

Онлайн курсы по спортивному ориентированию

## Технические тренировки в зимний период

Разбор длинных дистанций Чемпионата  
Беларуси 2016г.

Свободный семинар  
7 и 10 декабря 2016г.

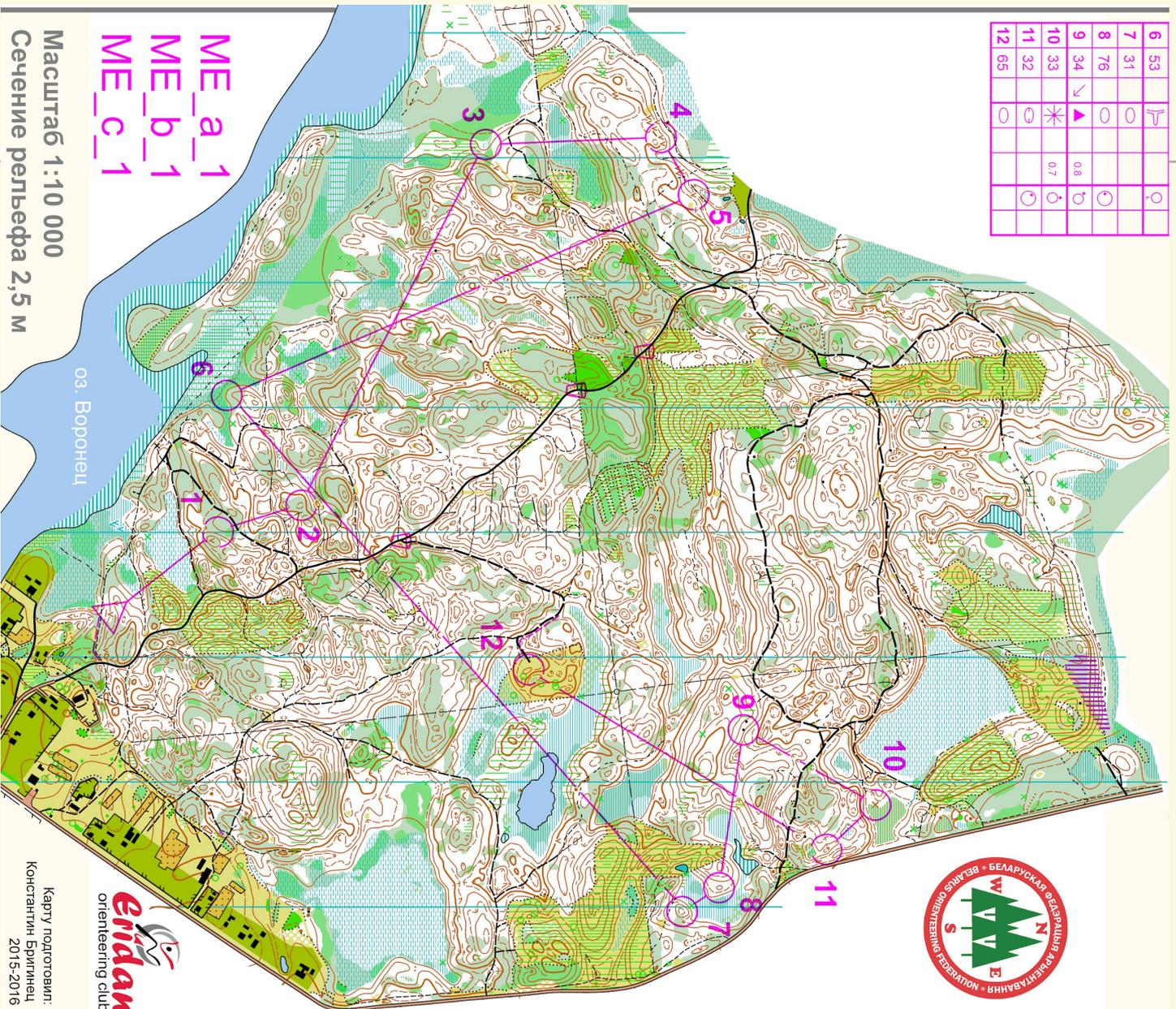
Подготовил:

Александр Алексеёнок

Aleksandr Alekseyonok  
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok  
elg@list.ru

6	53	⌒		○
7	31	○		
8	76	○		
9	34	▲	0.8	○
10	33	*	0.7	○
11	32	⊗		○
12	65	○		



ME\_a\_1  
ME\_b\_1  
ME\_c\_1

Масштаб 1:10 000  
Сеченне рэльефа 2,5 м





# 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.

## 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.

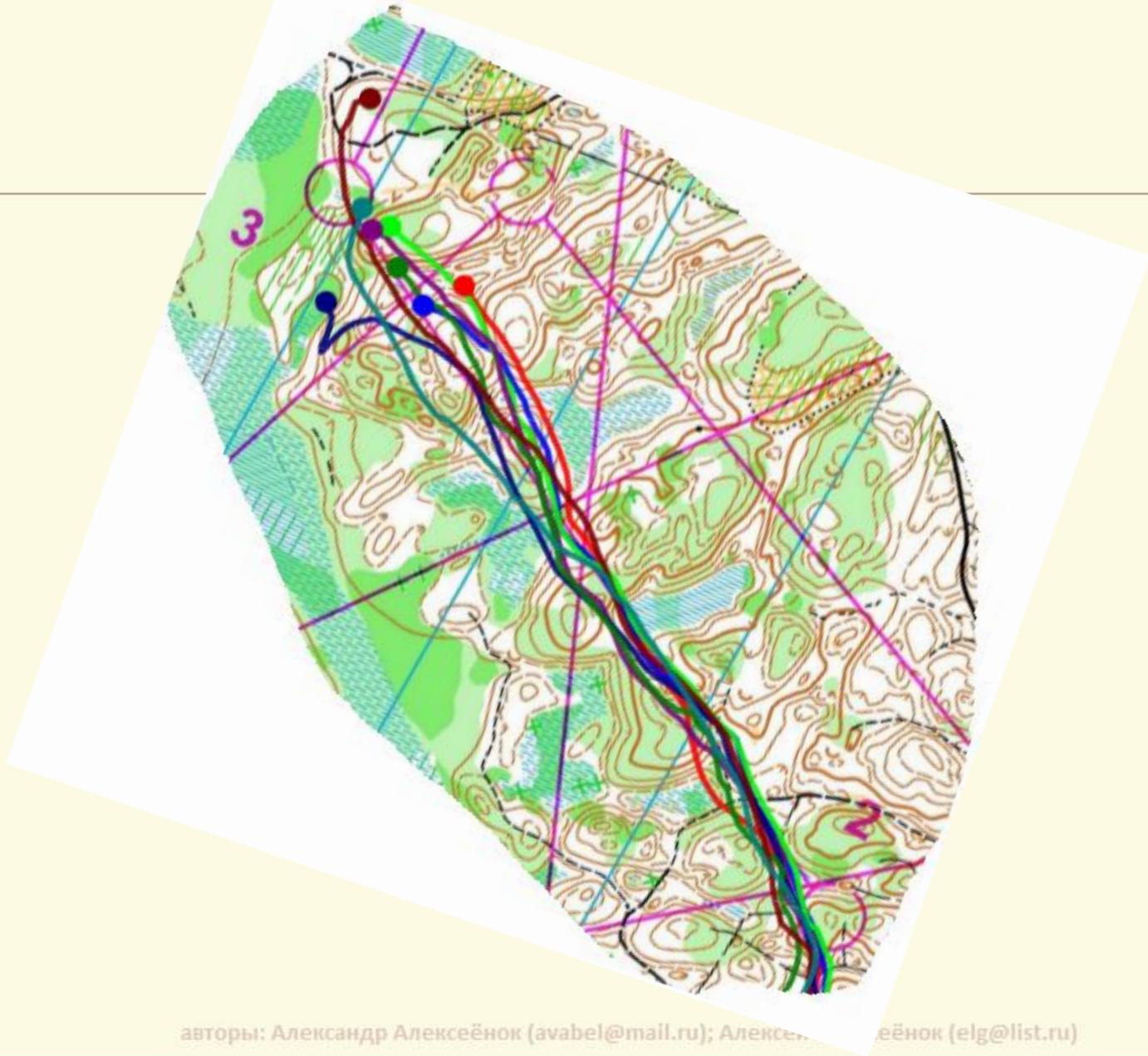
Перегоны Старт-1 и 1-2: познакомить с местностью (определенные выводы можно было уже сделать до старта)  
2. задача – преодолеть нервозность в связи с «неудобными» перегонами (на КП 1 прямо выигрывало при ТОЧНОМ исполнении); КП 2 – понимание рельефа, компас.



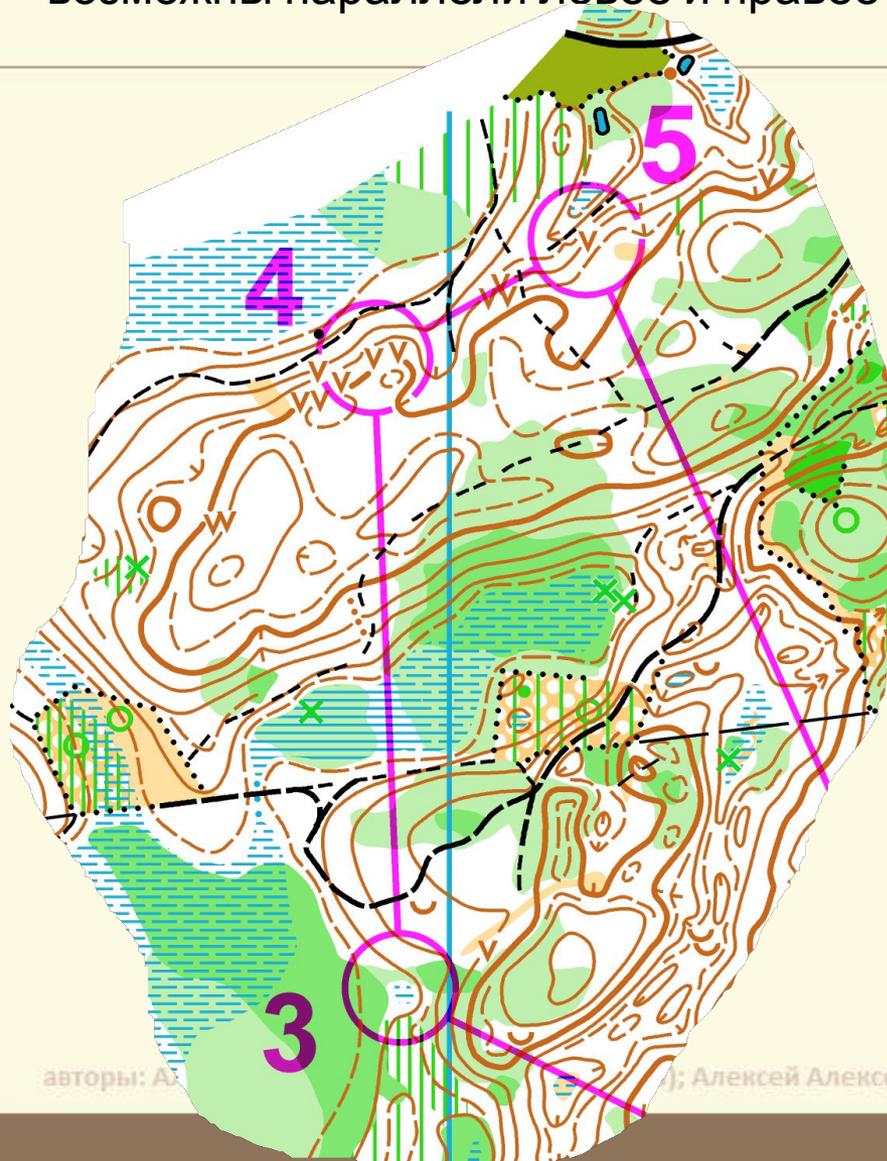
Технические тренировки в зимний период







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.

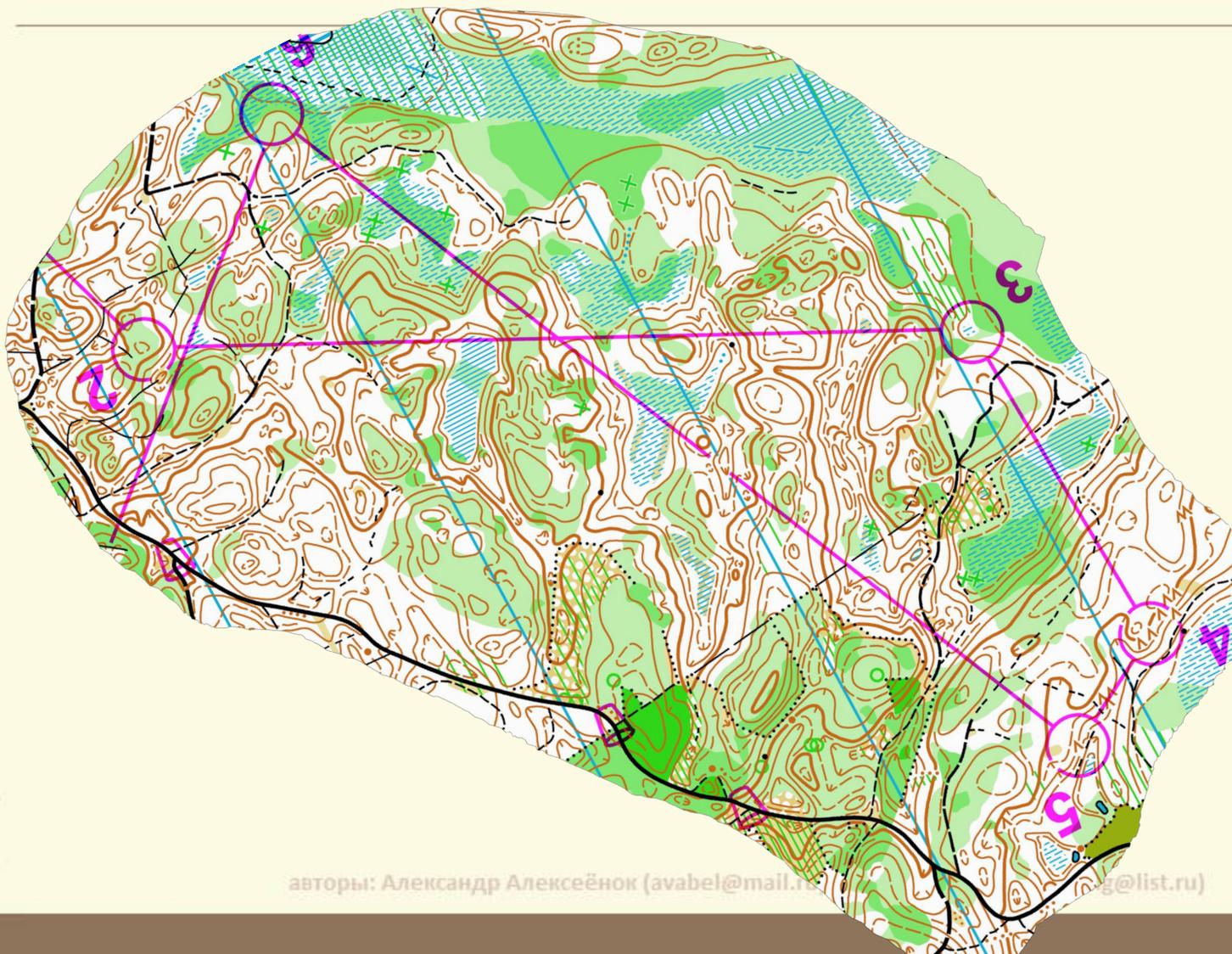


Технические тренировки в зимний период



авторы: Ал... (elg@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







## 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).

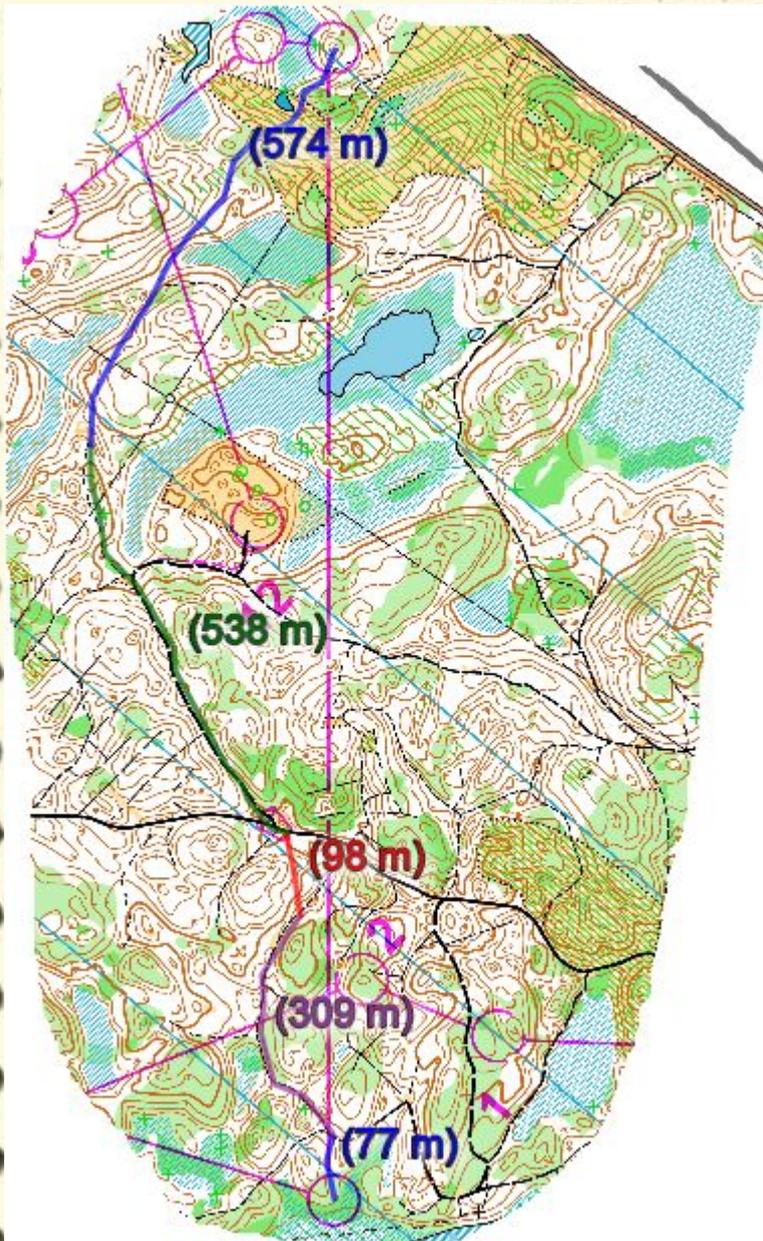
Другие лидеры 5, 37 и 5, 46 и 5.47 (прямо) (длина перегона 1000м; «крейсерская» скорость 5.18 мин/км (темп бега))

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.



Технические тренировки в зимний период





## Расчет времени на КП6-7: (левый вариант)

- $77 \times 5.3 = 0.24$
- $309 \times 4.0 = 1.13$
- $98 \times 5.3 = 0.30$
- $538 \times 4.0 = 2.10$
- $574 \times 5.3 = 3.03$

ИТОГО: 7.20 (без учета снижения скорости на вырубке)

Результаты: Салин А. 7.38

Алексеёнок А. 7.49

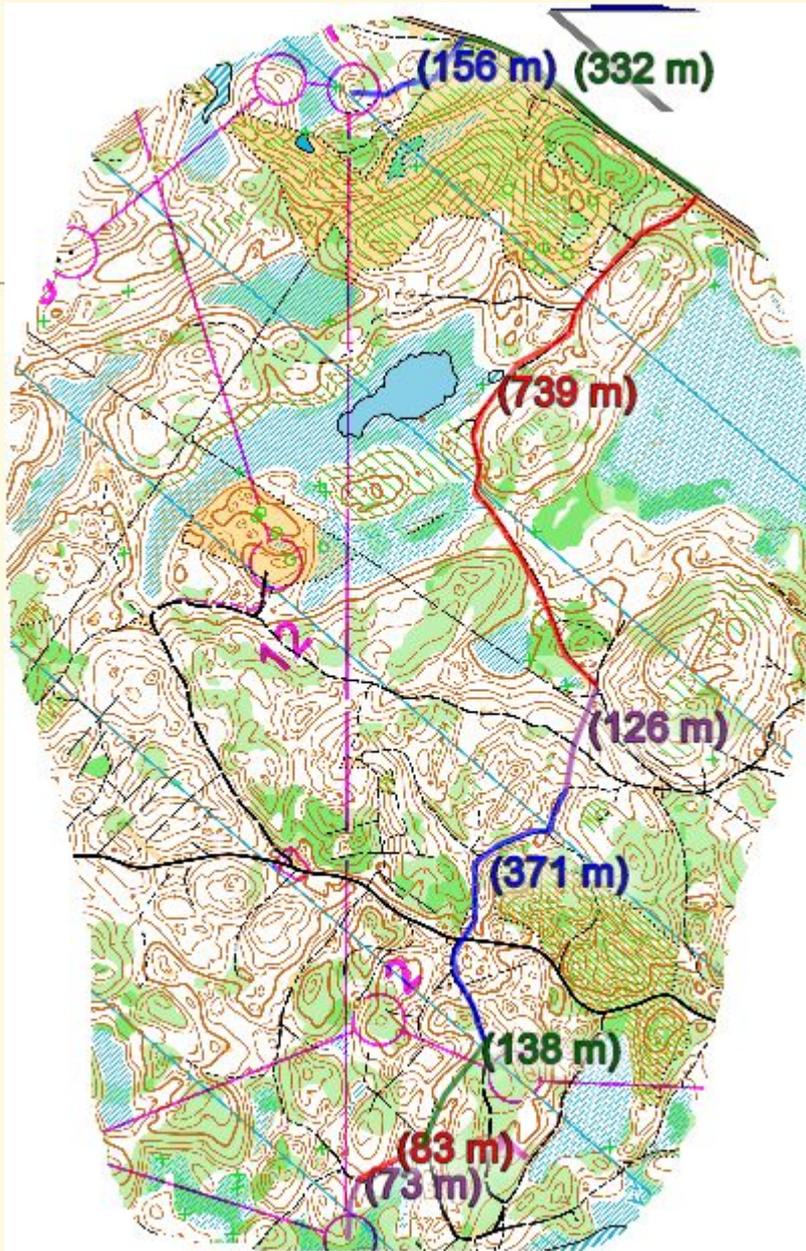
Тамбасов Ю. 8.12

Стрельцов В. 8.30

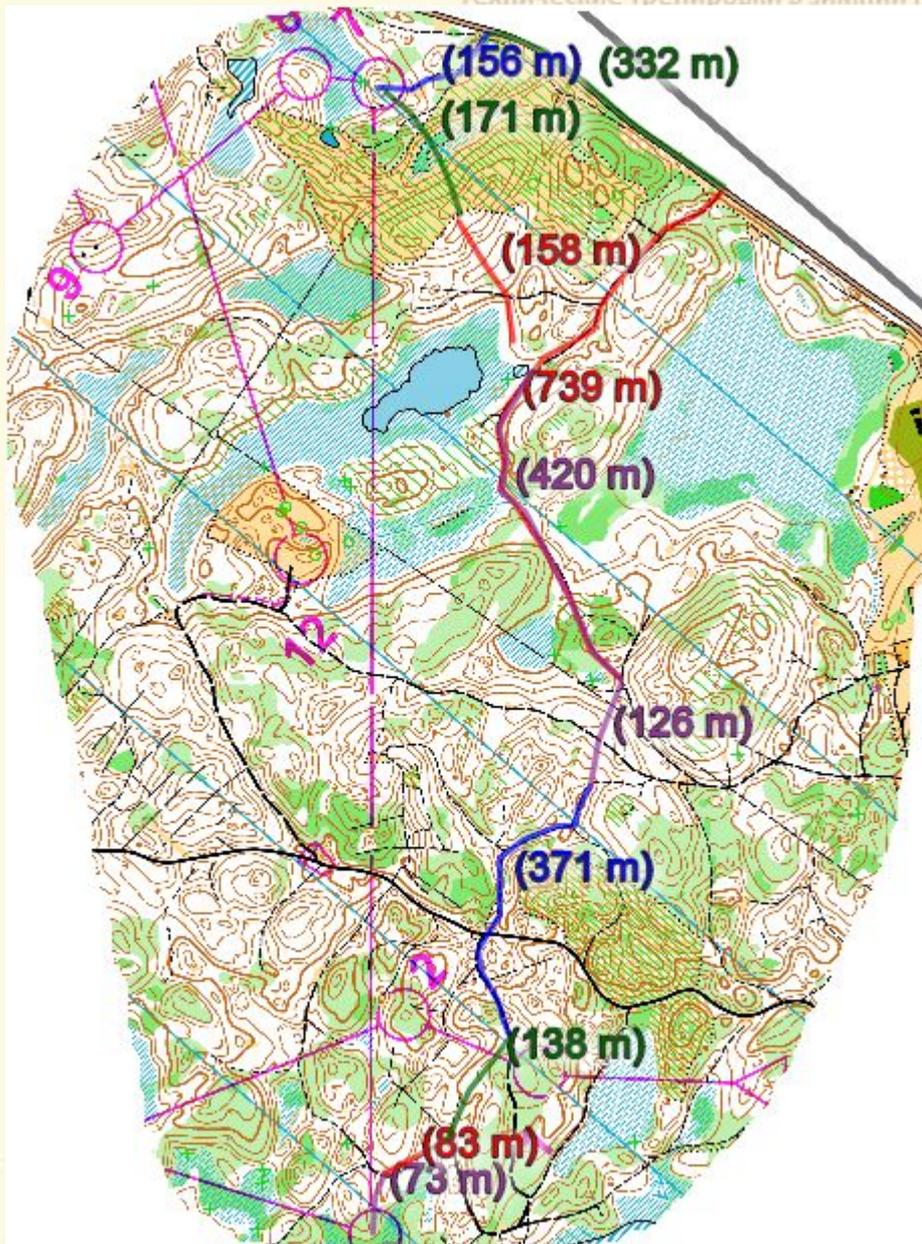
Михалкин Д. 8.30

ний период

Расчет времени на КП6-7 (правый вариант):



- $73 \times 5.3 = 0.22$
- $83 \times 4.0 = 0.20$
- $138 \times 5.3 = 0.44$
- $371 \times 4.0 = 1.28$
- $126 \times 5.3 = 0.40$
- $739 \times 3.8 = 2.48$
- $332 \times 3.6 = 1.12$
- $156 \times 4.5 = 0.42$
  
- ИТОГО: 8.16 (!!! НО нет непредвиденных замедлений)

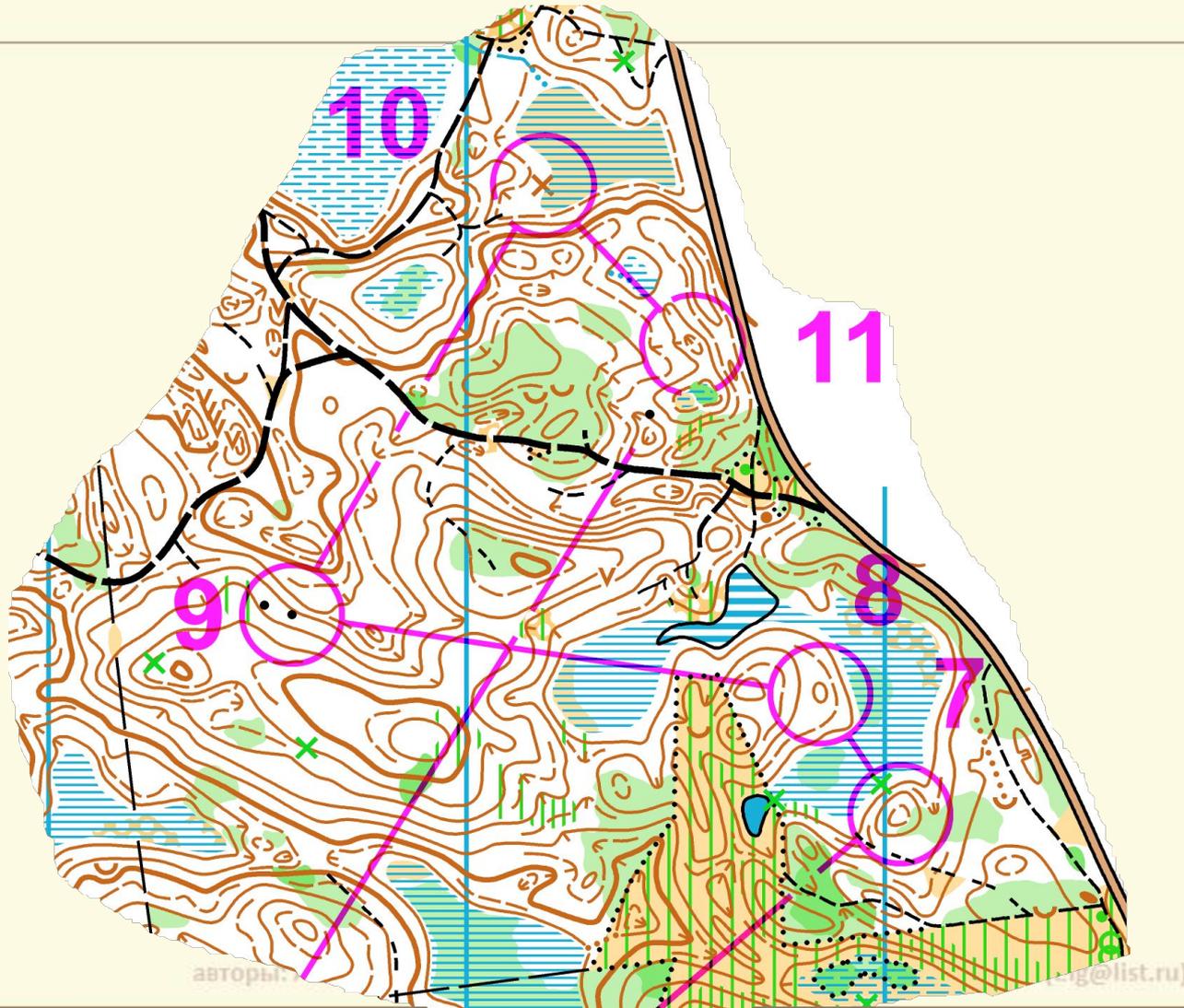


## КП 6-7 правый вариант\_2

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

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)

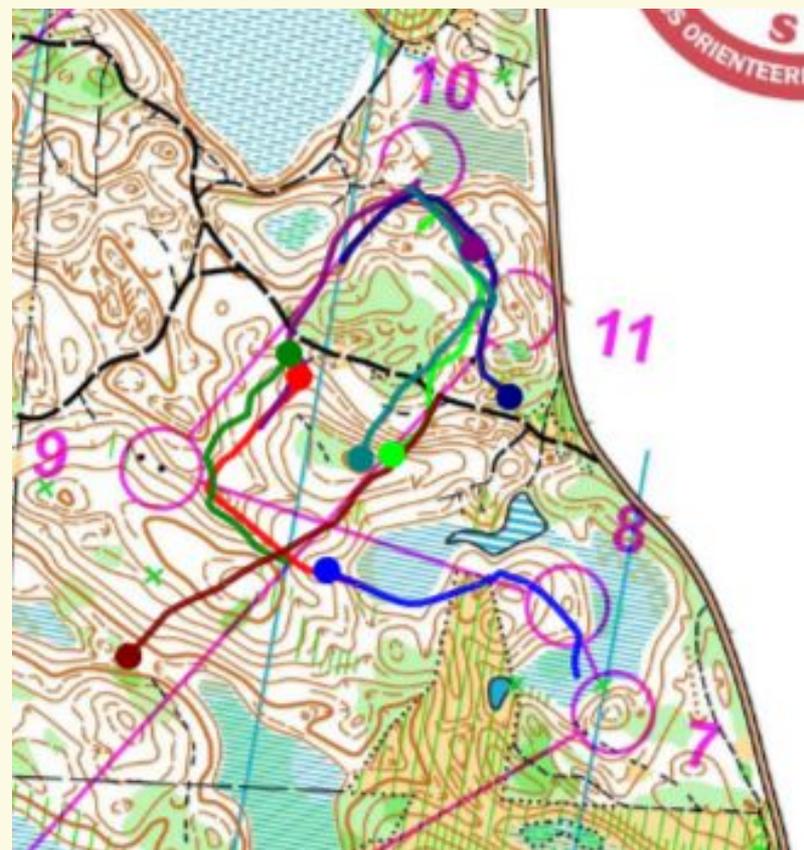
КП7-11: смена ритма – участок «мидла». Нужна точность и микровыбор. Смена типа леса и рельефа. Посложнее точки КП. Частая смена направления. Мало возможности выбрать длинный 11-12. Ближе к линии выигрывает, но требует устойчивых навыков. Кто недорабатывает технически на прямых, тот теряет.



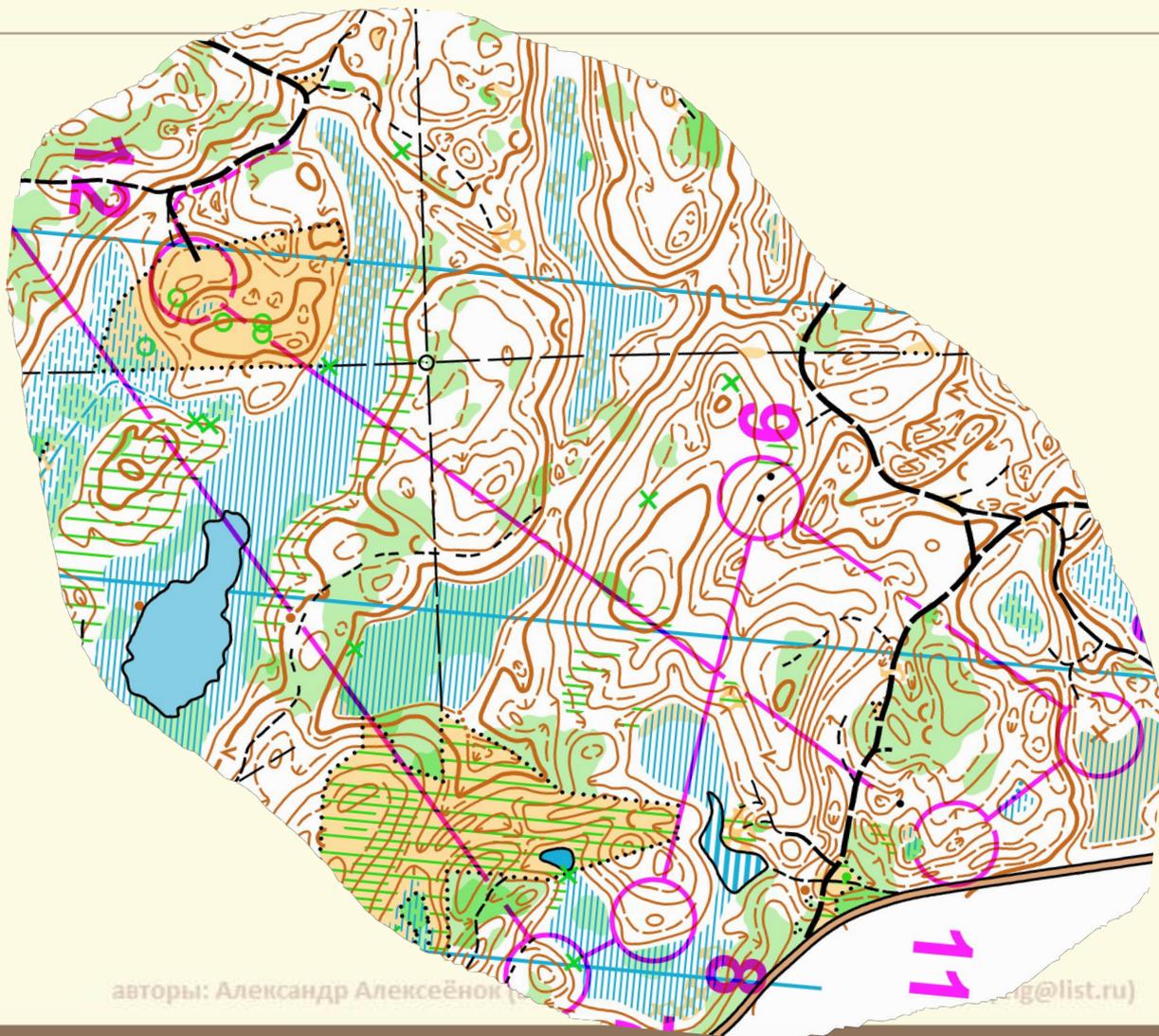


8	9	10	11
1.00	2.31	2.10	1.02
1.18	2.45	2.21	0.58
1.08	2.29	2.01	1.08

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

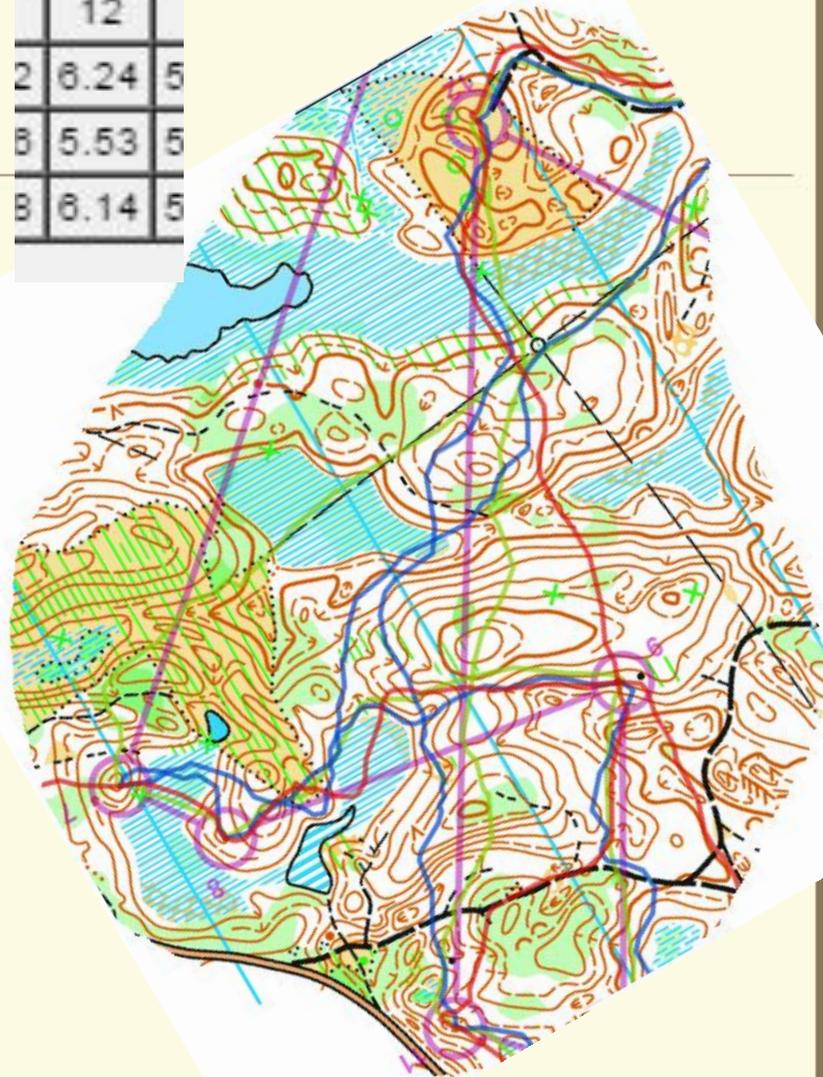
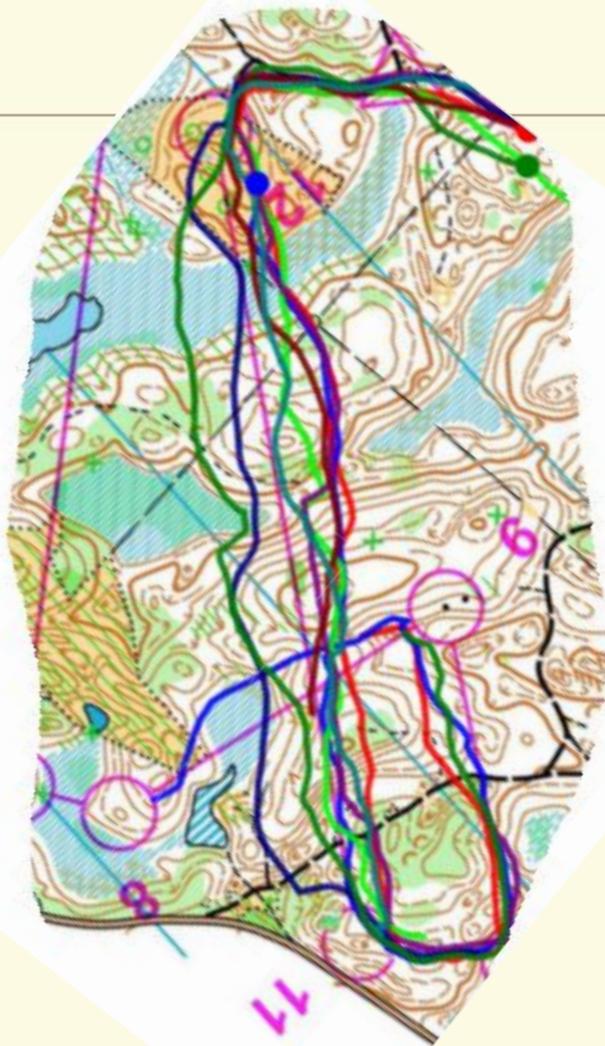


КП11-12: требуется точное «лабиринтное» между грядками и болотами. Обходная дорога справа ничего существенно не дает в актив – лес чистый (в отличие от первой части); видимость больше. Физически – кросс по пересеченной местности (траил); тяжелые болота. КП простой (после него смена карты)



Технические тренировки в зимний период

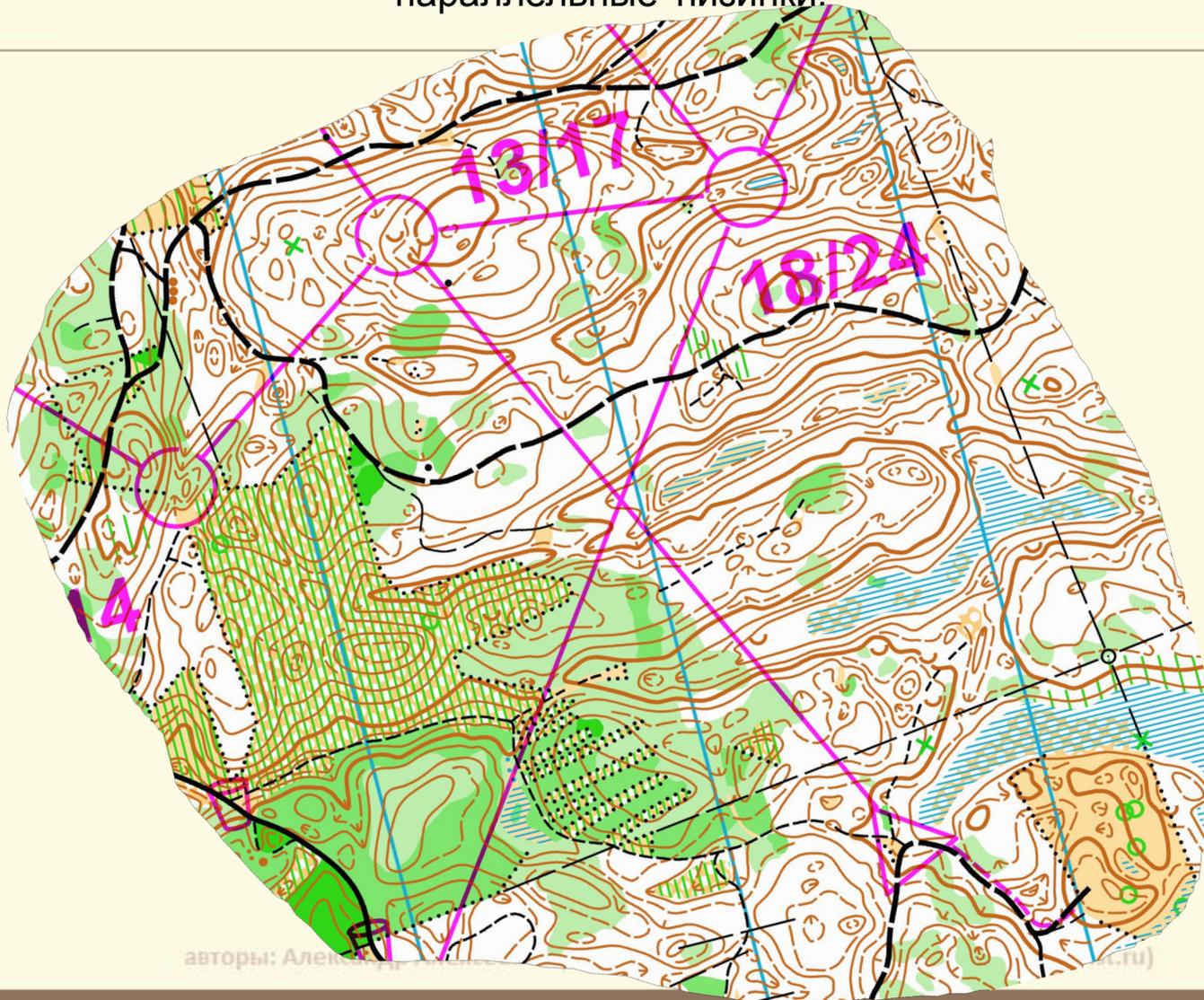
	12	
2	8.24	5
8	5.53	5
8	8.14	5

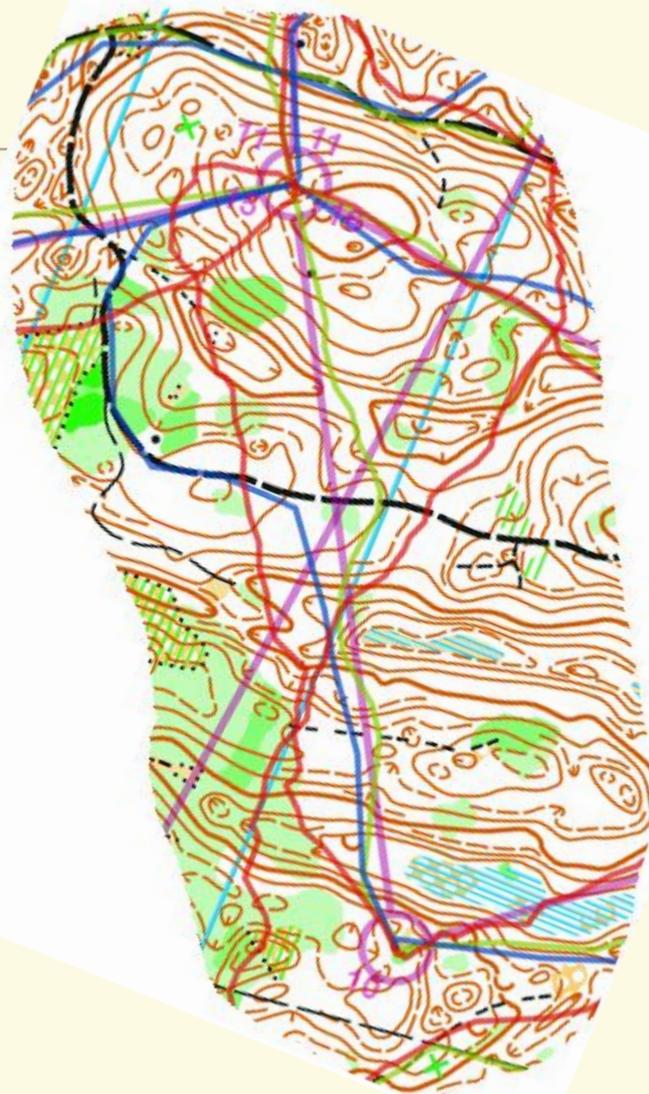




	12	
2	7.22	7
5	7.27	6
3	7.18	6

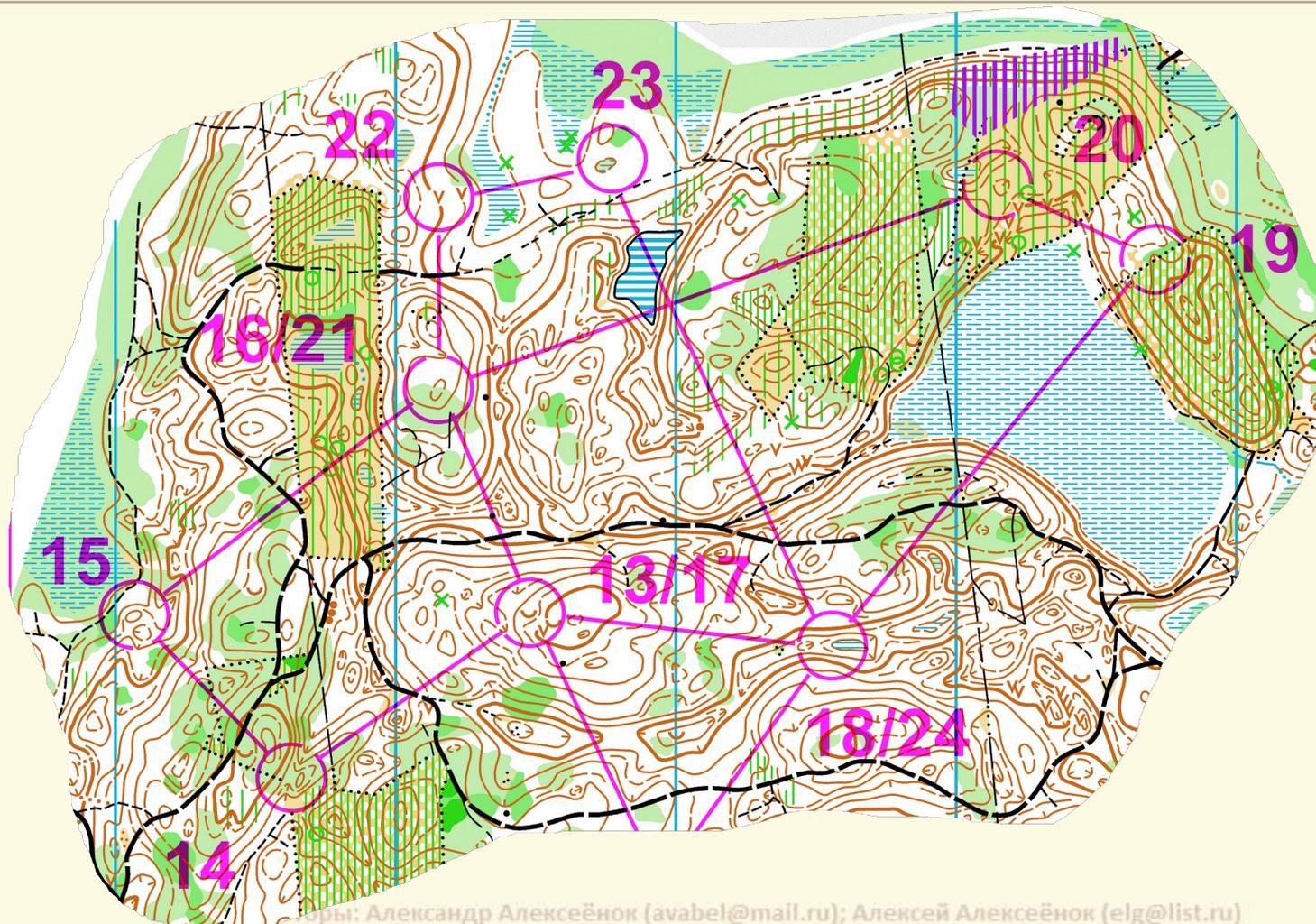
КП12-13: «Без вариантов»; заставить «слабых» искать обходные варианты, где их нет (выглядит страшно – все поперек; на самом деле круто, но не высоко (сечение 2.5)) . Точка КП усложнена, хоть и центр «карусели» и пункт подпитки. Кто не забегает с упреждением в подъем, тот уходит ниже и левее в параллельные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





	11
2	5.54
3	5.25
9	5.29

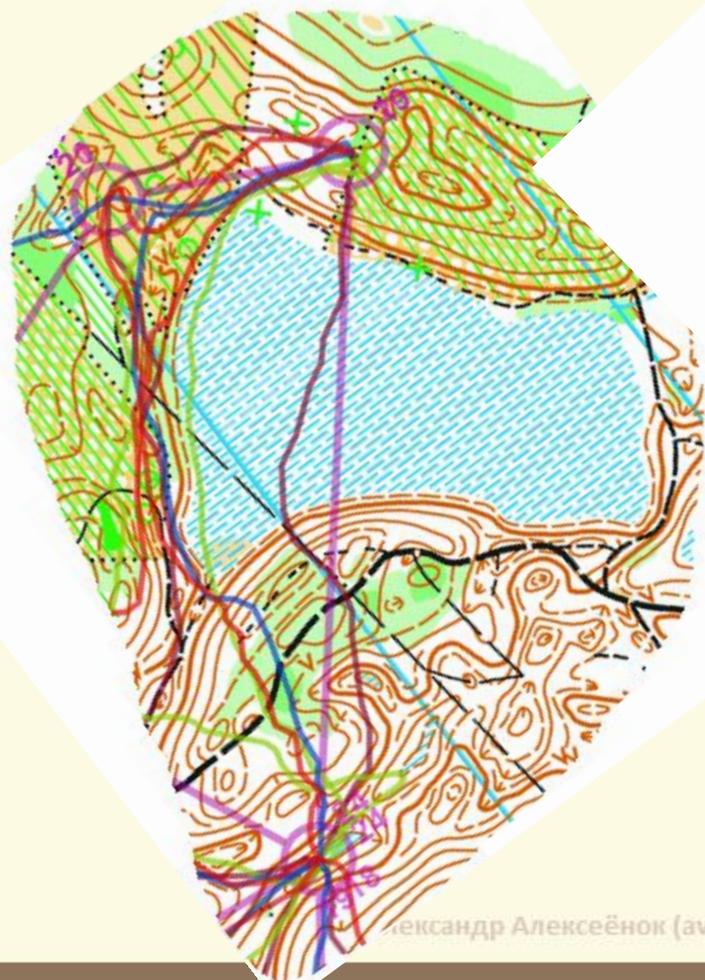
КП13-24: «Карусель» (лучше чем «бабочка» с одним центральным КП); разная длина кругов; 3 варианта рассева; круги различные по стилю (мидл – лонг); различные легенды КП, но точки не очень сложные, хотя много на рельефе (требуется хорошее понимание); частая смена направления; много «трейлового» бега (по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



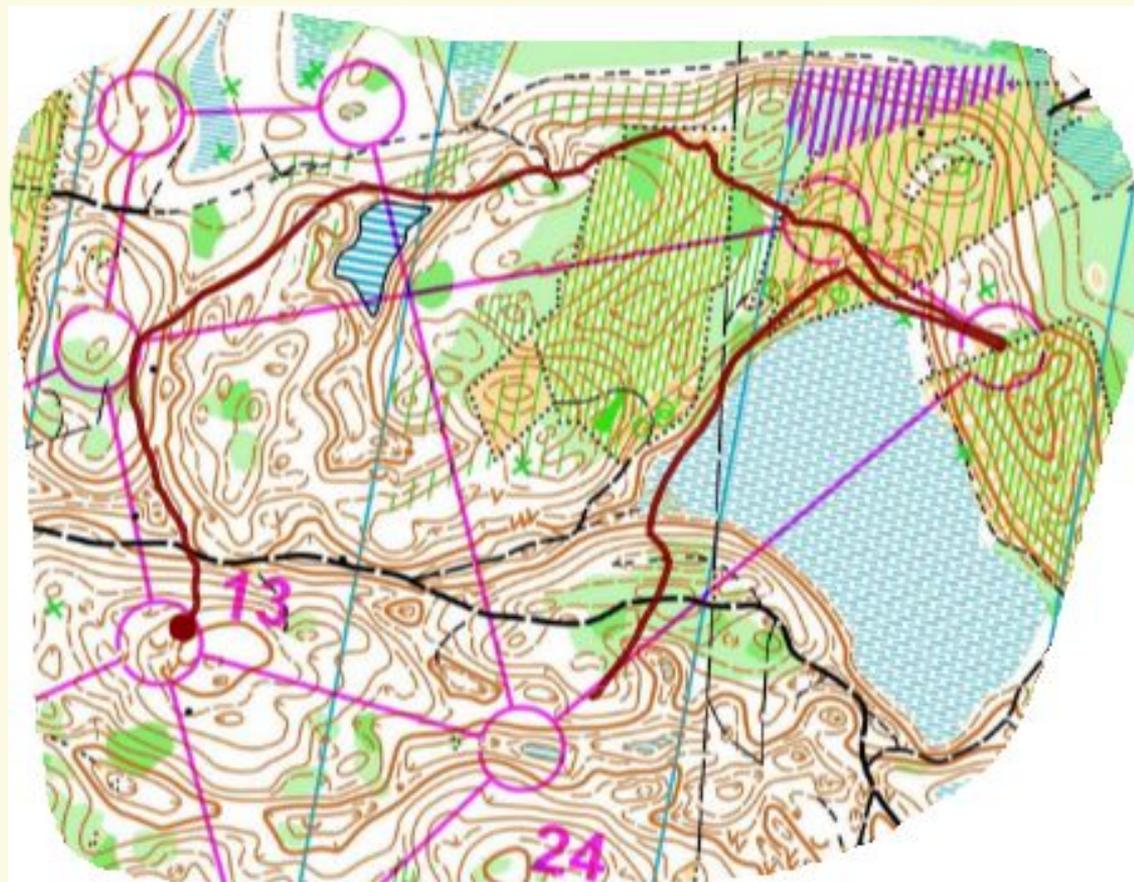
## Синий. Ошибка 40-50 сек



- -20 сек

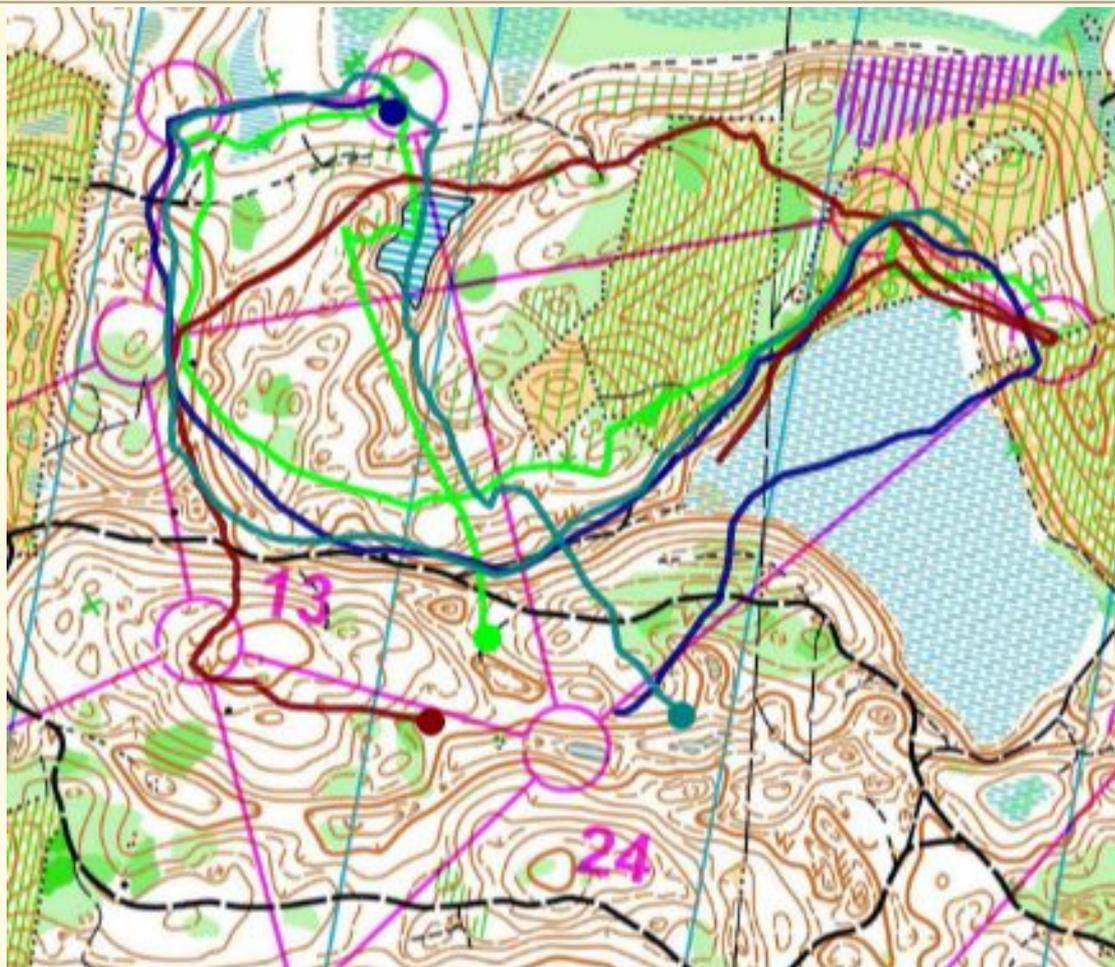


Основные потери на правом варианте были из-за попыток «подрезать» вырубку.

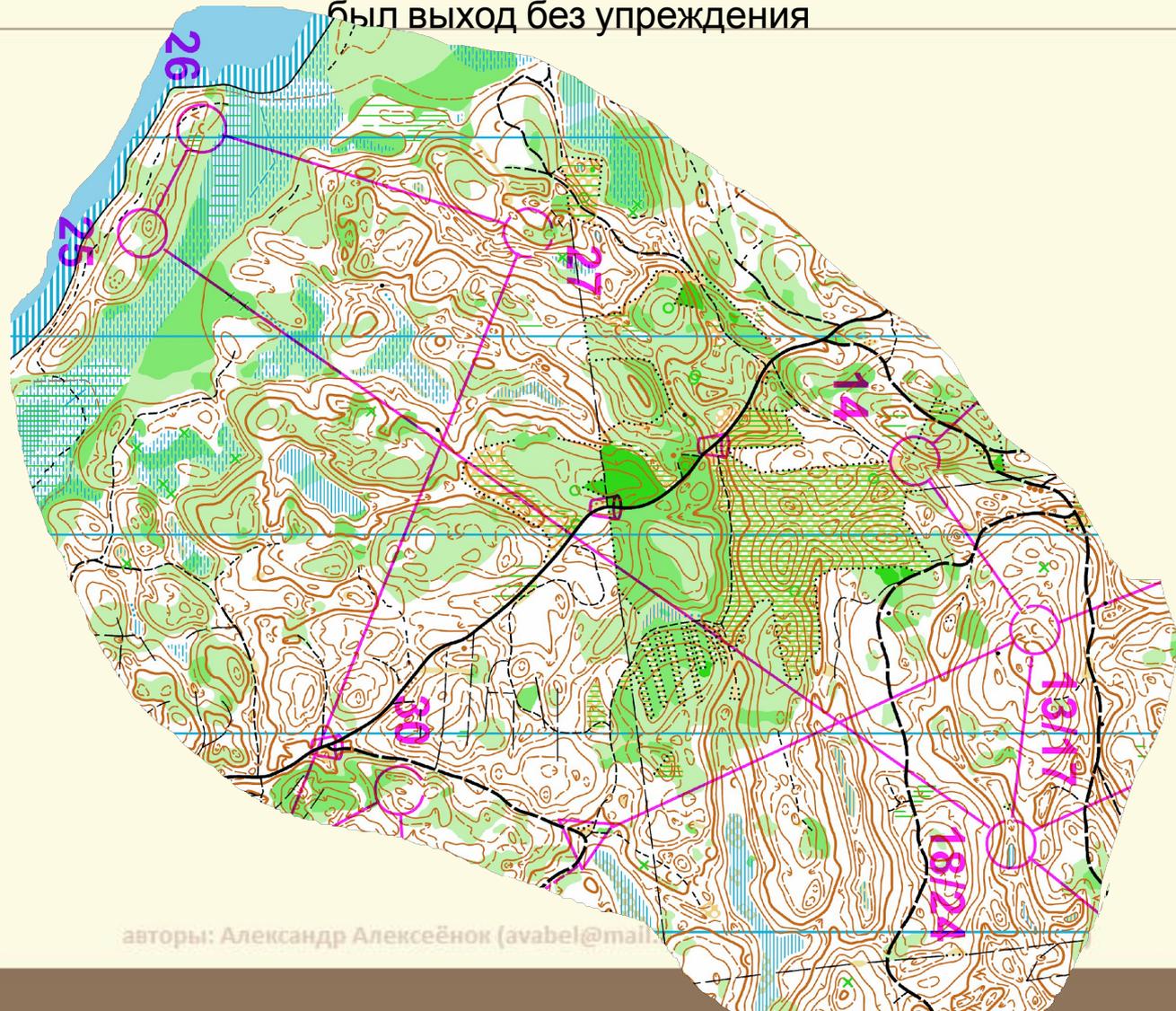


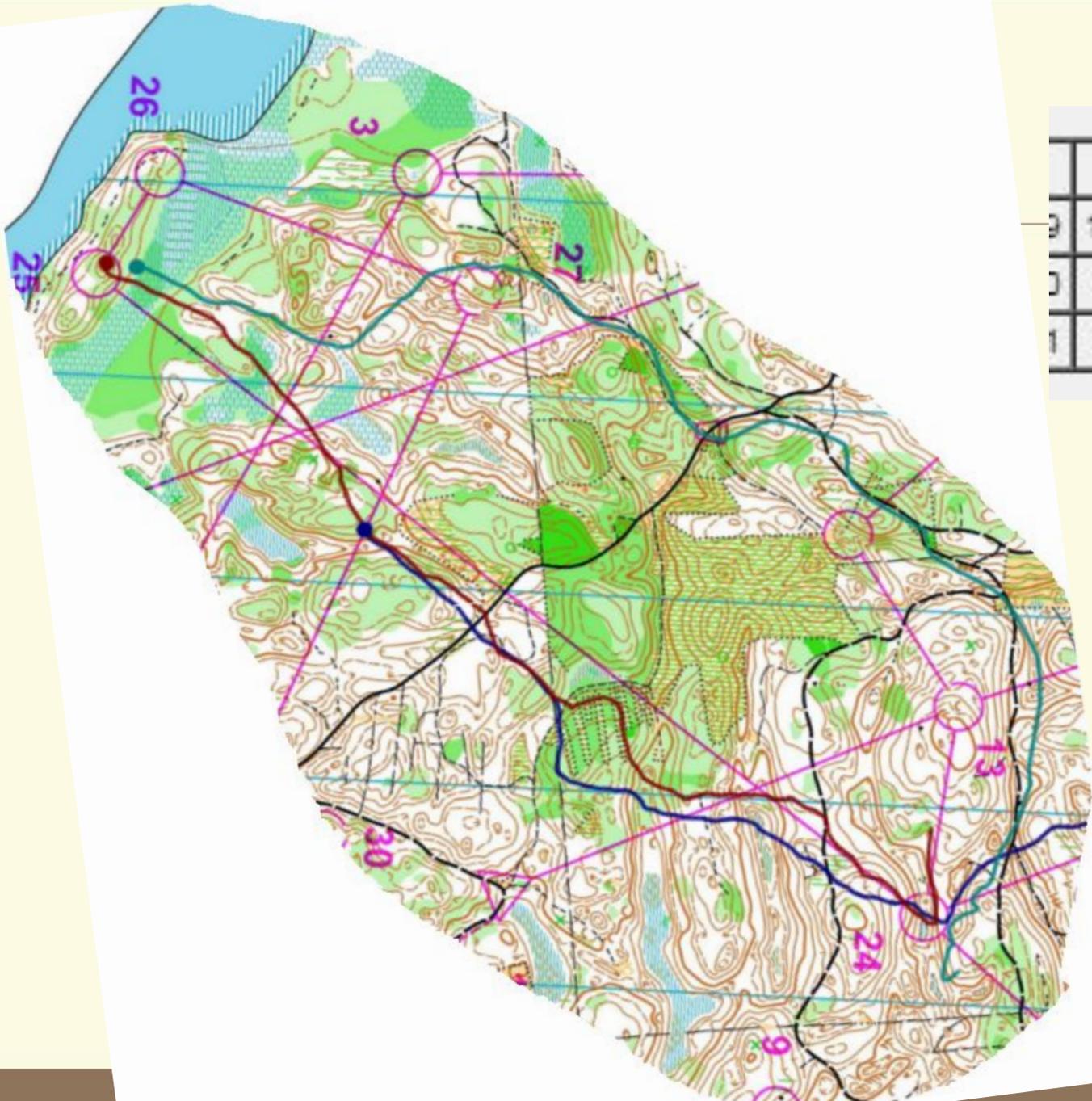


Положение лидеров КП24. (Салин А. чуть впереди перед КП, но делает ошибку и в итоге все трое в пределах 20 секунд после часа бега (Тамбасов 62.31; Алексеенок 62.46; Салин 62.50))



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





	25	
9	10.06	0
0	9.13	1
1	9.30	0



- Расчет КП24-25
- $181 \times 6.7 = 1.12$
- $1000 \times 4.0 = 4.00$
- $636 \times 6.7 = 4.15$

ИТОГО: 9.27

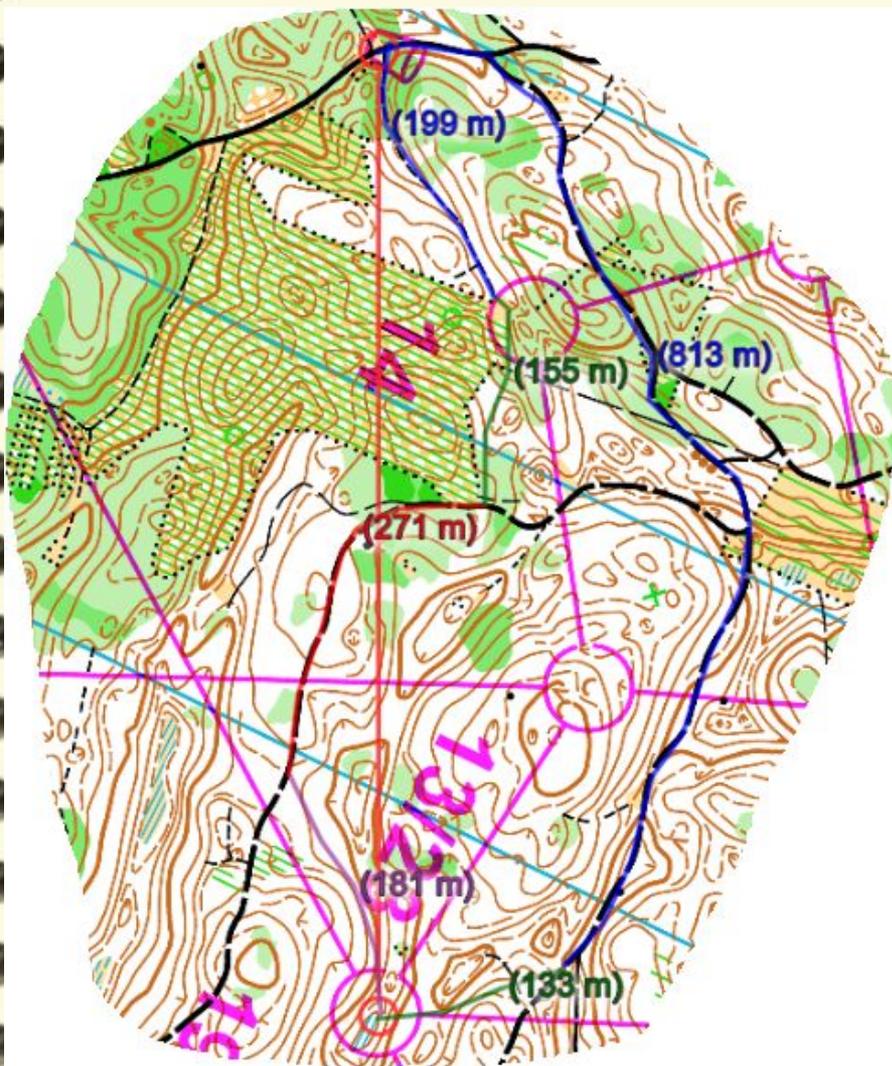
(прямой 9.13)

Но обходной более предсказуемый (меньше рисков)

Скорость прямо 7.00 /км

Линейная 6.40/км.

## Микро выбор на перегоне 24-25



- $133 \times 6 = 0.48$
- $813 \times 4 = 3.15$
- Итого 4.03 (все предсказуемо)
  
- $181 \times 6 = 1.05$
- $271 \times 4 = 1.05$
- $155 \times 6 = 0.56$
- $199 \times 4 = 0.48$
- Итого : 3.54  
(непредсказуемый контур перед второй тропой; скорее всего медленнее, чем по 6 мин/км)

## Расчет коэффициента скоростей



- 1420 – 15.42
- 11 мин/км
- $181 + 636 = 817 \times 11 = 9$  мин
- $1000 \times 6 = 6$
- 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.

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.

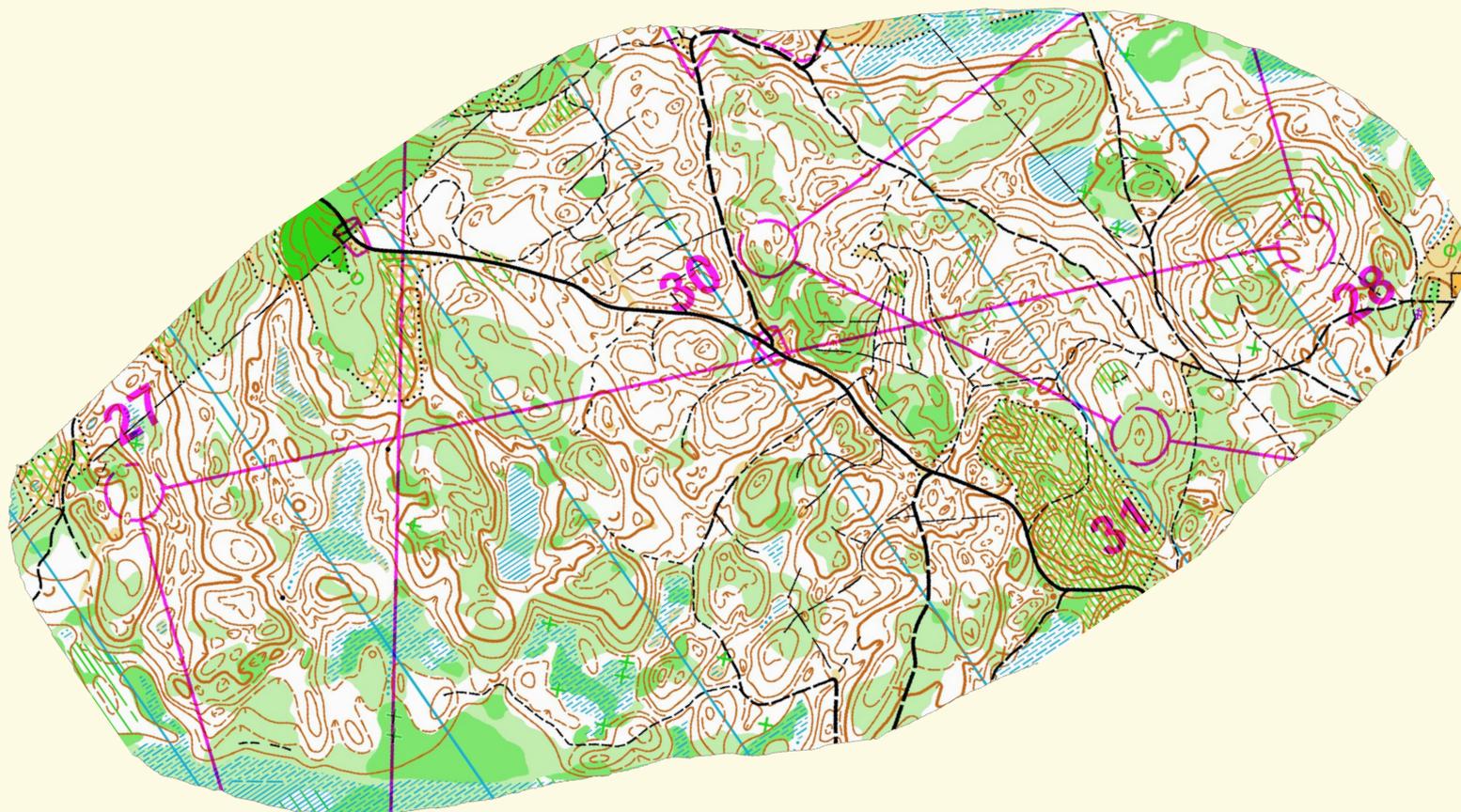


Технические тренировки в зимний период



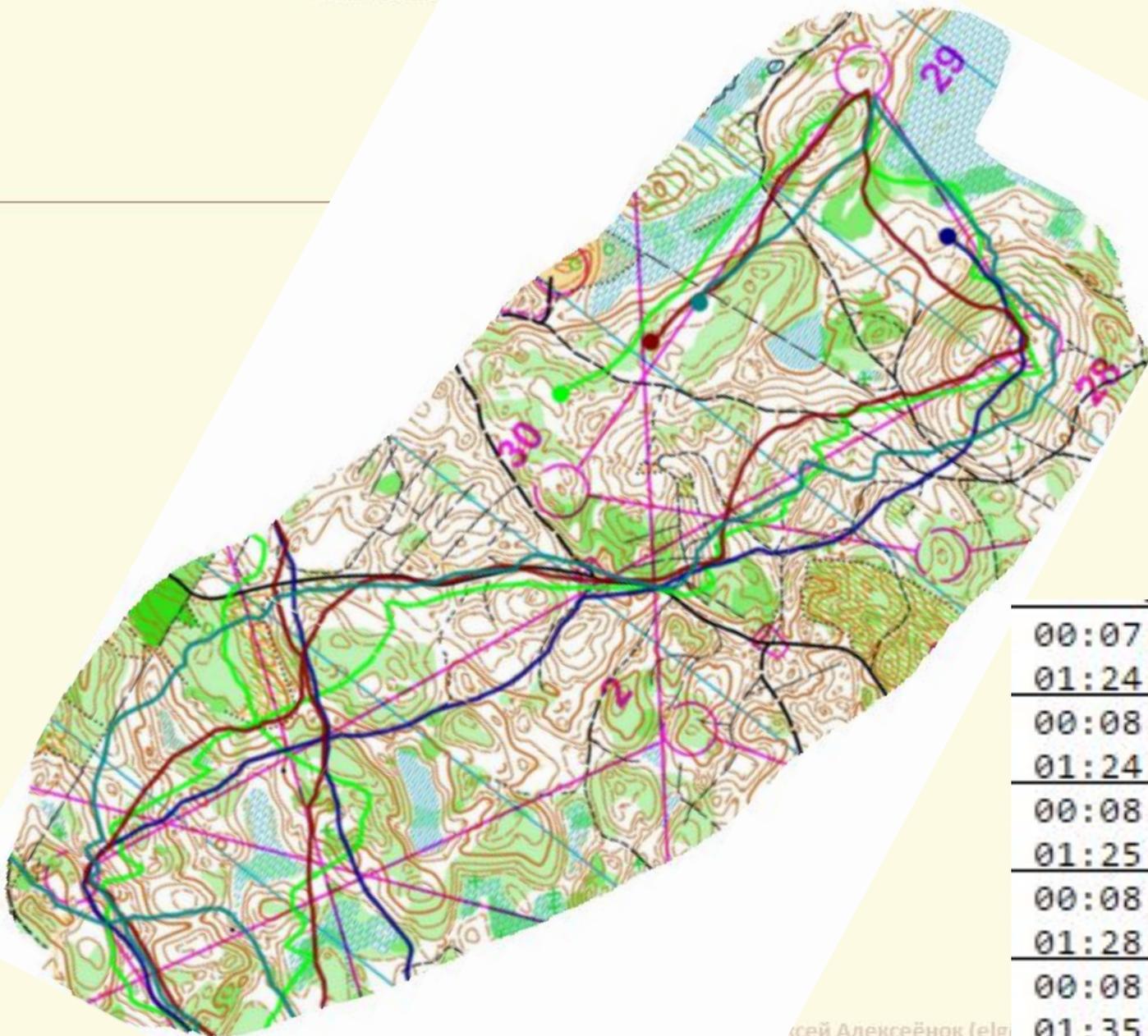
авторы: Александр Алексеёнок (avabel@mail.ru); Алексей Алексеёнок (elg@list.ru)

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..



## 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



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

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



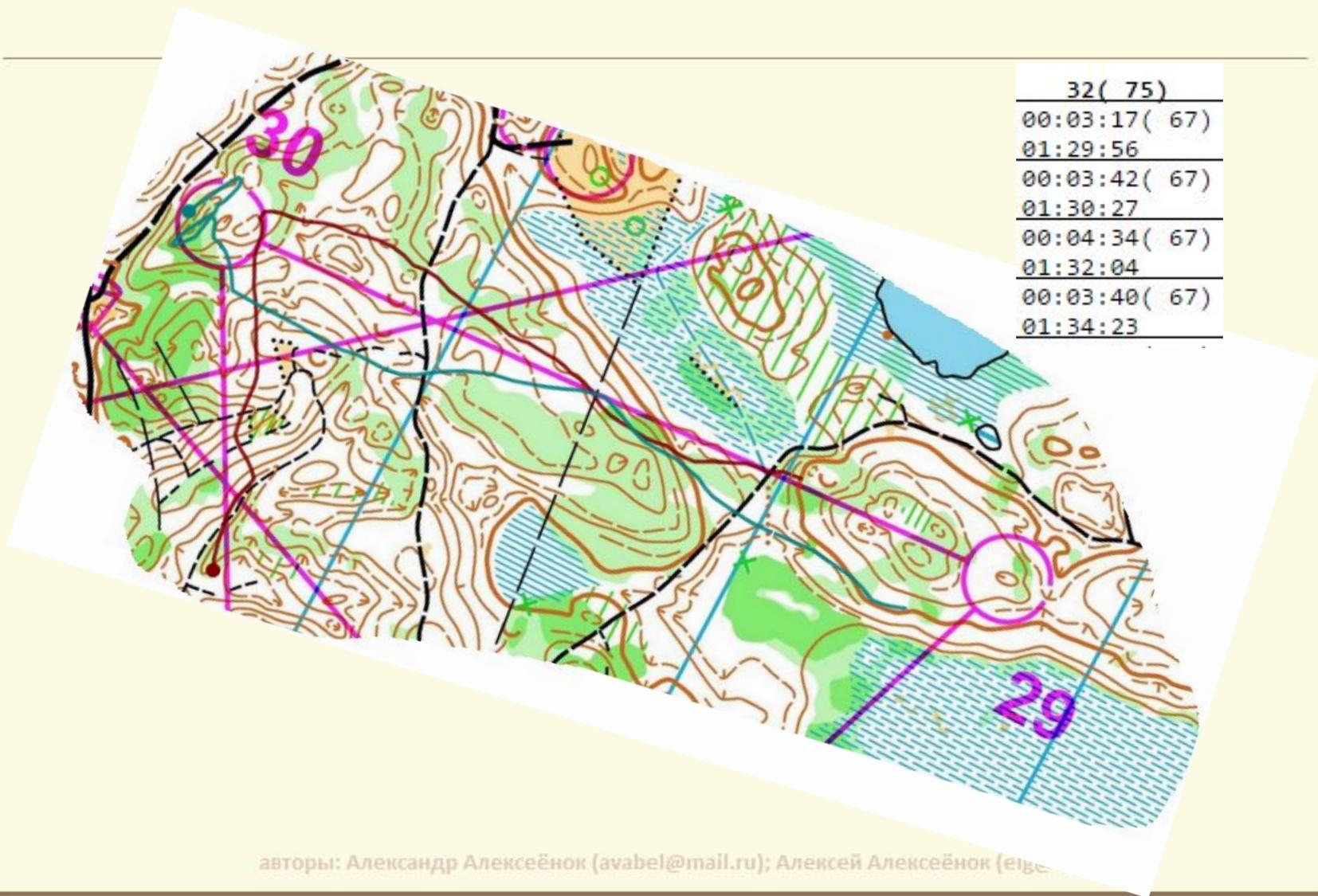
## Технические тренировки в зимний период

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	
00:02:31( 69)	00:03:47( 67)	00:03:06( 72)	00:01:56( 75)	00:00:30(100)	

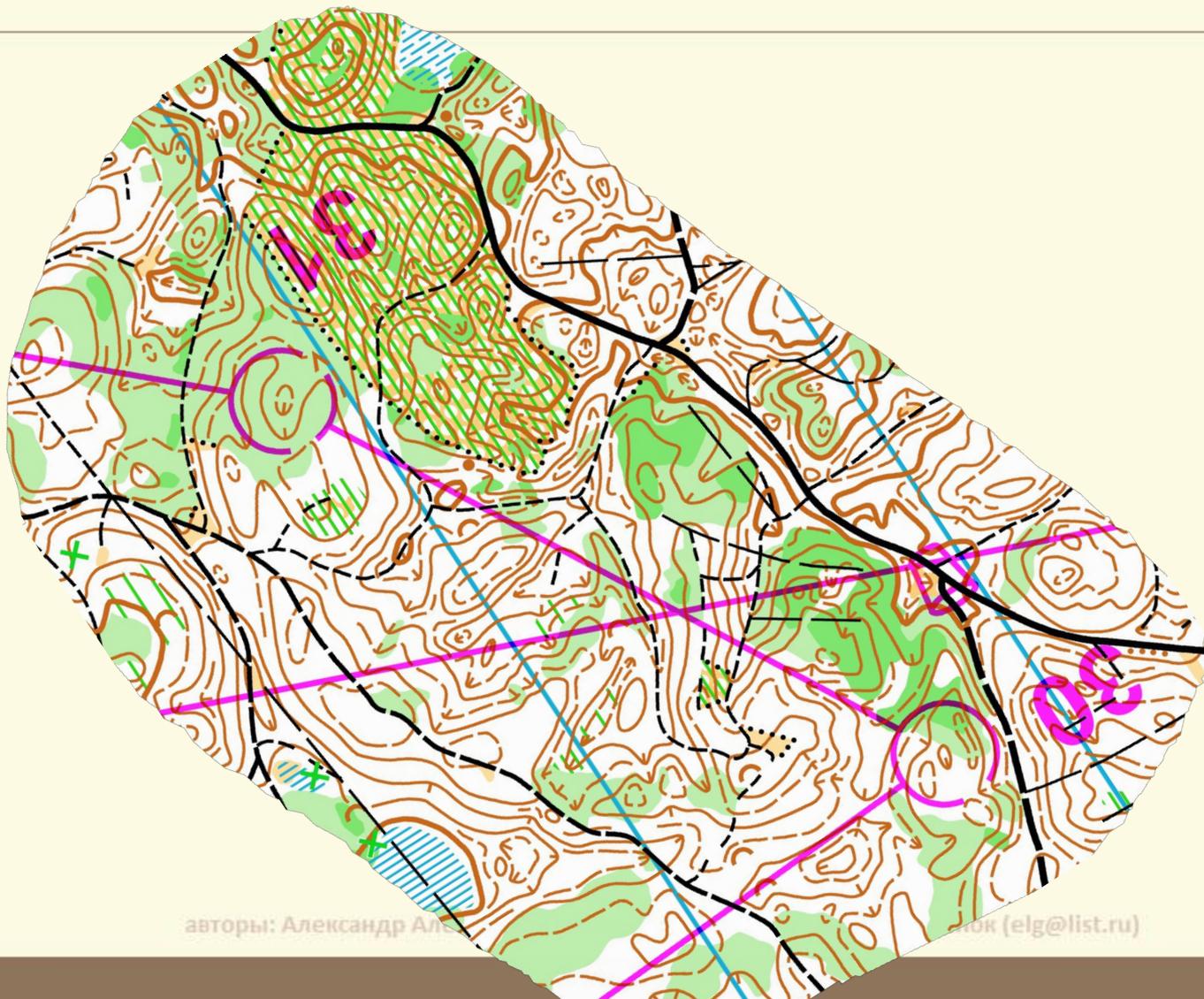


КП29-30: возможно параллели на западе (при уходе с последней дороги); требуется решить что делать с двумя буграми в первой части перегона (прямо или обходить); и то и другое требует точного исполнения; важно быть точно определенным на последней дороге. Возможно кто-то будет искать КП внизу.





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 носгах и лощинах, которые разнонаправленные и сильно сбивают направление бега.



Технические тренировки в зимний период



<u>33(100)</u>
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
00:03:00( 72)

КПЗ1-33: 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)



## 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	Алексеенок 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