

Онлайн курсы по спортивному ориентированию

Зимний курс теоретических тренировок для летнего спортивного ориентирования (декабрь 2016 – март 2017)

Упражнение: Sprint_2a_Route_choises

Спринт; выбор вариантов.

Уровень сложности задания: HD 21 E

Авторы:

Александр Алексеёнок

Алексей Алексеёнок

Для перехода далее нажмите «ENTER»

Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

Порядок выполнения упражнения «Спринт; выбор вариантов»

- Перед началом упражнения будет показан образец карты на 10 секунд после этого упражнение продолжится автоматически.
- Перед тем как начнутся слайды с перегонами, вы увидите легенду всех КП на 35 сек.
- Дистанция содержит 17 перегонов.
- Слайды с перегонами будут появляться поочередно на 5 секунд.
- При этом ваш текущий перегон будет расположен вертикально.
- Так же на этом же слайде будет виден, как минимум, следующий перегон.
- Перед каждым слайдом с перегоном будет опять показываться слайд с легендой всех КП (но уже только на 3 секунды).
- Проанализировать выбранные пути вы сможете в следующем, смежном упражнении **sprint_2b_routes_analyses**.
- **Нажмите ENTER для перехода далее.**



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

Готовы начать упражнение?

Нажмите «ENTER» для перехода к карте

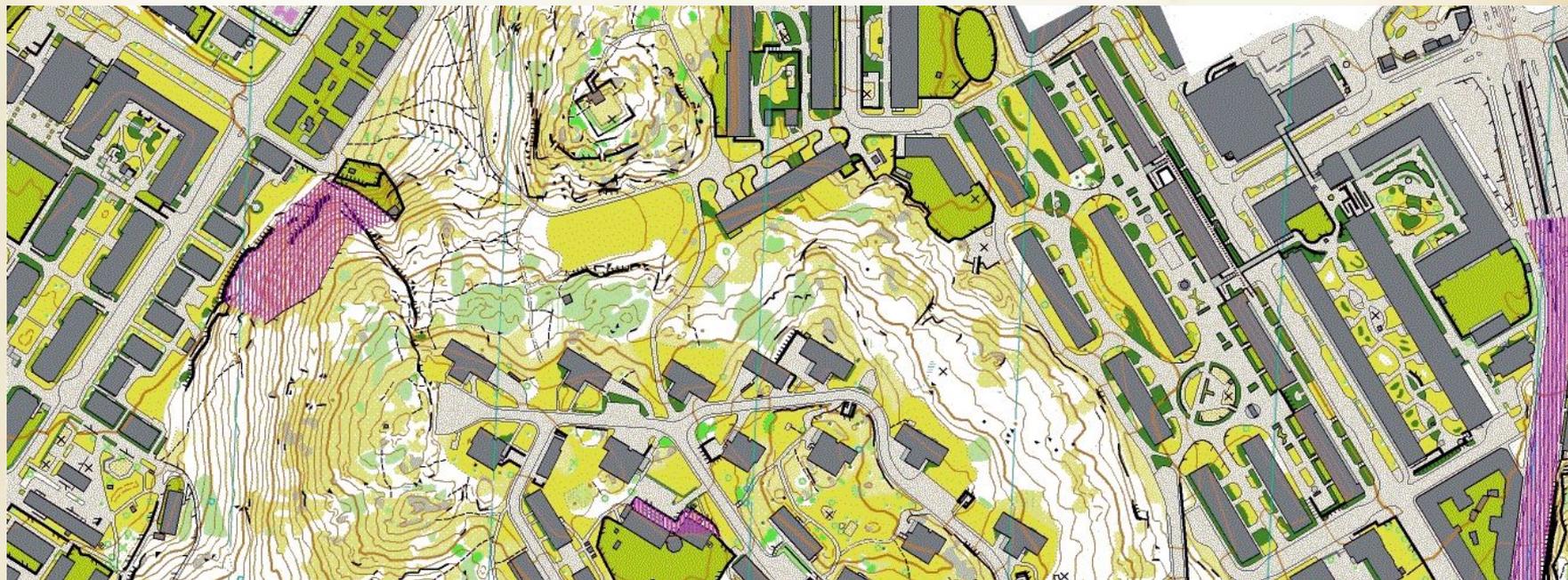
далее слайды с перегонами будут обновляться автоматически



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

образец карты



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

SM Sprint, final

H21 A-final		2,7 km			
▷		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		<
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊗		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○
○ — 190 m — ▷					
▷			⊗		┌
13	76		⊗		∨
14	78		▨		└
15	79		⊗		○
16	80	→	△		○
17	100		△		○
○ — 130 m — ○					



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

SM Sprint, final

H21 A-final		2,7 km			
▷		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		<
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊗		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○
○ — 190 m — ▷					
▷			⊗		┌
13	76		⊗		∨
14	78		▨		└
15	79		⊗		○
16	80	→	△		○
17	100		△		○
○ — 130 m — ⊗					



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

1



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

2



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

3



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

4



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

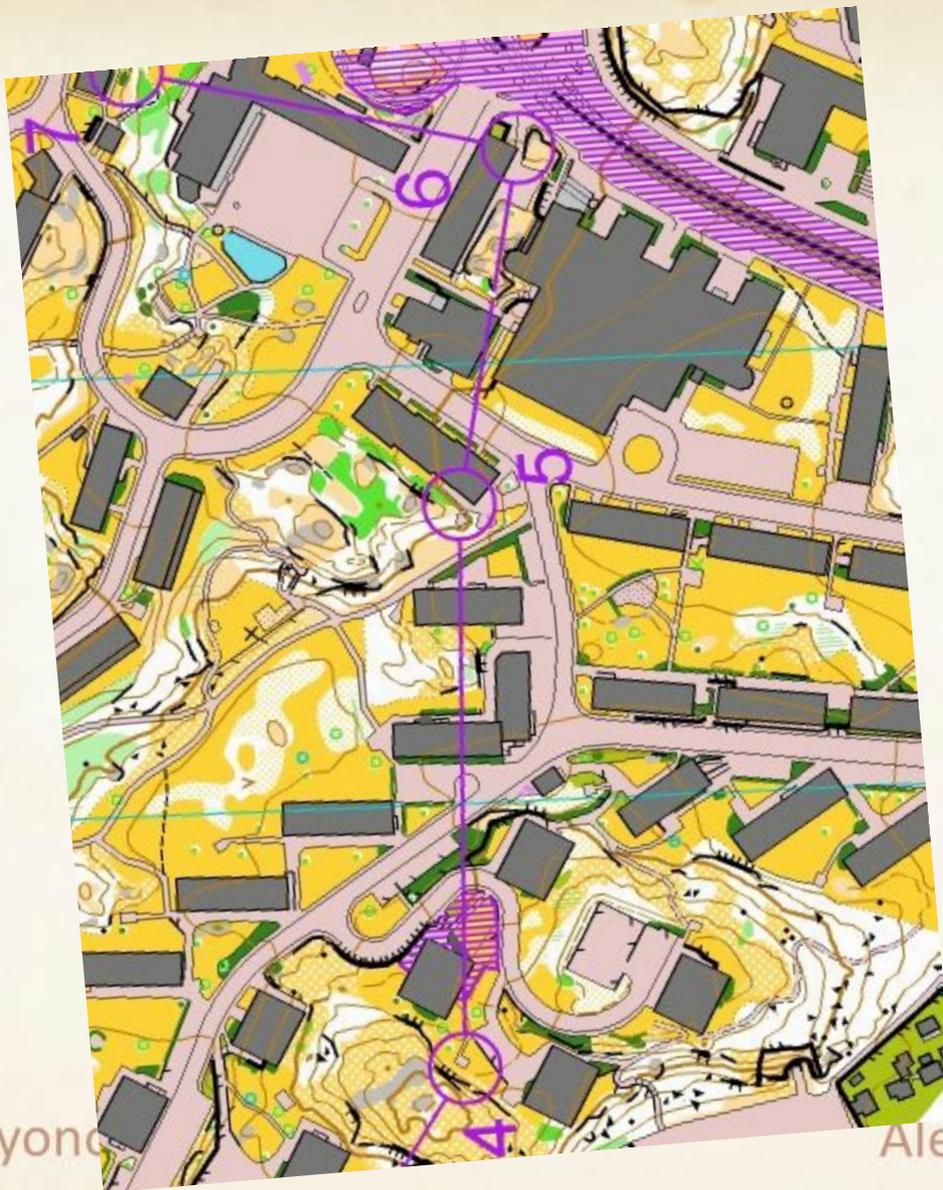
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

5



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

6



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru



		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

7



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

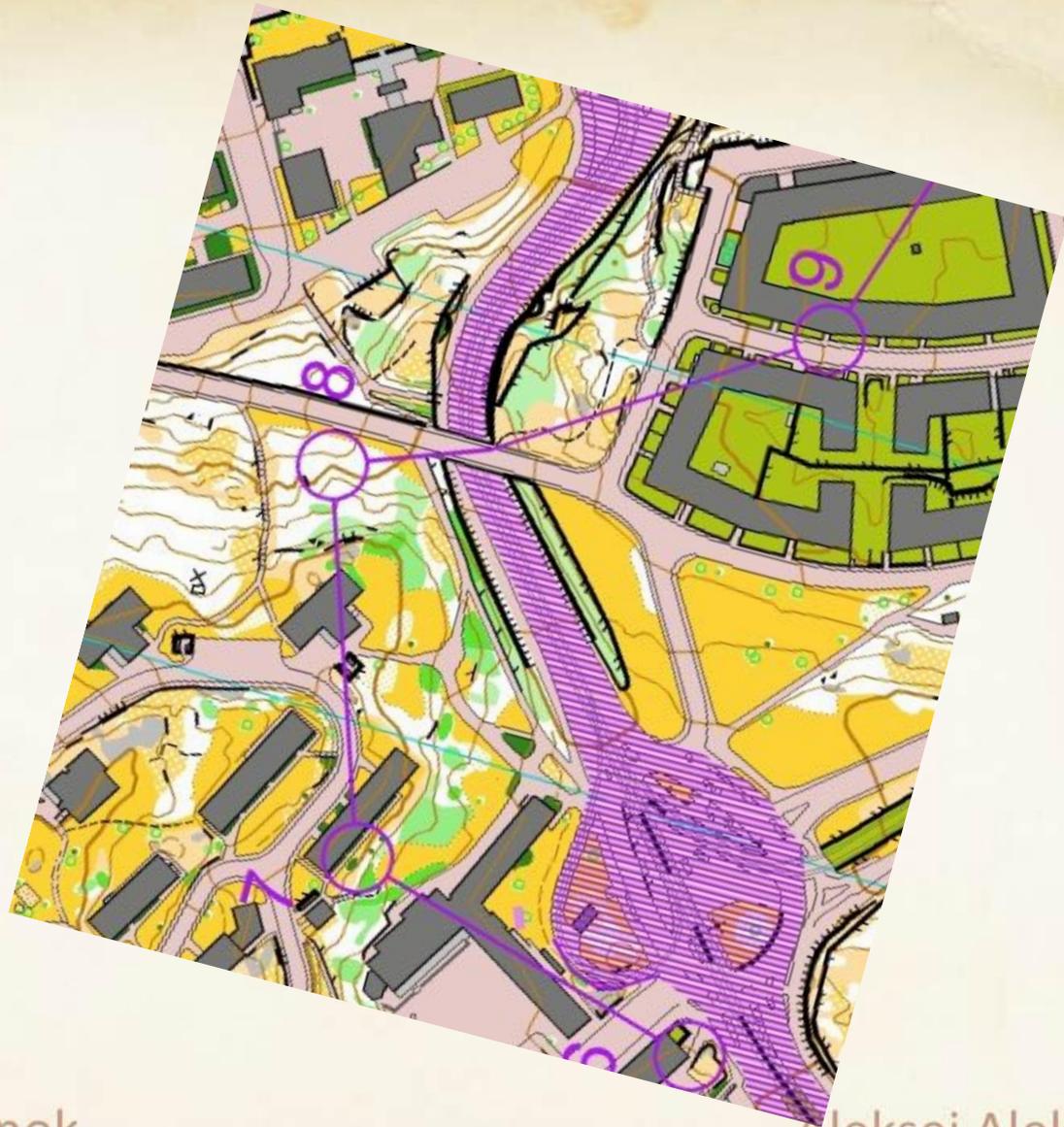
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

8



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

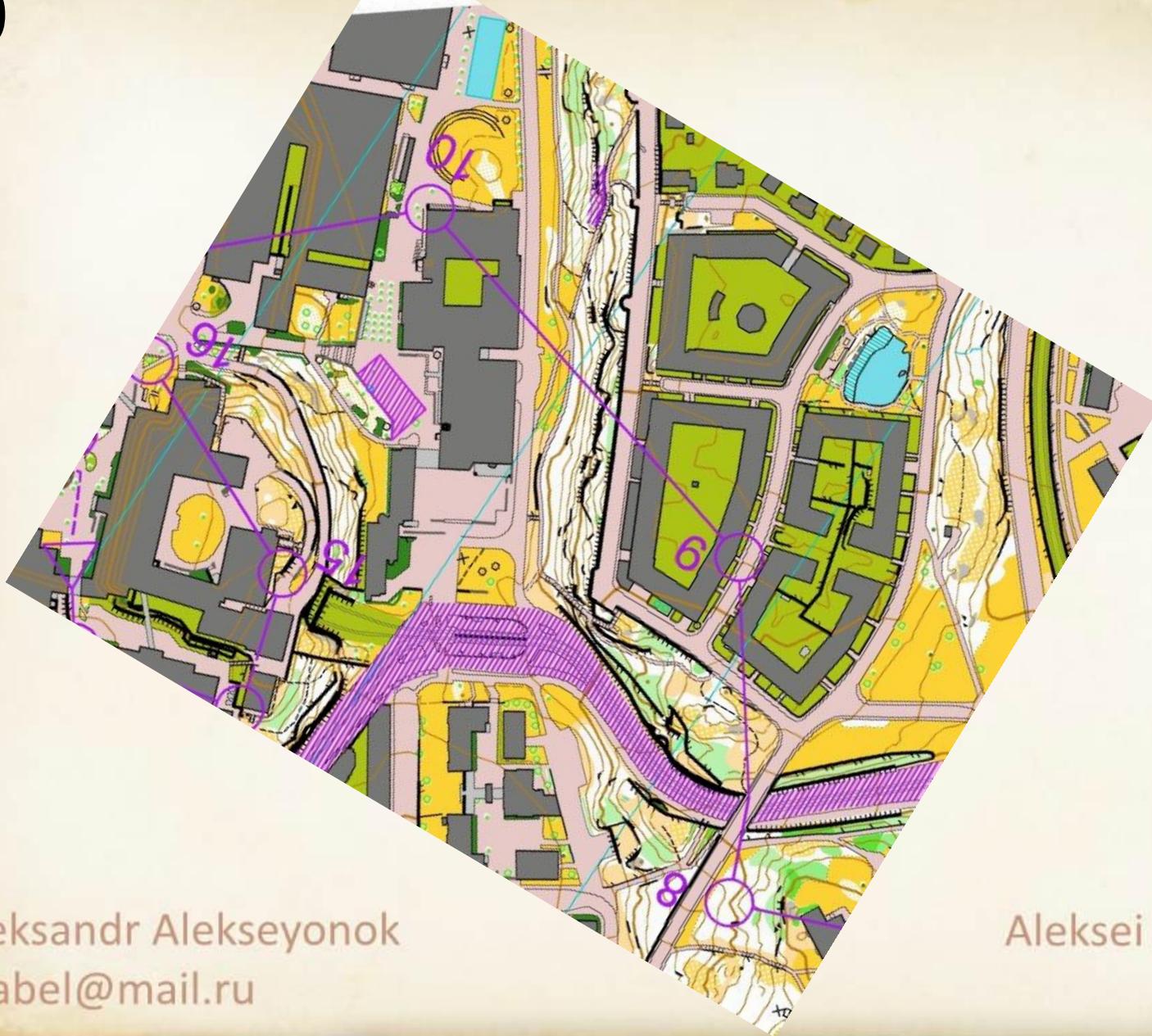
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

9



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

10



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

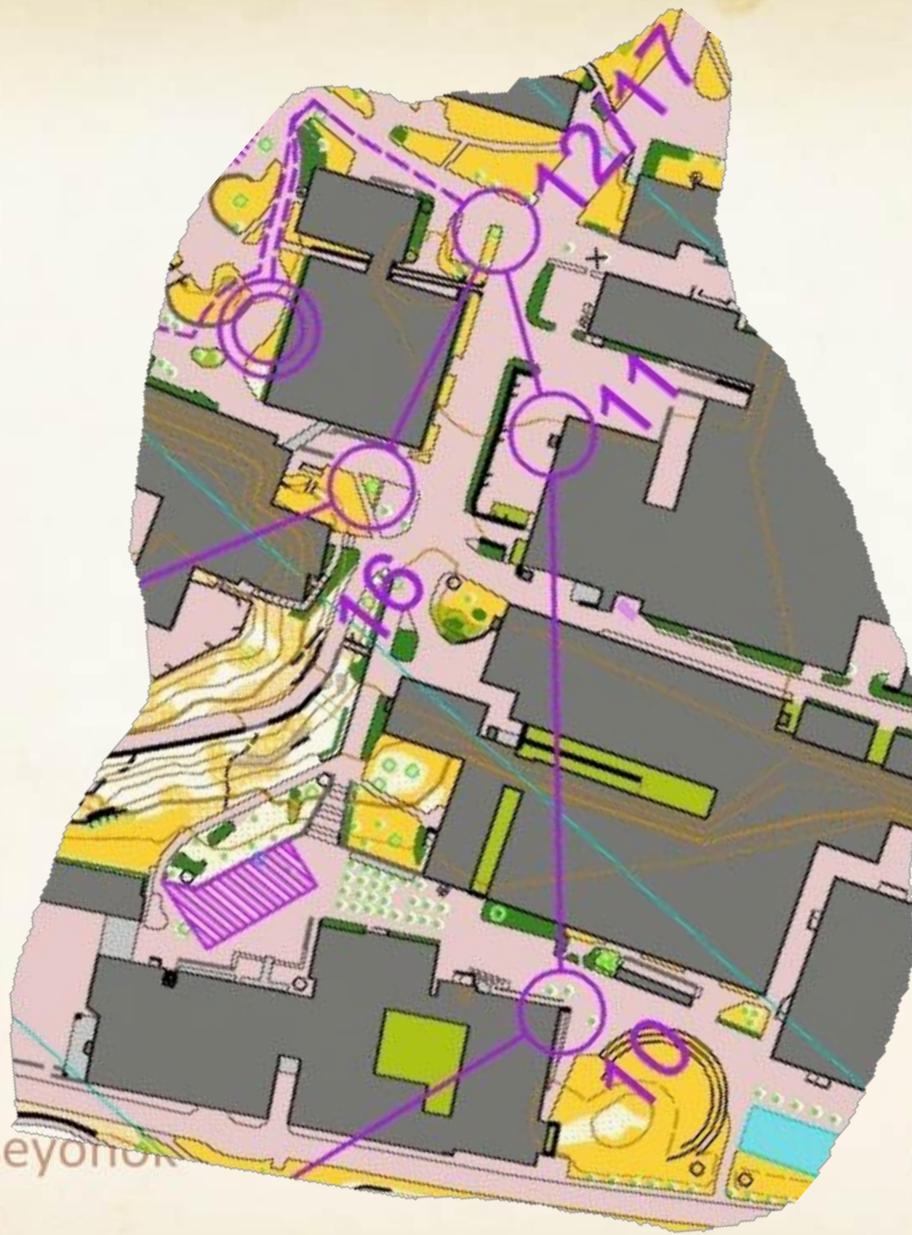
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊣		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

11



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

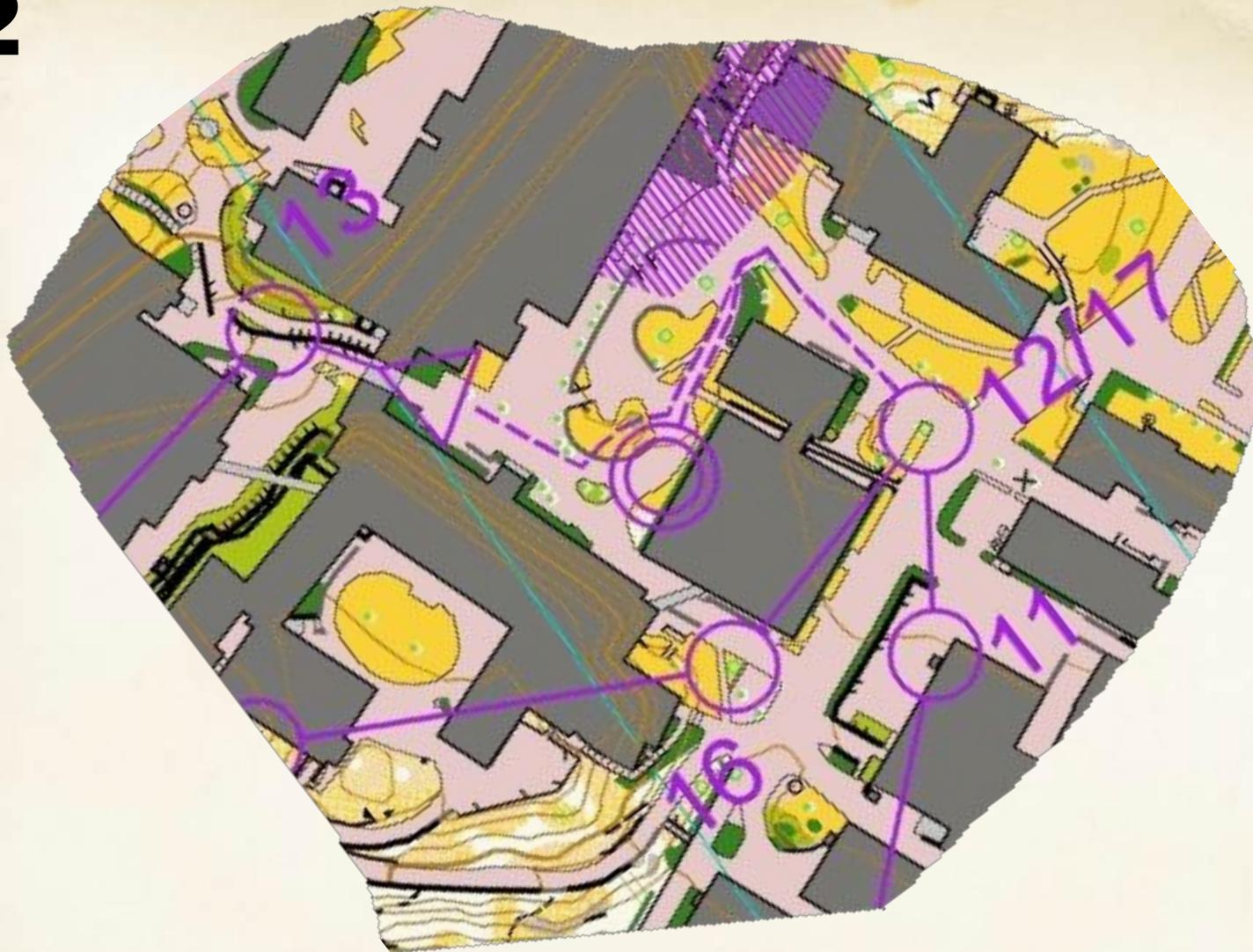
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

		↖	◇		▷
1	32	↙	▨		▷
2	35	↓	■		▷
3	36		■		∧
4	45		▨		◁
5	50		⊗		○
6	56		■		∨
7	60	↖	⊗		○
8	64		⊗		○
9	70		⊗		┌
10	72		▨		└
11	75	←	■		┌
12	100		△		○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

12



Aleksandr Alekseyonok

 vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok

elg@list.ru

					
13	76				
14	78				
15	79				
16	80	→			
17	100				
					

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

13



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

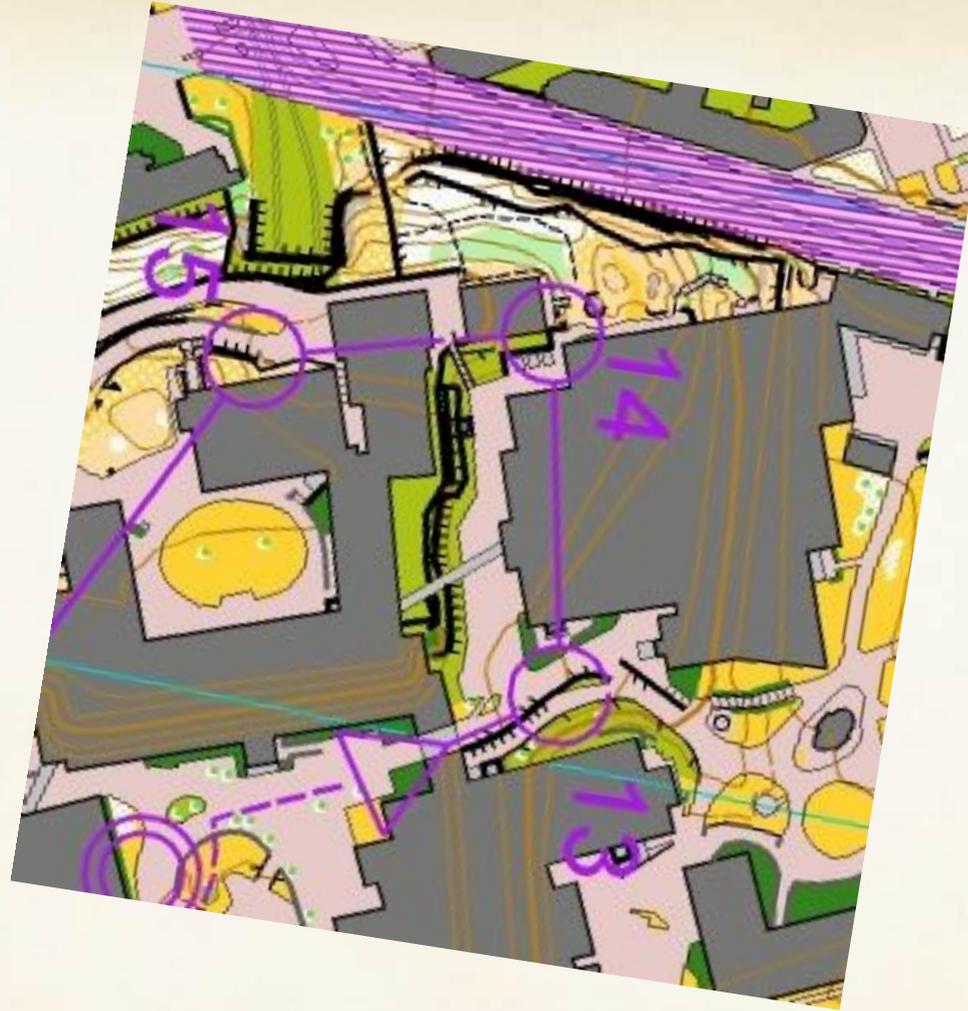
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

▷			⊗			└
13	76		⊗			↘
14	78		▨			└
15	79		≡			○
16	80	→	△			○
17	100		△			○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

14



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

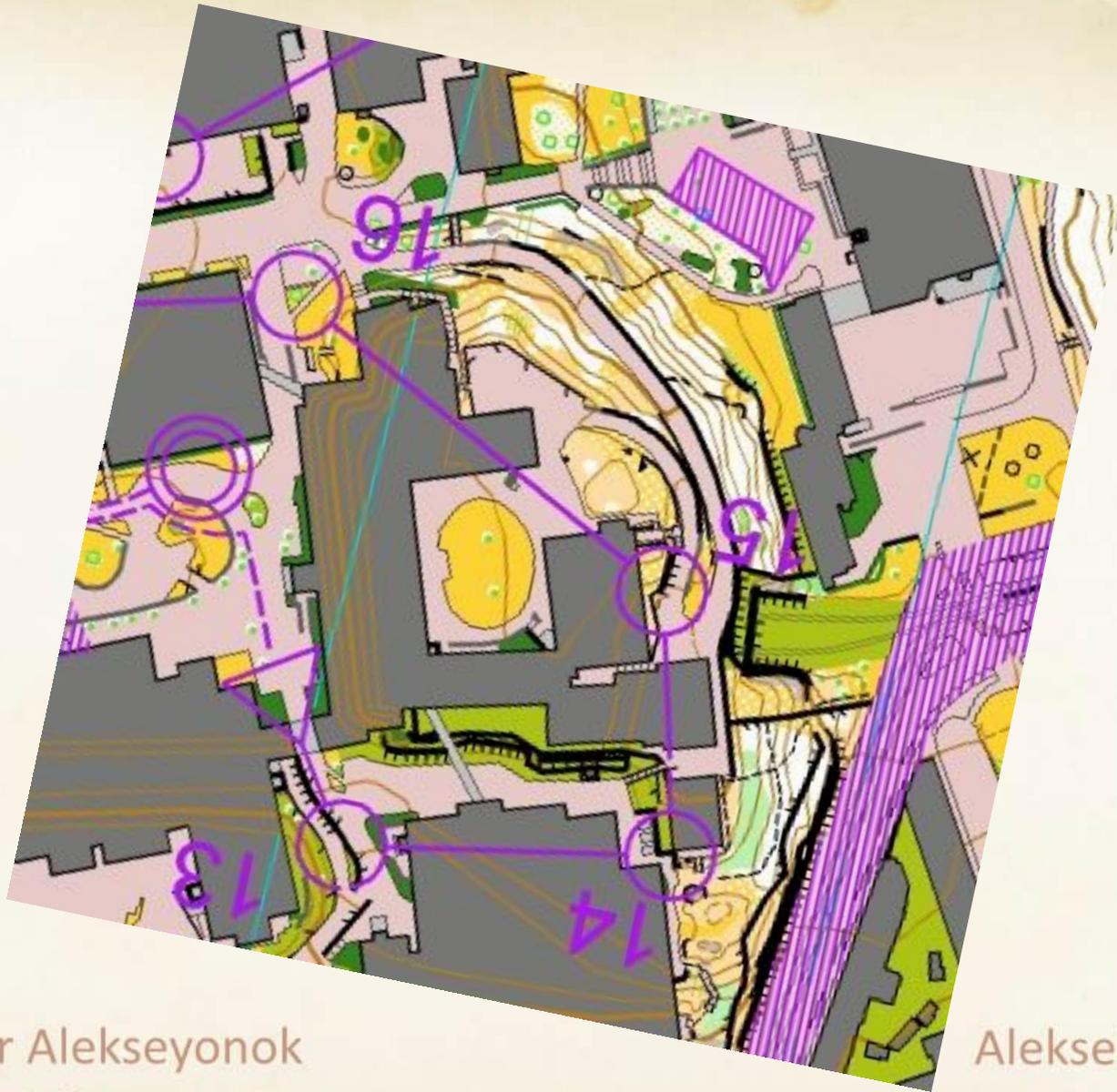
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

▷			⊗			└
13	76		⊗			↘
14	78		▨			└
15	79		≡			○
16	80	→	△			○
17	100		△			○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

15



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

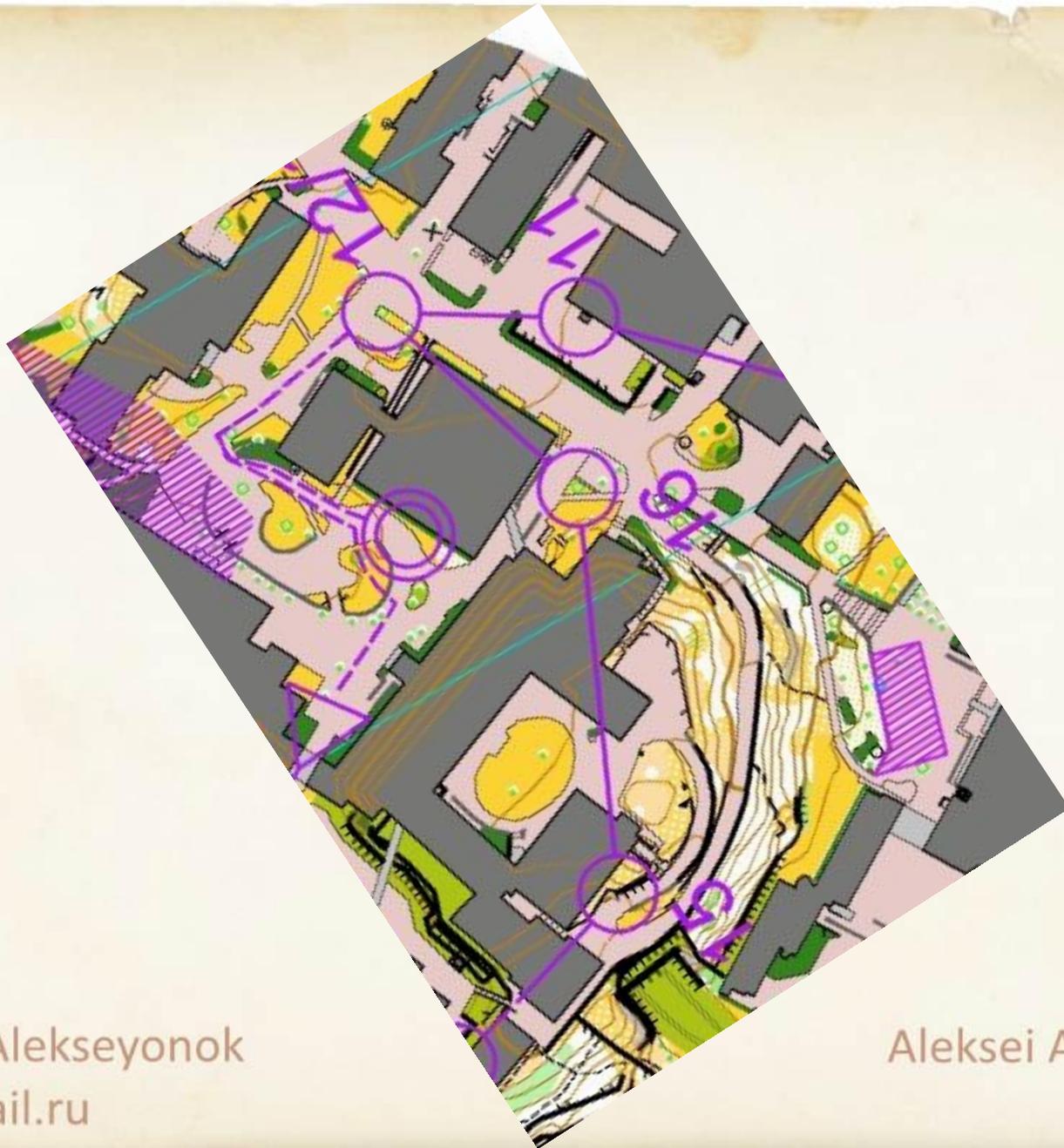
Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

▷			⊗			└
13	76		⊗			↘
14	78		▨			└
15	79		≡			○
16	80	→	△			○
17	100		△			○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

16



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

▷			⊗			└
13	76		⊗			↘
14	78		▨			└
15	79		≡			○
16	80	→	△			○
17	100		△			○

Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

17



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

На следующем, последнем, слайде
вы увидите полную карту с дистанцией.

Оценить правильность выбранных
вариантов можно в следующем упражнении
Sprint_2b_Routes_Analyses

ссылка на оригинал карты:

<http://www.tulospalvelu.fi/gps/20130421SprintSMH21/?v=m3>



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru