

Уважаемые спортсмены и тренеры!

Вашему вниманию предлагается тест на выбор вариантов. Тест содержит 12 заданий, в каждом из которых предлагается дистанция с 3 вариантами движения между КП на каждом этапе.

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 учитываются. Расчеты подобного рода очень близки к тем результатам, которые показывают спортсмены высокого класса (в данном случае мужчины уровня КМС-МС, 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, она прошла неоднократную успешную проверку на практике.

Мы предлагаем следующий вариант проведения теста, приближенный к реальным условиям. Приготовьте карандаш, выберите задание, 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 по всем этапам дистанции.

Посмотрите ответы по данному заданию. Суммируйте время бега по всем выбранным Вами вариантам, прибавьте то время, которое Вы затратили на выполнение, и оцените полученный результат.

Варианты показаны стрелками или штриховыми линиями красного, синего и зеленого цветов. В таблицах они обозначены буквами К, С и З соответственно. 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.

Если Вы не согласны с нашими данными, можете составить собственные таблицы, а можете просто принять результаты к сведению, ведь, в конце концов, это просто игра,

Данный тест можно использовать во время теоретических занятий, во время тренировок в зале, или просто для развлечения в свободное время.

Можно организовать соревнования среди своих воспитанников или одноклубников на лучший результат.

Желаем Вам с пользой провести время, потраченное на выполнение теста.