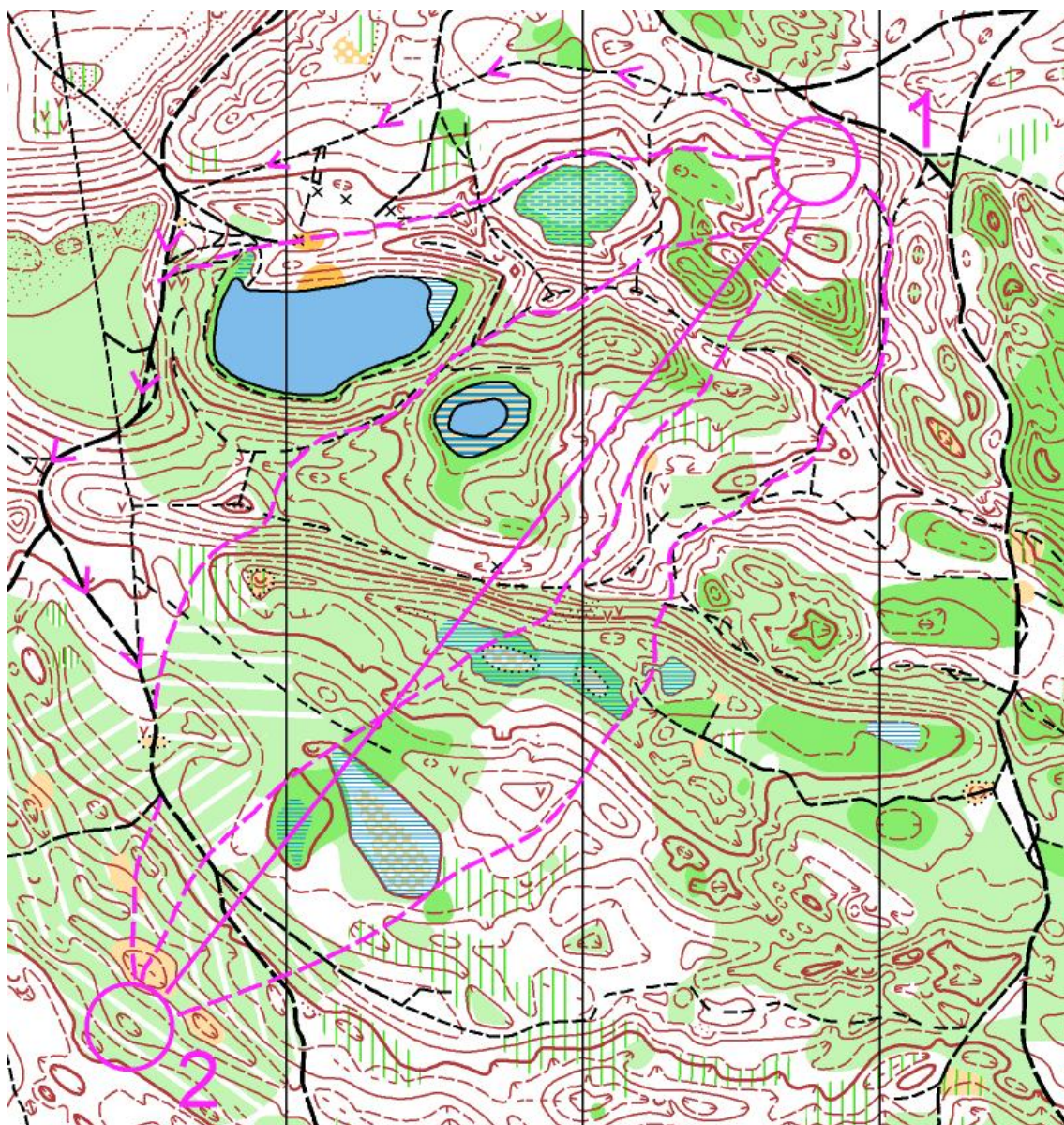


ЗАДАЧИ НА ВЫБОР ВАРИАНТОВ

(тест для ориентировщиков)



Санкт-Петербург
2008 г.

Дорогие друзья-ориентировщики.

Вашему вниманию предлагается тест на выбор вариантов. Тест содержит 24 задания, в каждом из которых предлагается на выбор 4 варианта движения между КП 1 и 2. В заданиях приведены фрагменты карт масштаба 1:10 000 с сечением рельефа 2,5 или 5 метров.

По каждому из вариантов рассчитано время бега между КП. Время бега рассчитано по опробованной методике, описанной в книге «Современная подготовка ориентировщика», а также в брошюрах «Техника и тактика ориентирования» и «Выбор варианта». Расчетное время основано на базовой скорости бега 4 мин/км по ровной дороге без подъемов и спусков. Затраты времени на ориентирование не учитывались. Расчеты подобного рода очень близки к тем результатам, которые показывают спортсмены высокого класса (в данном случае мужчины основной возрастной группы, для женщин результаты надо увеличить на 15%). Это не удивительно, ведь методика расчета идеального времени бега по дистанции основана на анализе реальных результатов и сплитов и прошла неоднократную успешную проверку на практике.

Мы предлагаем следующий вариант проведения теста, приближенный к реальным условиям. Приготовьте карандаш, включите секундомер и приступайте к выполнению задания на время. Для каждого из заданий укажите вариант, который, на Ваш взгляд, является самым быстрым. Выполнив последнее задание, остановите секундомер и зафиксируйте время, которое Вы потратили на выбор вариантов во всех 24 заданиях. Ответы пока не смотрите.

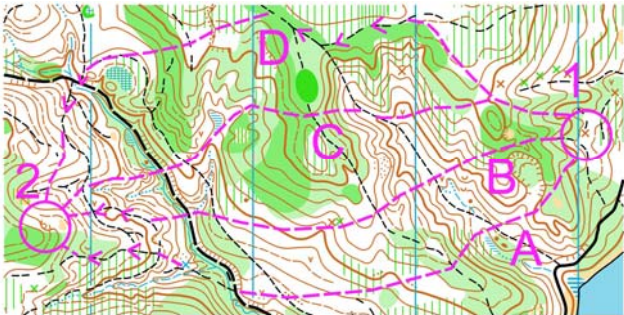
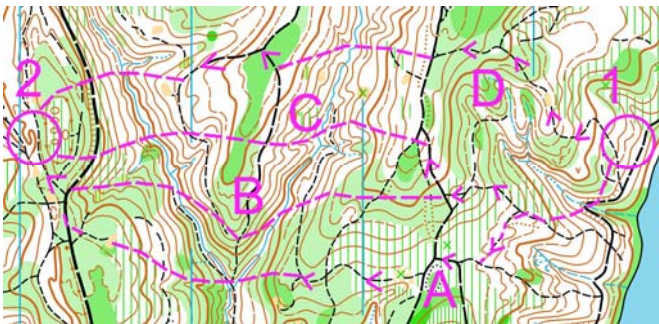
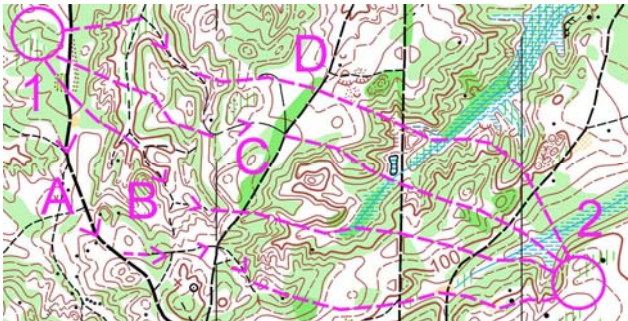
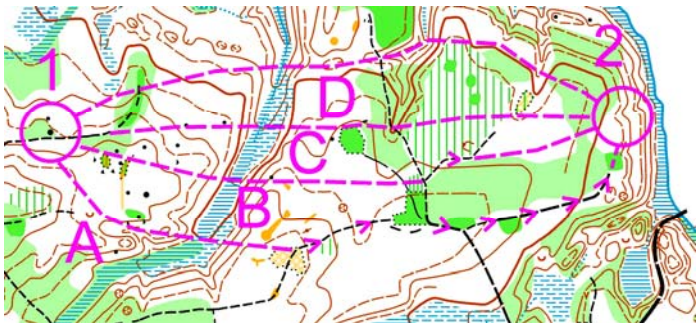
Затем в спокойной обстановке, без учета времени, повторите задание, используя вторую колонку с вариантами ответов. Отметьте те случаи, когда Вы поменяли свое решение.

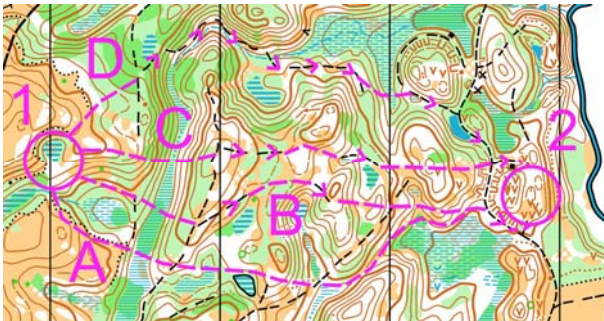
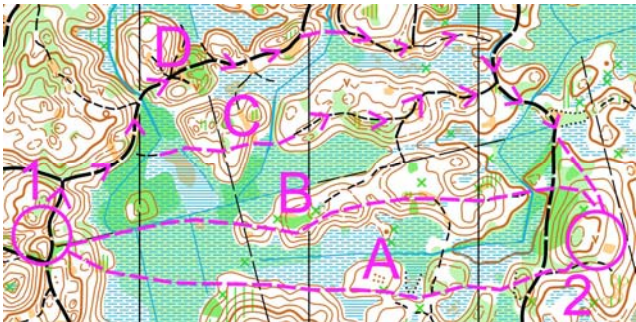
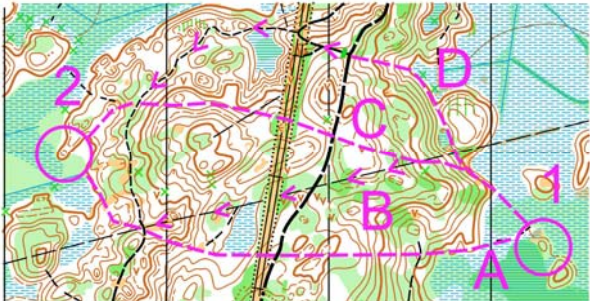
Посмотрите ответы в конце брошюры. Суммируйте время бега по всем выбранным Вами вариантам, прибавьте то время, которое Вы затратили на выполнение задания и оцените полученный результат. Сравните результаты выполнения теста на время и в спокойной обстановке. Может случиться так, что при работе на время Вы принимаете более правильные решения. Такое случается у опытных спортсменов, привыкших выбирать варианты интуитивно, с первого взгляда на карту.

Варианты отмечены латинскими буквами А, В, С и D. Самый южный вариант, как правило, отмечен буквой А, самый северный – буквой D. Если варианты разветвляются или пересекаются, соответствующие буквы проставлены в нескольких местах на карте. При выполнении задания обратите внимание на краткую информацию к каждому фрагменту карты, особенно на высоту сечения рельефа. Это может оказать влияние на правильный выбор варианта.

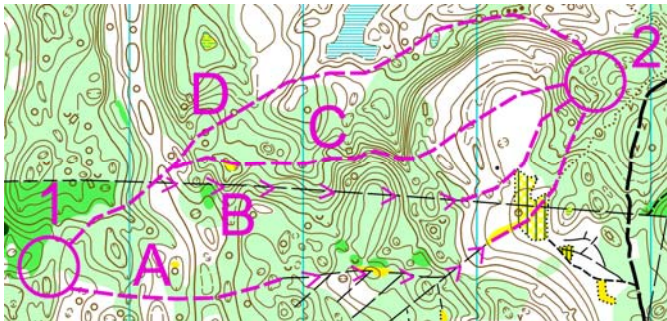
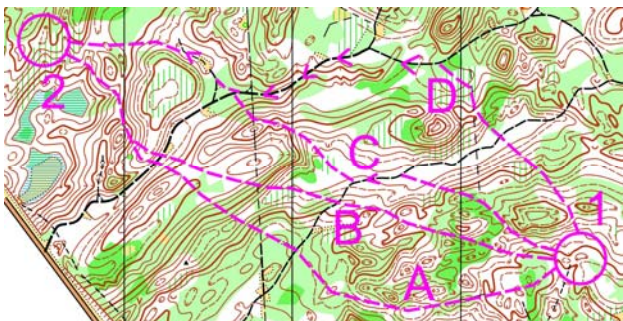
Если у Вас возникли сомнения в правильности приведенных ответов, попробуйте проверить наши расчеты самостоятельно. Измерьте длину варианта, выделив расстояние, пробегаемое по дорогам и тропам, по полям и чистому лесу, по участкам первой «зеленки» по участкам «второй зеленки», по болотам и заболоченному лесу. Примите время бега по дороге за 4 мин/км, по полям, чистому лесу и просекам без троп за 4 мин 30 с/км, по первой «зеленке» и заболоченному лесу за 6 мин/км, по «второй зеленке» и болотам – 8 мин/км. Исходя из этого, рассчитайте время бега по варианту. Прибавьте по 2 секунды за каждый метр набора высоты (5 секунд за подъем на одну горизонталь при сечении рельефа 2,5 м или 10 секунд – при сечении рельефа 5 м). Сравните полученный Вами результат с нашими расчетами.

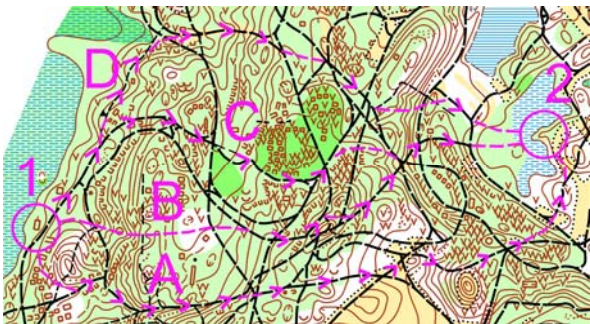
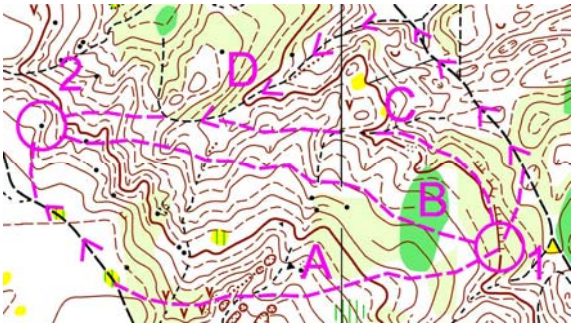
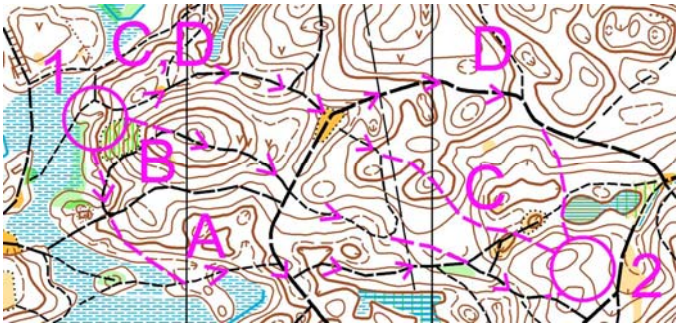
Итак, приготовьтесь, настройтесь, как следует, и вперед!

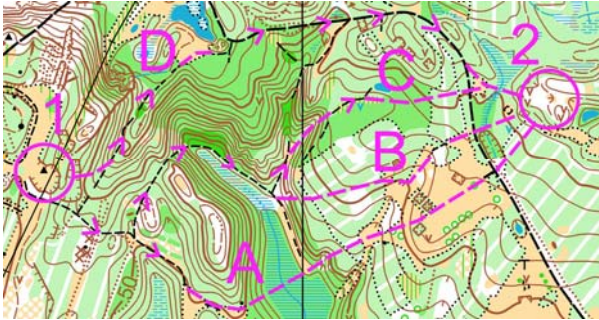
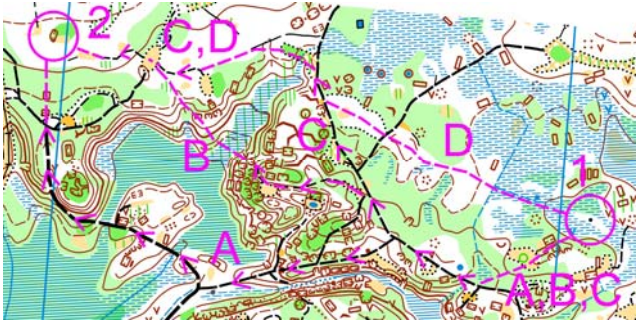
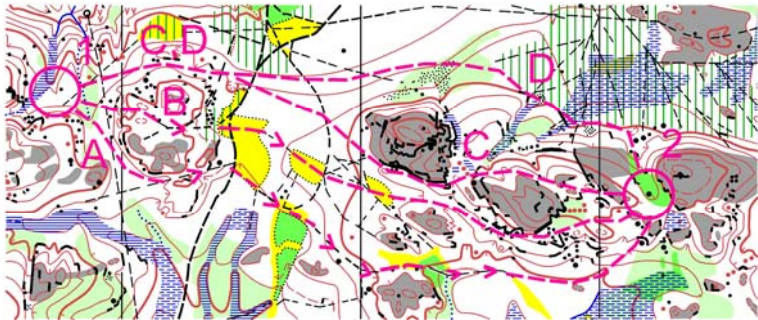
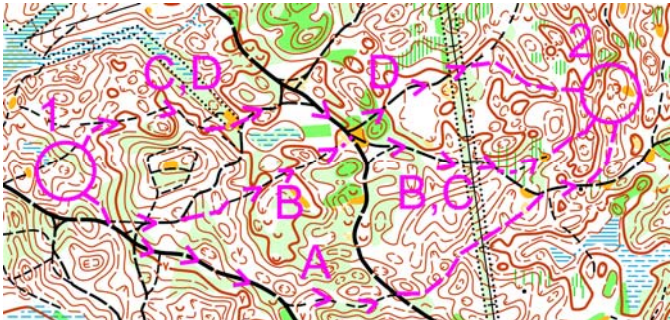
Задание	Условия	1	2
1. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 5 м. Парковый лиственный лес. Участки средней и трудной проходимости. Мягкий грунт.	A B C D	A B C D
2. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 5 м. Парковый лиственный лес. Участки средней и трудной проходимости. Мягкий грунт.	A B C D	A B C D
3. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A B C D	A B C D
4. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A B C D	A B C D

Задание	Условия	1	2
5.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Смешанный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
6.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Болота сухие.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
7.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Болота сухие. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
8.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D

Задание	Условия	1	2
9.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
B		B	
C		C	
D		D	
10.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 5 м. Хвойный лес. Ровный грунт.	A	A
B		B	
C		C	
D		D	
11.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
B		B	
C		C	
D		D	
12.	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес (ель). Ровный грунт. Участки средней и трудной проходимости.	A	A
B		B	
C		C	
D		D	

Задание	Условия	1	2
13.	 Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
14.	 Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
15.	 Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
16.	 Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D

Задание	Условия	1	2
17. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
18. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес с подлеском. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
19. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 5 м. Хвойный лес. Ровный грунт.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D
20. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт. Участки средней проходимости.	A	A
		B	B
		C	C
		D	D

Задание	Условия	1	2
21. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Смешанный лес с подростом. Ровный грунт. Участки средней и трудной проходимости.	A B C D	A B C D
22. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес с подростом. Ровный грунт. Участки средней и трудной проходимости. Болота сухие	A B C D	A B C D
23. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Каменистый грунт. Участки средней проходимости.	A B C D	A B C D
24. 	Масштаб 1:10 000. Сечение рельефа – 2,5 м. Хвойный лес. Ровный грунт.	A B C D	A B C D

Результаты теста

Задание	A	B	C	D	Лучший вариант	Ваш Вариант
1	5.50	6.05	6.50	5.40	D – 5.40	
2	7.30	8.50	9.45	7.20	D – 7.20	
3	5.00	5.20	5.30	5.45	A – 5.00	
4	4.05	3.45	4.00	4.20	B – 3.45	
5	3.25	3.40	3.30	3.40	A – 3.25	
6	3.55	4.10	4.20	4.35	A – 3.55	
7	3.40	3.50	3.35	4.05	C – 3.35	
8	4.05	4.00	3.55	4.15	C – 3.55	
9	4.10	4.10	3.55	4.05	C – 3.55	
10	4.40	4.50	4.35	4.25	D – 4.25	
11	4.20	4.10	3.20	3.45	C – 4.20	
12	2.50	3.15	4.00	3.30	A – 2.50	
13	5.15	5,25	6.00	5.05	D – 5.05	
14	6.00	5.30	5.25	5.15	D – 5.15	
15	4.10	4.35	4.30	4.50	A – 4.10	
16	5.15	4.50	4.20	4.35	C – 4.20	
17	5.15	4.35	4.45	4.05	D – 4.05	
18	4.40	5.10	4.30	4.45	C – 4.30	
19	5.20	5.05	5.20	5.50	B – 5.05	
20	3.55	3.40	3.50	4.05	B – 3.40	
21	5.10	4.55	5.10	4.25	D – 4.25	
22	4.10	3.55	3.50	3.40	D – 3.40	
23	4.10	3.45	3.50	4.40	B – 3.45	
24	4.20	4.10	3.45	3.35	D – 3.35	
Суммарное время					103.40	

Оценка результатов

Время, затраченное на выбор вариантов:

2.00 – отлично, 3.00 – хорошо, до 5.00 – удовлетворительно.

Сумма времени по выбранным вариантам:

105.30 – отлично, 108.00 – хорошо, 112.00 – удовлетворительно.

Общий результат:

108.00 – отлично, 112.00 – хорошо, 118.00 – удовлетворительно.

Повторный тест без учета времени:

105.00 – отлично, 107.00 – хорошо, 110.00 – удовлетворительно.

Желаем Вам удачи на лесных стадионах!

ВСЕМ, КТО ЛЮБИТ НАШ ВИД СПОРТА!

Поступила в продажу книга СОВРЕМЕННАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА.

А.А. Ширинян, А.В. Иванов, издательство АКАДЕМПРИНТ, Москва, 2008.
Цена – 250 рублей.

Вышла из печати книга, посвященная технико-тактической и физической подготовке ориентировщиков. Книга рассчитана на подготовленного читателя, тем не менее, каждый ориентировщик может найти в ней много полезной информации. Начинающие спортсмены узнают о технике обращения с картой и компасом, о том, как лучше выбрать вариант бега между КП. Серьезно тренирующимся спортсменам полезно будет узнать о принципах планирования физической и технико-тактической подготовки. Тренеры найдут здесь систему упражнений по обучению технике ориентирования на шести уровнях подготовки. Студенты институтов физической культуры ознакомятся с результатами научных исследований, которые ранее нигде не публиковались. Эта книга многоплановая и многоуровневая. То, что не актуально для вас сегодня, может пригодиться в будущем. В ней содержатся результаты исследований и методики, которые нельзя увидеть в других изданиях, в том числе и зарубежных. Книга издана на хорошей бумаге, содержит около 100 цветных иллюстраций. Сделайте подарок себе, своим друзьям или своим детям. Ведь ранее такого издания на русском языке не было, а следующая книга подобного плана вряд ли выйдет из печати в обозримом будущем.

Книгу можно приобрести на соревнованиях в г. Санкт-Петербурге в летнем сезоне 2008 года. По почте книгу можно заказать у А. В. Иванова (vatutinkiorient@mail.ru). Для приобретения партии книг (со скидкой 10-20%) по безналичному расчету обращайтесь в издательство АКАДЕМПРИНТ (info@academprint.ru).