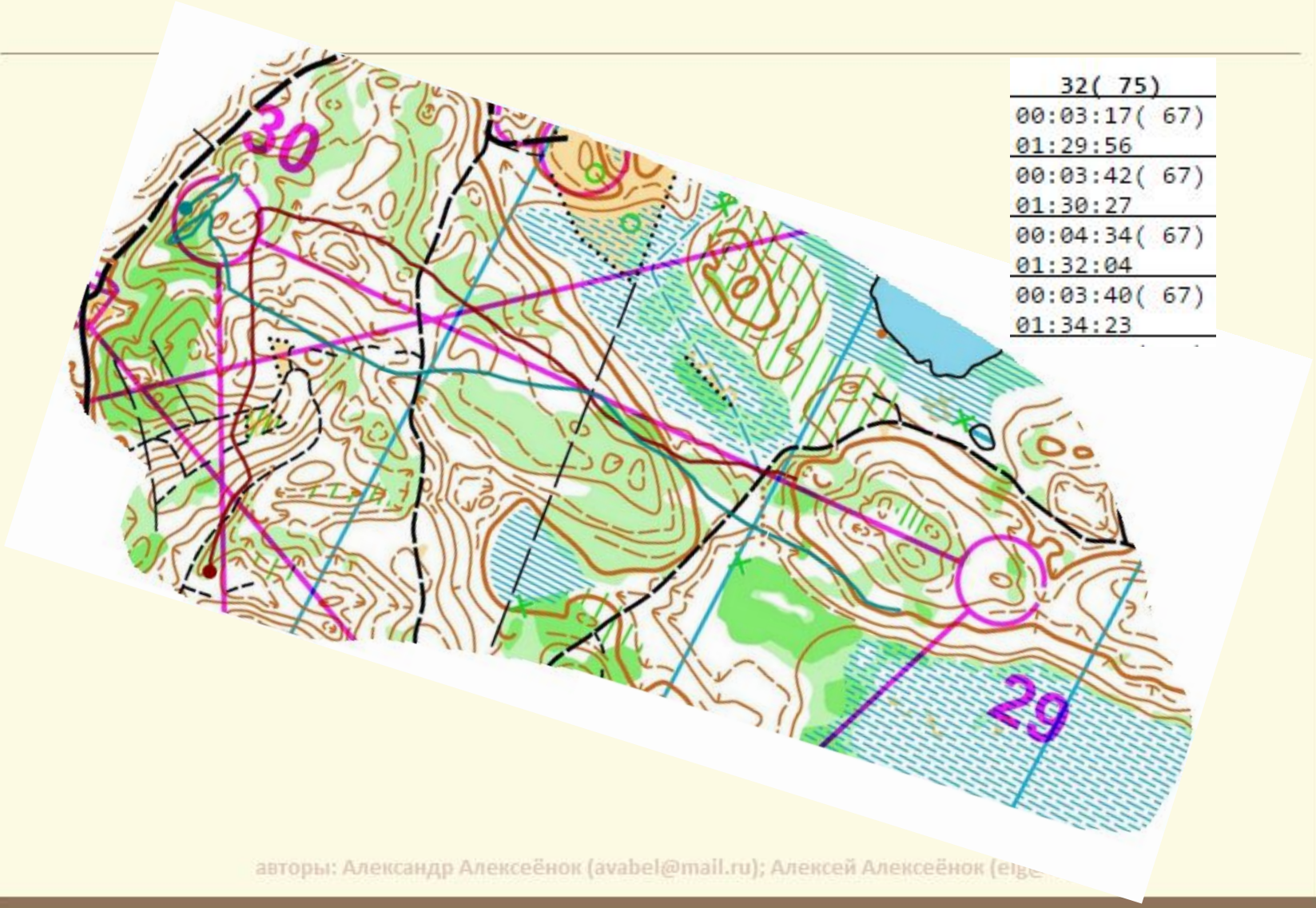
КП28-29: необходимо упреждение, но минимальное требует хороших навыков азимутирования; азимут усложнен спуском с круглого холма.

31(72)	32(75)	33(100)		
00:02:27(69)	00:03:17(67)	00:02:42(72)	00:01:35(75)	00:00:31(100)
01:26:39	01:29:56	01:32:38	01:34:13	01:34:44
00:02:36(69)	00:03:42(67)	00:03:10(72)	00:01:53(75)	00:00:33(100)
01:26:45	01:30:27	01:33:37	01:35:30	01:36:03
00:02:18(69)	00:04:34(67)	00:04:12(72)	00:01:35(75)	00:00:29(100)
01:27:30	01:32:04	01:36:16	01:37:51	01:38:20
00:02:42(69)	00:03:40(67)	00:02:55(72)	00:01:41(75)	00:00:28(100)
01:30:43	01:34:23	01:37:18	01:38:59	01:39:27

Технические тренировки в зимний период

КП29-30: возможно параллели на заходе (при уходе с последней дороги); требуется решить что делать с двумя буграми в первой части перегона (прямо или обходить); и то и другое требует точного исполнения; важно быть точно определенным на последней дороге. Возможно кто-то будет искать КП внизу.

авторы: Александр Алексеев



авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elge

КП30-31: классическое «заманивание» – грунтовка преимущества не дает (неудобный выход с нее); слева по дороге тоже далеко, хотя все просто и логично; прямо – вероятность «запутаться» в носах и лощинах, которые разнонаправленные и сильно сбивают направление бега.

33(100)
00:02:42(72)
01:32:38
00:03:10(72)
01:33:37
00:04:12(72)
01:36:16
00:02:55(72)
01:37:18

авторы: Александр [illegible] (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

КП31-33: и на «закусочку» немного мидла; усложнено смежными КП в районе. Микровыбор. Остается возможность дорожного варианта на 32. На 33 сильно экономит время белый прогал (можно потерять драгоценные секунды в зелени)

авторы: Александр Алексеёнок, Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

Итоговые результаты Ч-т Беларуси. Длинная. 4 сентября 2016г. Полоцк.

М21Е, 33 КП, 14.900 м, набор высоты 530 м

№п/п	Фамилия, имя	Коллектив	Квал	Номер	ГР	Результат	Место	Вып
1	Тамбасов Юрий	Витебская обл.	КМС	4	1989	01:35:21	1	МС
2	Алексеёнок Алексей	КСО «Эридан»	МС	82	1988	01:36:40	2	МС
3	Салин Андрей	КСО «Эридан»	МС	94	1988	01:39:00	3	МС
4	Михалкин Дмитрий	КСО «Эридан»	МС	91	1980	01:40:07	4	КМС
5	Стрельцов Василий	СК «Камволь»	МС	121	1990	01:47:32	5	КМС
6	Злобин Денис	СТК «Мэта»	МС	147	1982	01:48:33	6	КМС

Ж21Е, 26 КП, 10.400 м, набор высоты 370 м

№п/п	Фамилия, имя	Коллектив	Квал	Номер	ГР	Результат	Место	Вып
1	Якубкина Кристина	КСО «Немига-Норд»	МС	68	1992	01:28:15	1	МС
2	Журавлева Татьяна	КО «Сильван люкс»	МС	35	1986	01:35:08	2	МС
3	Крюкова Наталья	КСО «Немига-Норд»	МС	62	1988	01:36:45	3	МС
4	Воскобойникова Татьяна	КСО «Белая Русь»	МС	50	1980	01:44:21	4	КМС
5	Якушева Юлия	СК «Витязь» RUS		119	1990	01:46:50	в/к	-
6	Полякова Татьяна	КСО «Белая Русь»	МС	53	1973	01:48:45	5	I

авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)