Областной институт усовершенствования учителей ОО «Педагогическая ассоциация ЕАО РФ»



Успользование қомпьютерной программы «Пренировки» в деятельности педагога дополнительного образования по спортивному ориентированию

Из опыта работы
Леонида Антоновича Турина,
педагога дополнительного образования
по спортивному ориентированию
Центра детского творчества г. Биробиджана —
муниципального многопрофильного образовательного
учреждения дополнительного образования детей

Использование компьютерной программы «Тренировки» в деятельности педагога дополнительного образования по спортивному ориентированию: Из опыта работы Л.А. Гурина, педагога дополнительного образования по спортивному ориентированию муниципального многопрофильного образовательного учреждения дополнительного образования детей «ЦДТ г. Биробиджана» – Биробиджан: ОблИУУ, 2008. – 44 с.

Сборник «Èñiî eüçî âàí èå êî ì i üþòåðí î é i ðî āðàì ì û «Òðáí èðî âèè» â äåÿòåeüí î ñòè i åäàãî ãà äî i î eí èòåeüí î ãî î áðàçî âàí èÿ i î ñi î ðòèáí î ì ó î ðèáí òèðî âàí èþ» рекомендован к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета областного ИУУ от 19.02.2008 года.

Составитель

М.Н. Трубицина, методист ОблИУУ

Ответственный редактор

Т.А. Файн, к.п.н., доцент, директор ОблИУУ, член-корреспондент МАНПО, почетный работник общего образования

Правка и корректура

В.П. Фоменко, методист ОблИУУ

Компьютерная верстка

Т.Н. Серга, методист ОблИУУ

В настоящем сборнике представлен опыт работы педагога дополнительного образования по спортивному ориентированию Центра детского творчества г. Биробиджана Л.А. Гурина. В сборник помещены материалы по использованию компьютерных программ в спортивном ориентировании.

Данные материалы могут быть полезны педагогам дополнительного образования детей, тренерам-преподавателям.

© 2008

Содержание

Слово о педагоге	4
Использование компьютерной программы «Тренировки» в деятельности педагога дополнительного образования по спортивному ориентированию	6
Приложение 1. Справочно-информационная система "WinOrient" Описание программы. Версия 2.1 (от 7.05.2005)	11
Приложение 2. Электронная презентация, представленная на заседании педагогическог	
совета ММО УДОД ЦДТ г. Биробиджана «Спортивные ориентирования»	30

СЛОВО О ПЕДАГОГЕ

Гурин Леонид Антонович – педагог дополнительного образования по спортивному ориентированию ММОУДОД ЦДТ г. Биробиджана. В Центре детского творчества работает одиннадцать лет, его общий педагогический стаж – двадцать два года.

В 1985 году Л.А. Гурин окончил Хабаровский государственный педагогический институт, получив специальность учителя физической культуры.

Леонид Антонович – кандидат в мастера спорта, разработал образовательные программы по спортивному ориентированию I и II года обучения, которые в 2004 году были одобрены экспертным советом комитета образования EAO и рекомендованы к использованию в учреждениях дополнительного образования детей для обучения детей.

Леонид Антонович Гурин делится своим опытом работы с педагогами дополнительного образования на семинарах, во время подведения итогов соревнований. Л.А. Гурин – руководитель методического объединения туристического клуба ЦДТ (направления его деятельности – краеведение, геология, спортивное ориентирование). Будучи педагогом-наставником, он оказывает существенную помощь своей коллеге, Надежде Борисовой – также педагогу дополнительного образования по спортивному ориентированию.

Леонид Антонович является организатором городских и областных соревнований по спортивному ориентированию. В их числе «Осенний тандем» – городские соревнования школьников по спортивному ориентированию, областной туристический слет. В сотрудничестве с ДЮЦ и городской ДЮСШ Леонид Антонович организует состязания открытого первенства области среди школьников по спортивному ориентированию. Воспитанники Леонида Антоновича ведут электронные дневники, в своей работе Л.А. Гурин широко использует компьютерные программы.

Мероприятия, который проводит Леонид Антонович, способствуют физическому и духовному развитию подростков, формированию у них целеустремленности и дисциплинированности.

Контингент воспитанников педагога – учащиеся школ города, ПУ, институтов, в том числе – опекаемые дети из «группы риска». Тренер работает в контакте с классными руководителями, руководителями учреждений, кураторами групп, в которых обучаются его воспитанники, систематически отслеживает успеваемость детей.

Воспитанники Леонида Антоновича ежегодно достигают высоких результатов, участвуя в соревнованиях муниципального, регионального и федерального уровней. Так, Алиса Девятых в 2007 году стала лауреатом премии по поддержке талантливой молодежи, установленной Указом Президента Российской Федерации, и была награждена дипломом Министерства образования и науки РФ. Алиса является двукратной победительницей III зимней спартакиады учащихся России. Сергей Гурин в 2006 году стал лауреатом премии мэра г. Биробиджана, премии мэра г. Биробиджана в 2007 году был удостоен и Филипп Антонюк. Сергей и Филипп также являются призерами первенства России по спортивному ориентированию среди юниоров.

Леонид Антонович ведет большую работу по укреплению материальнотехнической базы туристического клуба, является организатором спортивного летнего лагеря «Меридиан» на о. Попова (Приморский край), куда ежегодно вывозит детей, в том числе детей из малообеспеченных семей и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В этом плане Леонид Антонович проводит большую работу с комитетом социальной защиты и правительства ЕАО, который для воспитанников Гурина, отнесенных к категории малообеспеченных, выделяет средства на поездку.

Пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере — это учебнотренировочный процесс и оздоровление по специально разработанной программе.

В целях пропаганды здорового образа жизни Леонид Антонович организовал работу клуба любителей лыжного ориентирования, в состав которого входят родители и дети (возрастной состав членов клуба – от 5 до 65 лет).

Л.А. Гурину присущи такие качества, как скромность, трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, целеустремленность, он неравнодушен к окружающему, альтруист, предан своему делу.

В 2004 и 2006 гг. Леонид Антонович Гурин стал победителем губернаторского конкурса лауреатов в номинации «Лучший детский тренер». За большой вклад в обучение и воспитание детей, многолетний, добросовестный и безупречный труд Леониду Антоновичу выражена благодарность Законодательного собрания ЕАО. В 2008 году Гурин Л.А. стал лауреатом премии благотворительного фонда спортивных программ «Новое поколение» в номинации «Лучший детский тренер в спортивно-массовой работе».

М.Н. Трубицина, методист ОблИУУ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ТРЕНИРОВКИ» В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Бурное развитие научно-технического прогресса охватило все виды человеческой деятельности. Компьютеры теперь можно видеть повсюду — в офисах фирм, учреждений, в производственных помещениях. Внедрение компьютеров не обошло стороной и спорт, в частности спортивное ориентирование.

Уже в 2003 году для проведения первенства и чемпионата Дальневосточного федерального округа по спортивному ориентированию в г. Биробиджане были нарисованы спортивные карты района 6-го и 9-го километров Биршоссе с использованием компьютерной программы Ocad-6 (6 версия). Чтобы создать эти карты, мы пригласили специалистов из г. Екатеринбурга Владимира Воробьева и Александра Дьякова. Требования к уровню проведения подобных соревнований по спортивному ориентированию предполагало именно использование компьютерных технологий в изготовлении карт. Карты такие появились, и это было первым шагом в использовании компьютерных программ в моей работе. С помощью специалистов из Екатеринбурга я и начал осваивать компьютерную программу Осаd, которая позволяет как «врисовывать» новые объекты на уже готовую карту, так и убирать и менять их, что позволяет корректировать и обновлять карты, а также планировать различные дистанции по спортивному ориентированию и распечатывать карты для использования на соревнованиях.

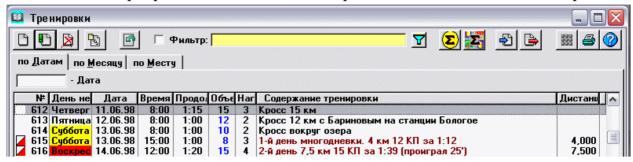
Ежегодно в нашей секции проводится конкурс среди детей третьего года обучения на лучшего начальника дистанции по спортивному ориентированию. Спортсмен сам планирует дистанцию, предварительно проверяя при этом корректность выбранного им района. Работая с программой Ocad, спортсмен с помощью педагога вносит в компьютер контрольные пункты карт и распечатывает их для предстоящего старта.

С целью совершенствования техники ориентирования детей третьего года обучения у нас также проводятся специальные занятия по обучению рисовке карт. Таким образом, программисты обогащают свои знания и совершенствуют умение работать с компьютером.

Сам по себе вид спорта «Спортивное ориентирование» — область довольно специфическая. Занятия этим видом спорта связаны с конкретными двигательными действиями. В специальных программах для математиков упрощаются многие вычисления, которые иногда отвлекают от логики решения. Бывает, что забудешь поставить минус перед дробью, и пропало все. С математикой в этом смысле понятно. А как перевести, например, такой сложный технический вид, как спортивное ориентирование, на язык числовых зависимостей?

Третья причина отсутствия большого числа программ для физкультуры и спорта естественно вытекает из предыдущей. Программы для спортсменов должны делать либо сами спортсмены и тренеры, либо под их руководством. Это очень ответственная работа. Ошибка в программе для математиков не нанесет ущерба здоровью пользователей. Другое дело – ошибки тренеров и педагогов. Их просчеты могут дорого обойтись как спортсменам, так и обществу в целом.

Больше всего меня удивило то, что разработчики рекомендуют данную программу для всех циклических видов спорта, в том числе и для плавания. Правда, как я ни пытался, но так и не придумал формы применения данной программы в плавании. Возможно, программа для пловцов-спортсменов может оказаться применимой

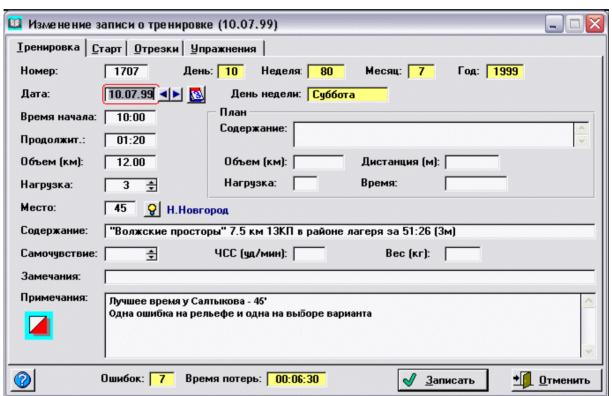


при организации тренировок в плавании на открытой воде, то есть в каком-либо водоеме. Однако это всего лишь подвид плавания, а хотелось бы, чтобы программа нашла применение в области любых видах этого спорта. Да, с плаванием недоработка. Поэтому для пловцов, по большому счету, программа бесполезна.

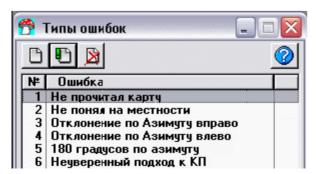
К положительным моментам следует отнести удобство следующих функций программы: ведомость тренировок, месяцы тренировок, недели тренировок, место тренировок, виды тренировок, калькулятор, календарь, настройка параметров. Недавно в мои руки попала программа с интригующим названием «Тренировки», предназначенная, как говорится в ее техническом описании, для учета тренировок в циклических видах спорта (бег, лыжи, спортивное ориентирование, плавание). Конечно, я сразу поспешил разобраться, чтобы выяснить, сможет ли она реально помочь спортсменам в процессе тренировок. Не буду объяснять, как вводить показатели в графу таблиц, какие горячие клавиши использовать для быстрой реализации действий по спортивному ориентированию - со всем этим можно более детально ознакомиться на сайте поставщика программы http://www.pisoft.ru. Стоит, однако, больше сказать о плюсах и минусах программы, о ее функциональных возможностях и о некоторых областях ее применения. Кроме всего прочего, в программе, о которой ведется речь, есть функция экспорта-импорта тренировок. А это очень удобно. Владельцы программы при желании могут обмениваться планами тренировок. Тренер передает своему ученику план работы на целый год! Причем со всеми подготовительными упражнениями, местами тренировок и даже предупреждением об ошибках и трудностях, которые могут возникнуть у спортсмена.

Основополагающая часть программы представлена на вкладке «Ведомость тренировок» (Рис. 1). Сюда вносятся данные положенной нагрузки, даты начала тренировки и места ее проведения. Разработчики не забыли даже об измерении пульса и веса спортсмена перед тренировкой и после нее. Сравнения этих показателей очень важны. Большой плюс программы – встроенный электронный календарь, который автоматически расставляет год, месяц, дату, день недели от начала тренировочного цикла до его завершения. Никакой путаницы, никаких неточностей. Во вкладках «Старт» и «Отрезок» описывается концепция для той или иной тренировки. Как бежать, какую скорость нужно поддерживать на каждом отрезке дистанции – все учтет умная машина! В отдельные графы таблицы вводятся темпо-ритмовые показатели и даже указываются данные о сбоях (если таковые были), произошедших в процессе тренировки. Отдельная графа посвящена примечаниям. Во вкладке «Уп-

ражнения» помещен перечень заданий для конкретной тренировки. Составители программы постарались сделать многое. По большому счету, придраться не к чему. После заполнения всех необходимых данных можно составить вывод о результатах тренировки и приступить к планированию следующей. Конечно, важен и подход к составлению тренировочных планов. Каждая новая тренировка не должна повторять предыдущую. Помимо этого следует учесть, что план формируется в соответствии с основными принципами теории и методики физического воспитания. Тогда тренировки действительно будут продуктивными.



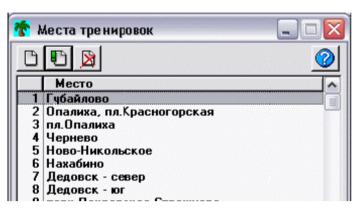
Кстати, для удобства просмотра разработчики классифицировали каждую тренировку по дате, месту проведения и средствам физического развития. И это очень удобно. Например, при сопоставлении нагрузки при выполнении тех или иных упражнений в начале и в конце месяца. Программа поможет узнать, насколько изменились ЧСС спортсмена и его вес от одной тренировки до другой. Теперь – о «Справочнике ошибок» (Рис.2). Сразу стоит отметить, что по стандарту в самой программе уже представлены ошибки, которые могут возникнуть у спортсмена при прохождении дистанции. Это набор типичных ошибок в спортивном ориентировании. К слову сказать, вся программа оптимально отвечает потребностям именно тех, кто занимается спортивным ориентированием.



И еще: между «Справочником ошибок» и вкладкой «Отрезки» в меню «Ведомость тренировки» существует прямая связь. Это очень удобно. Если спортсмен допустил ошибку на определенном отрезке, это фиксируется в меню ошибок.

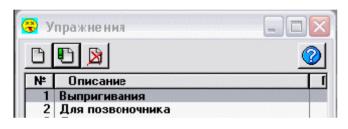
По необходимости можно дополнить список новыми ошибками (по своему усмотрению), а позже указать спортсмену на

его неправильные действия. В следующей тренировке на этой дистанции у тренера будет возможность проверить, допустит ли спортсмен снова ту же ошибку или нет. Отрадно, что создатели обдуманно подошли к разработке программы и учли особенности тренировок в разных циклических видах спорта.



Следующая вкладка (Рис. тренировок» 3). И приятный подарок для представителей спортивного ориентирования, который перечнем представлен полным лесопарков Москвы. Конечно. можно дополнить другими местами тренировок внести примечания относительно ландшафта и местности. Это тоже

помешает подготовке к соревнованиям и самим соревнованиям.

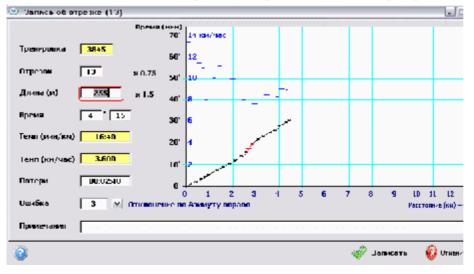


Вкладка «Справочник упражнений» (Рис. 4) построена по тому же принципу. Автор программы на различных примерах предлагают классифицировать упражнения по группам мышц или по месту костного воздействия каждого

упражнения. В примечаниях эти упражнения подробно описываются.

Для удобства расчета различных показателей и прогнозирования месячных тренировок создатели программы ввели в не закладки «Календарь» и «Калькулятор».

Нельзя упустить из вида график, который представлен в разделе «Запись об отрезке» (Рис 5), упомянутом выше. Это, можно сказать, гвоздь всей программы. Задаются показатели времени, расстояния, маркером делаются насечки, отражаю-



щие контрольные отметки на дистанции, и программа автоматически подсчитывает темп и скорость, с которой должен передвигаться спортсмен для достижения наилучшего результата.

Кроме того, программа фиксирует, сколько времени отнимает каждая ошибка

(из тех, что внесены в меню «Справочник ошибок» по стандарту) при прохождении дистанции. Если разобраться, это дополнение достойно называться собственной независимой программой. Недаром программисты возложили на нее одну из самых важных функций. Очень хорошо придумано! Теперь тренерам не нужно исписывать

карту местности, или на глазок расставлять контрольные отметки. За них все это сделает компьютер.

Подводя итоги, отметим следующее:

- программа разработана под руководством специалистов в области физической культуры;
- в программе удобный интерфейс, она проста в обращении, не перегружена лишними опциями;
- она идеально подходит для составления тренировочного плана на длительные сроки;
- с ее помощью спортсмен имеет возможность оценить конкретные достижения по окончании цикла тренировок;
- программа предусматривает постоянный контроль состояния организма спортсмена, а это значит, что тренер может четко дозировать нагрузку.

Приятно, что информационные технологии не стоят на месте. Они помогают повысить эффективность тренировочного процесса, а значит, планомерно добиваться повышения спортивных результатов. Это очень важно для спорта. Часто бывает так, что из-за неправильно составленных тренировочных программ спортсмены тратят силы впустую, получают травмы и, так и не реализовав себя, уходят из спорта. Они расстраиваются, считая, что недостаточно талантливы. Но это далеко не так. В каждом человеке заложен потенциал развития. Просто у кого-то он больше, у когото меньше. Задача тренера и заключается в том, чтобы раскрыть внутренние силы спортсмена и дать им максимальный выход. Это возможно только при грамотном построении занятий, апробировании различных методов тренировки. Нужен также и постоянный поиск новых методических систем развития физических качеств. В этом тренеру могут помочь компьютерные программы – такие, как описанная программа «Тренировки».

Конечно, данную программу вряд ли можно назвать эталоном. Но ведь это только начало, начало длительного пути, по которому нужно пройти спортсменам и тренерам для достижения новых побед. Хотелось бы надеяться, что создатели инновационных программ в области физической культуры и спортивного ориентирования в дальнейшем будут предлагать новые эффективные способы организации и оценки тренировок. Путь для них широко открыт. И первые шаги на этом пути уже сделаны...

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

СПРАВОЧНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА "WINORIENT" ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ. ВЕРСИЯ 2.1 (ОТ 7.05.2005)

Введение

Добро пожаловать в Справочно-Информационную Систему **«WinOrient»** (в дальнейшем - СИСТЕМУ) - новую версию программы «Ориента-IBМ», которая уже почти 10 лет активно используется для обслуживания соревнований по спортивному ориентированию, лыжным гонкам, кроссам и т.д. Эта версия программы - первая в семействе программ **«ОРИЕНТА»** для системы **Windows**. Она включает в себя все необходимые функции для компьютерной обработки результатов соревнований, учитывает новые направления в информационном обеспечении соревнований.

Основные возможности

Параметр	WinOrient для Windows	Ориента-IBM для DOS	Ориента-SI для DOS	
Максимальное количество участников соревнований	10000	2048	3584	
Максимальный нагрудный номер	10000	6100	3584	
Максимальное количество команд	10000	128	128	
Максимальное количество групп	10000	64	64	
Максимальное количество дистанций	10000	32	32	
Максимальное количество забегов (этапов)	100	32	32	
Максимальное количество КП на маркированной дистанции	32	32	32	
Максимальное число дней в многодневке	10	4	4	
Поддержка электронной отметки, проверка правильности отметки	SPORTIdent	нет	SPORTIdent	
Формат времени	ЧЧ:ММ:СС и ЧЧ:ММ:СС.дес	Ч:ММ:СС	Ч:ММ:СС	
Точность приема финиша	1 сек, 1/10 сек	1 сек	1 сек	
Необходимость русифицированного принтера	Нет	есть	есть	
Печать карточек участника с номерами КП (для соревнований по выбору)	Есть	нет	нет	
Печать на произвольном типе принтера	Есть	нет	нет	
Работа на нескольких компьютерах одновременно	Есть	есть	есть	
Импорт данных из других баз данных	Есть	нет	нет	
Поддержка мыши	Есть	нет	нет	

Прием финиша	мышь, SPORTIdent	МЫШЬ	мышь, SPORT <i>Ident</i>
Автоматическое объявление результатов	Есть	нет	нет
Восстановление удаленных спортсменов, команд, групп	Есть	нет	нет

Условия распространения, автор, авторские права, поддержка, обновление

Программа распространяется **БЕСПЛАТНО** по принципу **«Как есть»**. Автор не несет никакой ответственности за неправильное функционирование программы и возможный вред, причинённый эксплуатацией программы. Автором программы является Налётов Дмитрий Владимирович. По вопросам, возникающим по работе некоторых функций программы и с предложениями о расширении функций обращайтесь по адресу: 143408, г. Красногорск, ул. Ленина, д.47/2, кв. 89; или по телефону (095) 563-53-73. Обновление программы можно найти в **Internet** на страничке ориентирования : http://www.moscompass.ru/news/winorient/index.htm.

Благодарности

Автор выражает признательность всем, кто поддерживал его в создании Системы начиная еще с DOS-версий, помогал советами и идеями, а также тем, кто принимал участие в тестировании программы: Андрею Лосеву, Алексею Кузьмину, Алексею Иванову, Николаю Куницыну, Александру Курдюмову, Александру Медведеву, Ольге Мухиной, Галине Еремеевой, Николаю Крылову, Василию Десинову, Виталию Вяткину....

Требования к конфигурации компьютера

Система нормально функционирует в следующих условиях:

- Компьютер, совместимый с IBM PC/AT
- Операционная система Windows 95, -98, Ме или более поздней версии; (возможна работа в ОС линии NT при работе на правах администратора)
- Как минимум 300 КБайт на жестком диске (из них 200 КБайт занимают необходимые системные файлы)
- Для записи/воспроизведения звука необходимо наличие звуковой карты, микрофона и т.д. Дополнительный расход дискового пространства (на жестком диске) 40 КБайт на каждого участника
- Для комфортной работы рекомендуется компьютер не хуже Pentium-300 или AMD K5/K6-300.

Подготовка к соревнованиям

Подготовка к соревнованиям сводится к следующим действиям:

- Запустить программу
- Установить "шапку" соревнований и внести параметры дистанций, наименования групп
- Ввести базу данных (если она еще не сформирована)
- Произвести жеребьевку
- Присвоить стартовые времена и номера
- Записать (сохранить) базу данных

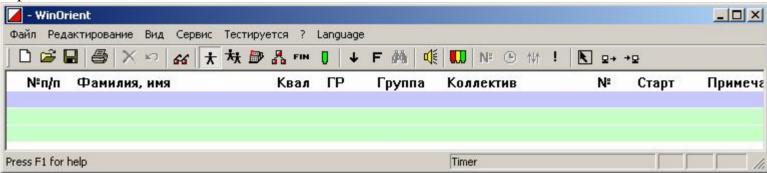
- Напечатать протоколы

Запуск программы



Итак, начнем работу с программой. Первое, что надо сделать - это запустить программу. Для этого сделайте двойной щелчок мышкой по иконке программы.

В результате произойдет запуск программы и Вы увидите окно, организованное в виде списка. Этот список - база данных о соревнованиях:



Есть 5 режима ввода данных:

- Информация о соревнованиях
- Данные о спортсменах (F9)
- Возрастные группы (F10)
- Коллективы (F11)
- Дистанции (F12)
- Финиш(F3)

Переключение режимов - мышкой по рисунку режима или в меню (пункт «Вид»), соответствующей функциональной клавишей. Можно также переходить последовательно по всем режимам клавишами [Ctrl-Page Up] и [Ctrl-Page Down].

Справка/подсказка по программе

В любой момент можно посмотреть справку о программе (этот файл). Для этого надо нажать клавишу F1. Справка содержится в файле **WinOrient.mht**, который должен быть там же, где и программа.

Перемещение по базе данных

Во всех режимах по базе данных можно перемещаться на одну позицию с помощью клавиш-стрелок [Вверх] [Вниз] или на один экран клавишами [Page Up], [Page Down]. В начало базы (в первую позицию) можно перейти нажатием клавиши [Ctrl-Home], а в последнюю заполненную позицию - [Ctrl-End]. Голубым цветом подсвечена текущая позиция. Строки зеленого цвета - свободные строки.

Создание/Редактирование записи (Enter)

Ввод или редактирование данных в текущей позиции - [Enter] или двойной щелчок мыши. Если сделать такой же щелчок по зеленому полю, то будет появляться окно для ввода новых данных.

Удаление записей (Delete)



Удалить текущую запись об участнике, группе, коллективе, дистанции, финише, содержимом ЧИПа можно клавишей **Delete** или щелчком по иконке в панели инструментов. При этом записи, находящиеся ниже, "поджимаются". Нельзя удалить коллектив или группу, в которых есть хоть один спортсмен, нельзя удалить дистанцию, если её использует хоть одна группа.

Восстановление удалённых записей (Ctrl-Z)

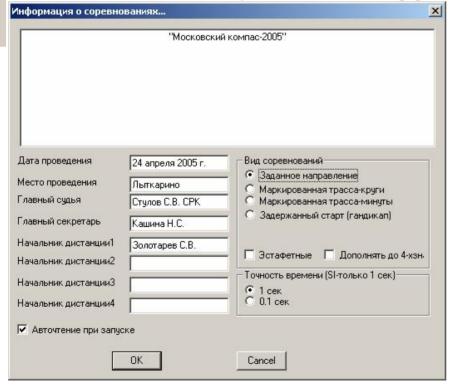


Восстановить случайно удалённую запись можно командой "Отменить". Если Вы находитесь в режиме работы с участниками, то можно восстановить участника, если в коллективах - то коллектив и т.д. Количество шагов отката не ограничено. Вы сможете вернуться к исходному файлу (если только удаляли данные).

Информация о соревнованиях

Начать ввод базы данных советую начать с ввода информации о соревнованиях.

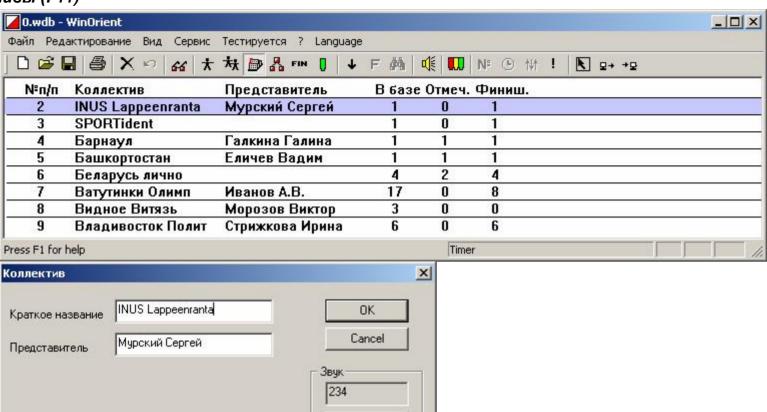




В диалоговом окне укажите наименование соревнований, главного судью и секретаря, место и дату проведения, начальников дистанций (до 4-х человек) и вид соревнований - заданное направление, маркированная трасса. Если соревнования - эстафетные, то поставьте соответствующую отметку. При вводе «шапки» для перехода на новую строку используйте **CTRL-Enter**

Коллективы (F11)





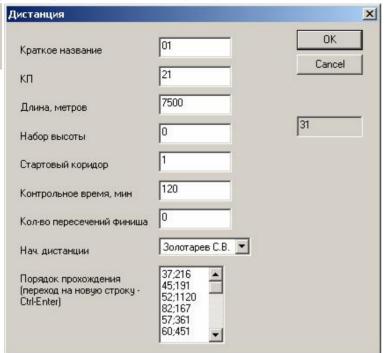
Слушать звук

Записать звук

В появившемся окне укажите наименование коллектива и (по желанию) представителя команды, адрес для связи и e-mail.

Ввод параметров дистанций (F12)

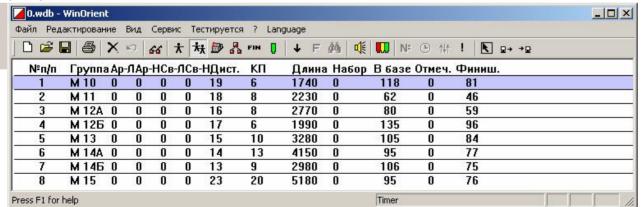


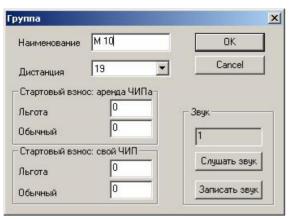


В этом окне укажите название дистанции (не хотите выдумывать - называйте просто Д1, Д2...), количество КП, длину дистанции в МЕТРАХ, набор высоты, контрольное время в минутах, начальника дистанции (от 1 до 4), количество допустимых пересечений финиша (по умолчанию - 1) и номер стартового коридора (за рубежом обычно указывают номер коробки с картами). Если Вы планируете использовать электронную систему отметки, понадобится еще порядок прохождения. Ввод КП разделяют нажатием [Ctrl-Enter]. Порядок прохождения может пригодиться и для печати карточек участника (если там указано «печатать номера КП»). Если Вы планируете использовать электронную отметку и хотите печатать скорость прохождения перегонов, то нужно после номера КП, через точку с запятой, указать расстояние до этого КП в метрах. Ниже будет описана процедура импорта порядка прохождения и расстояний из программы ОСАD8.

Группы (F10)

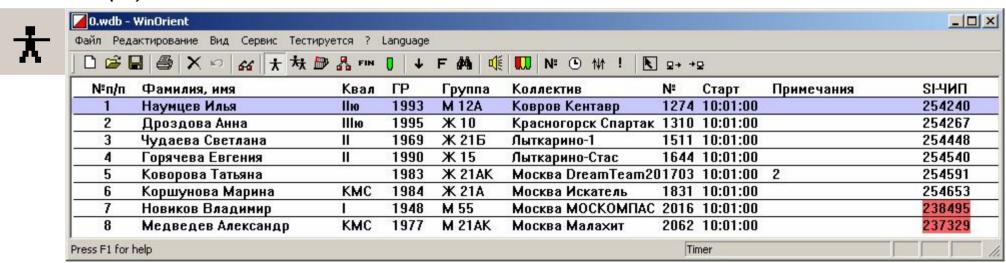


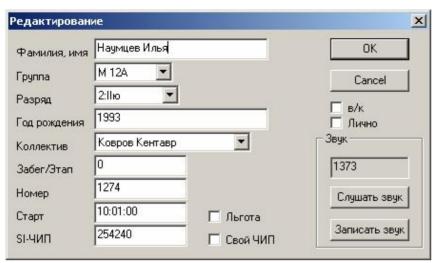




В появившемся окне укажите наименование группы и в выпадающем списке выберите наименование дистанции, которую бегут спортсмены группы. Для удобства подсчёта стартового взноса можно внести 4 величины стартового взноса.

Участники (F9)





В появившемся окне укажите фамилию, имя спортсмена, выберите группу, разряд, год рождения и коллектив. Если спортсмен участвует лично или вне конкурса, поставьте соответствующие метки.

<u>Подсказка</u>: в выпадающих списках Вы можете быстро встать на позицию, начинающуюся с какой-либо буквы. Для этого просто нажмите первую букву искомого слова. Таким образом можно быстро указать квалификацию спортсмена: 0-б/р, 1-1ю, 2-2ю, 3-3ю, 4-I, 5-II, 6-III, 7-КМС, 8-МС, 9-МСМК, *-ЗМС. В диалоговом окне есть еще дополнительные поля - номер участника, стартовое время, забег/этап и номер SPORTIdent-карты. Эти поля Вы можете заполнить самостоятельно, но в программе есть средства для автоматизации ввода этих полей.

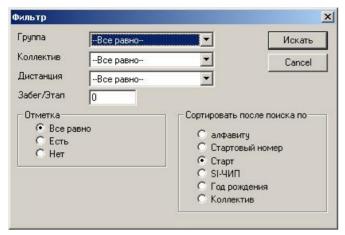
Некоторые советы и замечания

Обычно заявки на участия поступают от команд или спортивных клубов. Для работы с такими заявками есть возможность автоматического заполнения некоторых полей: коллектив, группа, этап. Для этого проделаем следующие действия: выберем пункт Вид-Фильтр (см. далее). В появившемся окне заполните те поля, которые должны будут заполняться автоматически, а остальные оставьте свободными. После нажатия на кнопку "Искать" Вы либо получите список спортсменов, если с такими данными уже есть спортсмены, либо окажетесь у чистого экрана. Теперь можете приступать к вводу данных. Обычно для небольших команд достаточно указать в "фильтре" только коллектив, а для команд с большим количеством участников в какой-либо группееще и группу.

ФИЛЬТР (F2)



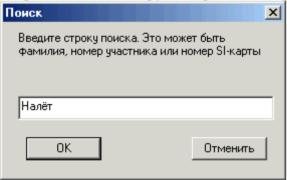
Фильтр - удобное средство для поиска по нескольким атрибутам - коллективу, группе, дистанции и .т.п. Укажите необходимые параметры и нажмите "Искать". Если есть спортсмены с такими данными, то вы увидите соответствующий список.



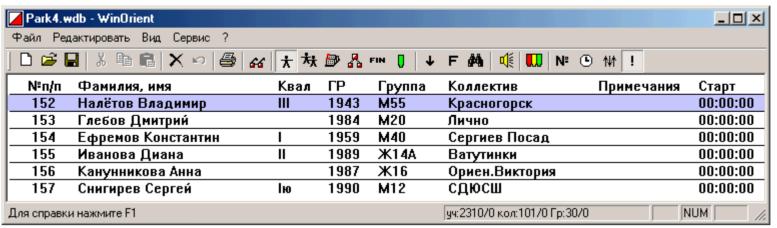
ПОИСК (Ctrl-F)



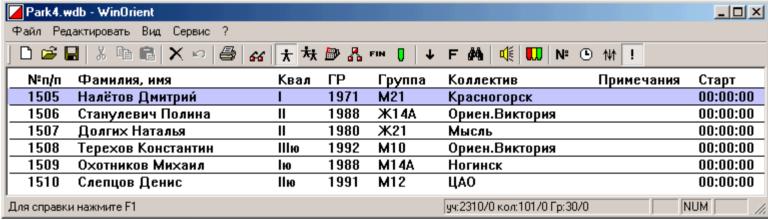
Если Вам понадобиться найти какого-либо конкретного участника по фамилии или номеру, то используйте функцию Поиск ([Ctrl-F]). Если вам надо найти кого-либо по фамилии, то наберите несколько первых букв фамилии. Если необходимо найти спортсмена по номеру, то просто наберите номер этого спортсмена.



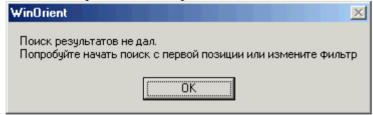
Поиск будет производиться начиная с текущей позиции курсора в базе данных с учетом атрибутов поиска, поэтому желательно перед этим произвести поиск по атрибутам со всеми пустыми полями.



Повторный вызов поиска продолжит эту операцию дальше...



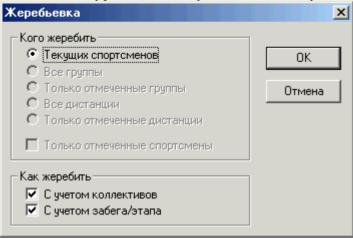
Можно попробовать еще раз...



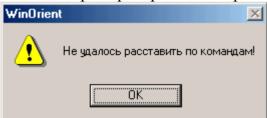
Жеребьевка



Если Ваша база данных сформирована, можно приступать к жеребьевке. Для этого проделайте для выбранной Вами группы (или дистанции, группы, забега) операцию ФИЛЬТР. Теперь перед Вами список всех спортсменов из этой группы (или забега какой-либо группы). Выберите в меню Сервис-Жеребьевка].



Если на соревнованиях, например многодневных или элитных, спортсмены разделены на группы или забеги, поставьте галочку напротив соответствующего пункта. Если необходимо, чтобы в протоколах не было подряд спортсменов из одного коллектива, поставьте галочку напротив пункта "с учетом коллективов". При этом программа в соответствии с правилами соревнований переставит спортсменов местами, если это необходимо. Если при этом учитывался забег может возникнуть ситуация, когда на границах забегов люди меняются местами. Ничего страшного в этом нет - всё строго по правилам. После этого протокол еще раз проверяется на правильность и если есть ошибки, выдаётся соответствующее предупреждение.



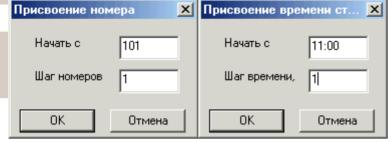
Возникнуть такая ситуация может, если в группе 20 человек, из них 11 - из одного коллектива.

Присвоение номеров (F4) и стартовых времен (F5)



После жеребьевки необходимо присвоить участникам стартовое время и номер (если соревнования многодневные - только время). Делать это можно либо автоматически, либо вручную. Для автоматического присвоения стартового времени выберите соответствующий пункт в меню *Сервис*:





Время старта первого спортсмена указывается в формате ММ или ЧЧ:ММ:СС . Во втором поле указывается стартовый интервал в таком же формате. Если в какой-либо группе будет старт по 2 (или 3) человека в минуту, то делайте интервал все-таки 30 или 20 секунд, а потом секунды можно "отбросить" с помощью *Сервис-Отбросить секунды*.

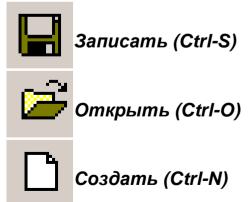
Можно указывать отрицательный шаг времён или номеров.

При каждом вызове присвоения номеров или времён запоминается состояние и следующее присвоение продолжает давать номера или времена "дальше".

После присвоения номеров всем спортсменам очень советую произвести Сервис-Проверка парных номеров.

Чтение и сохранение, создание новой базы данных

Так как при выключении компьютера все данные теряются, их необходимо сохранять. Сделать это можно при вызове пункта главного меню Файл. Советую делать эту операцию почаще.



Работа на финише



Протокол финиша состоит из номера и времени.

Vuz	z-ряз.wdb - Win	Orient							_UX
Файл	Редактировать	Вид	Сервис ? пока не сделано						
	🔰 🖫 🗙 🗠	66	★ 恭 👺 🚜 FIN 🚺 ↓ 🕨	#	[{ <mark> Nº</mark> ⊕ ₩	!			
ON°n/i	птФиниш	Nº	Фамилия, имя	Квал	Коллектив	Результат	Место/из	Отстава	нГруппа
1	11:24:38	326	Кобелева Виктория	KMC	РГАФК	00:22:38	(1) 12/74	2:32	ЖА
2	11:25:08	58	Филимонова Надежда	MC	МГСУ(соц)	00:21:08	(1) 5/74	1:02	ЖА
3	11:25:58	1	Чижикова Екатерина	MC	АБиК	00:20:58	(1) 3/74	0:52	ЖА
4	11:27:58	87	Гурова Юлия	KMC	МГТУ им.Бауман	a00:24:58	(1) 21/74	4:52	ЖА
Для спр	равки нажмите F1	1			уч: 409/0 г	кол:37/0 Гр:4/0		NUM	1.

Фиксация времени производится правой кнопкой мыши.

Очень важное замечание: фиксация произойдет только если указатель мыши находится над рабочим полем программы. Запретить/разрешить выход мыши за пределы этого поля можно с помощью клавиши **Scroll Lock**. Если понадобилось исправить время финиша или вообще ввести его вручную, нажмите клавишу "тильда" (слева от клавиши "1" в ряду с цифрами).



Сначала понадобится ввести ЧАСЫ, потом (в новом окне) – МИНУТЫ, и наконец, опять в очередном окне – СЕКУНДЫ. Фиксировать времена можно независимо от ввода номеров : можно сначала вводить номера финиширующих участников, а в момент финиша нажимать кнопку, или наоборот (при финише "паровоза"), сначала нажимать кнопку финиша, а затем не спеша вводить номера финишировавших участников. Если Вы наберете номер, которого нет в протоколе старта (в результате ошибки), то вместо фамилии в протоколе появится строка "-нет в протоколе-", и результат этого участника не подсчитывается. Бывают ошибки и другого рода - например, парный номер в финишном протоколе (бывает при плохих номерах, или при неквалифицированных участниках, когда человек проходит через финиш несколько раз). В этом случае программа в колонке "Место" в скобочках укажет, сколько раз этот спортсмен прошел через финиш, и место будет рассчитано среди тех, кто столько же раз прошел через финиш. Это позволяет на соревнованиях, где спортсмен многократно проходит через финиш, объявлять правильный результат. (На лыжных соревнованиях "Супер-Сотня" спортсмены проезжали через финиш 14 раз и многие уже сбились со счета, сколько же кругов они проехали).

В дальнейшем программа будет правильно отрабатывать "количество пересечений финиша" из параметров дистанции. Набор номера - просто наберите номер спортсмена и нажмите [Enter]. Если надо исправить набранный ранее номер, нажмите [Enter] ещё раз и в окошке исправьте на правильный.

"Плюсик" в колонке "Объявление" указывает на то, что результат спортсмена был объявлен с помощью "**Автообъявления**", см. далее.

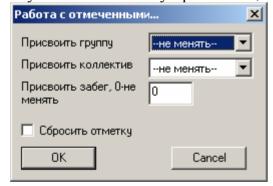
Автосохранение финиша

В режиме приёма финиша возможно использовать режим автосохранения: при фиксации времени или наборе/редактировании номера ВСЯ база данных записывается, как будто Вы сами нажали [Ctrl-S] (Сохранить). Так как эта процедура занимает какое-то время на медленных компьютерах возможно замедление работы, поэтому Вы можете включить или выключить этот режим.

Отметка, работа с отмеченными

Ещё в DOS-версии программы появилось удобное средство работы - отметка. Какого-либо спортсмена (а теперь и коллектив, группу или дистанцию) можно отметить, нажав клавишу [Insert]. При этом рядом с порядковым номером появляется признак отметки - двойная галка.

Если надо отметить всех текущих спортсменов, все группы, коллективы или дистанции, то нажмите на цифровой клавиатуре клавишу "+", снять отметку можно клавишей "-". Иногда бывает необходимость инвертировать отметку, то есть снять отметку с уже отмеченных и установить отметку на ранее не отмеченных. Это можно сделать клавишей "*". С отмеченным спортсменами можно делать следующие действия: использовать расширенный поиск по атрибутам. В окне "Фильтр" есть выбор: не учитывать отметку при поиске, только отмеченные, только те, у кого нет отметки.

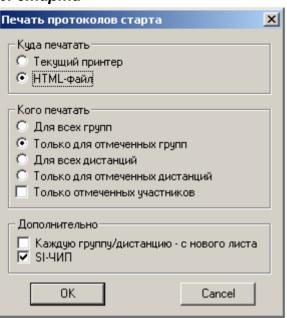


С помощью пункта меню *Сервис-Работа с отмеченными* можно присвоить группу, забег (этап). При печати протоколов, «шахматки», выписок и карточек участников возможна печать ТОЛЬКО ОТМЕЧЕННЫХ. Отметку удобно использовать, когда необходимо объединить в стартовом протоколе какие-либо группы, дистанции и т.д..

Печать

Если у Вас в системе установлено более одного принтера и Вам надо печатать на принтере, не являющимся принтером "по умолчанию" выберите нужный в меню *Файл-Выбор принтера*.

Протокол старта

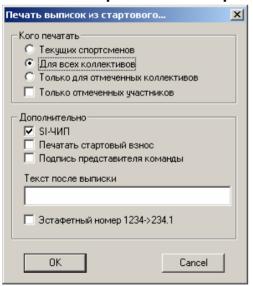


Здесь Вы можете выбрать, куда печатать - на принтер или в HTML-файл, который можно использовать для публикации в Интернете или для последующего редактирования, например в Word (Microsoft Office, начиная с версии 97, поддерживает HTML-файлы). Если Вы укажете **HTML-файл**, то после записи файла он будет автоматически открыт для показа и, возможно, печати.

Также можно указать кто должен попасть в протоколы (если Вы используете большую базу, а для соревнований - только часть её). Если в группах мало спортсменов, то в целях экономии бумаги можно убрать галочку напротив "каждую группу/дистанцию с нового листа".

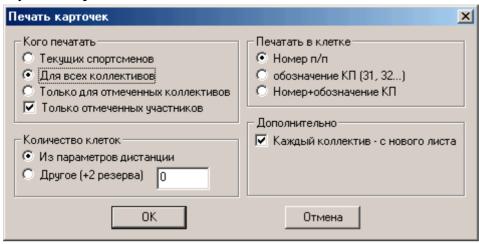
Если Вы используете электронную отметку **SPORT***Ident*, то для печати номеров карточек/чипов поставьте соответствующую отметку.

Печать выписок из протокола старта



Здесь можно указать, для кого печатается выписка - для каких-либо коллективов или для текущих спортсменов, то есть тех, кто был найден последней операцией ФИЛЬТР.

Печать карточек участника



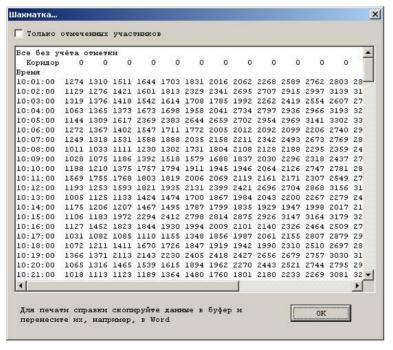
1(31), 2(32) и т.д.

Выберите, кого печатать, так же как и при печати выписок из протоколов.

Если Вы уже внесли параметры дистанции, то количество клеток в карточке может браться из этих данных. Если же Вы ещё не внесли эти данные, или хотите, что бы независимо от количества КП карточки во всех группах были одинакового формата, то укажите количество клеток. В ряду в карточке печатается 9 клеток. В карточке, также, печатается не менее 2-ух клеток "R" (резерв).

Если Вы проводите соревнования по выбору и указали порядок прохождения, то можно, что бы в клетках печатались не 1,2,3, а 31,32, и т.д.. Можно печатать и всю информацию:

"Шахматка"



"**Шахматка**" - специальный служебный протокол, позволяющий оценить нагрузку на старте. Для этого в параметрах дистанций должен быть указан стартовый коридор (на Западе обычно это номер корзинки с картами). Если у Вас один коридор, укажите это.

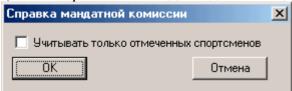
Важное замечание:

Если Вы не указали каким-либо группам дистанцию, то спортсмены этой группы не попадут в "шахматку".

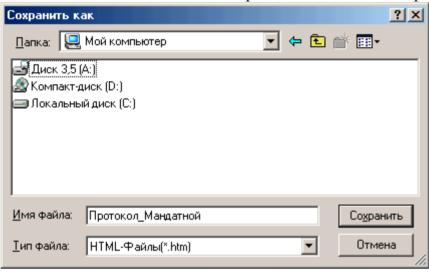
Печать непосредственно из программы не предусмотрена, но Вы можете выделить всё, что Вас интересует (мышкой или комбинацией Shift-стрелки), скопировать в буфер обмена (Ctrl-C). Потом переключитесь или запустите, например, Word, а там вставьте из этого буфера. Если в Word номера участников "пляшут", укажите шрифт "Courier...". В этом шрифте все буквы одинаковой ширины.

Справка мандатной комиссии

Данная справка необходима для совещания представителей и отчета главного судьи.

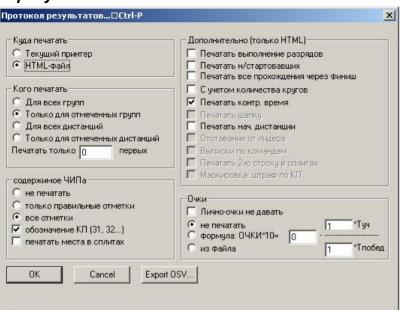


После нажатия "ОК" система запросит Вас имя HTML-файла для справки.



Справка (протокол) включает в себя сведения о количестве участников по группам, список и количество участников в коллективах, состав по квалификации и т.д.. Справку можно подправить для отчета в любом HTML-редакторе, в том числе в WORDe.

Протокол результатов



Настройки в этом окне - почти такие же, как и при печати стартовых протоколов. Пункты, показанные "бледным" цветом, пока не реализованы, хотя были в DOS-версии. Скоро они будут и в данной версии программы.

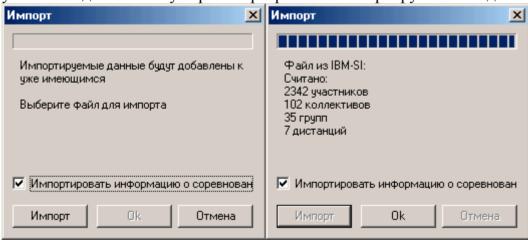
Если Вы укажете **HTML-файл**, то после записи файла он будет автоматически открыт для показа и, возможно, печати.

Пункт "Печатать только ### первых" предназначен для печати протоколов только с лидерами, удобно это при использовании вывода в **HTML-файл**. Вы получите протокол, в котором в каждой группе будет не более ### строк. Если указано "0 первых", то данный пункт игнорируется.

Импорт из DOS-версий (больше нет, был в версии 1)

Файл/Импорт...

Если Вы использовали ранее программы серии "Ориента-IBM", "IBM-DB" или "IBM-SI", Вы можете импортировать имеющиеся у вас базы данных в эту версию программы. Импортируются все данные, кроме протокола финиша.



Информация о соревнованиях - название, "шапка", главный судья и т.д. ...

Кроме импорта из старых версий можно импортировать данные из WINDOWS-версии, например для объединения данных с другой базой данных.

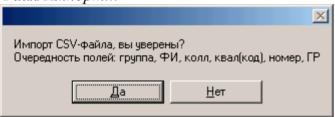
Импорт из другого WDB-файла

Файл/Импорт...

Можно импортировать данные из WINDOWS-версии, например для объединения данных с другой базой данных. Для этого надо всего лишь несколько раз ответить "ДА" или "НЕТ".

Импорт CSV-файла

Файл/Импорт...



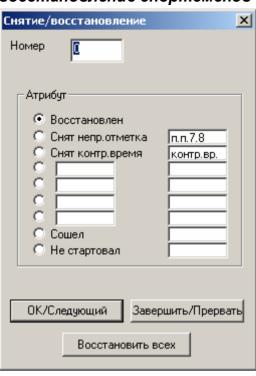
Для импорта данных из других программ можно воспользоваться импортом из CSV-файла. Это - текстовый файл, в котором поля данных разделены точками с запятой.

Пример строки:

М14;Иванов Иван;Москва;7;83

Квалификация обозначается так же, как и при вводе данных (в приведённом примере 7 = КМС).

Снятие/восстановление спортсменов

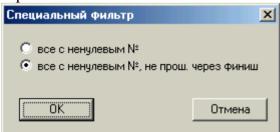


Это диалоговое окно вызывается из меню Сервис-Снятие/восстановление.

Укажите номер участника, и действие, которое надо сделать. В протоколах печатается либо результат, либо расшифровка, за что снят спортсмен. Если Вы используете одну базу данных для нескольких соревнований, не забудьте восстанавливать спортсменов ("Восстановить всех"). Для того же можно воспользоваться пунктом Сервис/Подготовка финиша...

Спецфильтр

В режиме базы можно воспользоваться двумя специальными фильтрами (Вид/Специальный фильтр):



Для второго, самого нужного спецфильтра не забудьте внести списки не стартовавших спортсменов с пометкой "Добавлять н/старт. в финиш" (см. *Сервис-Снятие/восстановление*). Будут показаны все спортсмены из базы данных, имеющие номера, но отсутствующие хотя бы один раз в протоколе финиша. Получить список не финишировавших спортсменов можно быстрее с помощью клавиши F6

Работа на нескольких компьютерах: Чтение/Сохранение финиша

При работе на нескольких компьютерах можно поступить следующим образом - один компьютер поставить в секретариате и на нём вносить заявки/перезаявки, снимать/восстанавливать участников, печатать протоколы. Второй (или несколько) компьютеров используются для приёма финиша. На каждом из компьютеров выполняется команда *Сервис/Сохранить финиш* (Alt-F2), например на дискету сохранить файл с протоколом финиша (только номера и времена). На секретарском компьютере все эти

данные читаются и объединяются. Так как Вы будете объединять свой протокол финиша с таким же, но более полным, Вам будет предложено удалить повторяющиеся строки, что советую сделать.

Работа на эстафетах

Для работы в режиме эстафеты достаточно в окне "Информация о соревнованиях" поставить галочку напротив слова "эстафетные". Правило присвоение номеров очень простое - у участников эстафетной команды должны совпадать две последние цифры номера и группа. Печать протоколов старта и результатов - только через **HTML-файл**, после записи файла он будет автоматически открыт для показа и, возможно, печати.

Одной командой считаются спортсмены одной группы, имеющие одинаковые две последние цифры в номере. Настоятельно рекомендую в протоколах номера 1001, 2001, 3001, так как тогда при приёме финиша достаточно будет набирать только номер команды, то есть 1, а остальные цифры программа "додумает" сама. (Для активизации этой функции в окошке с описанием соревнований отметьте пункт "Дополнять до 4-х").

Примечание: в WINDOWS-версии не обязательно присваивать участникам забеги, как это было в DOS-версии.

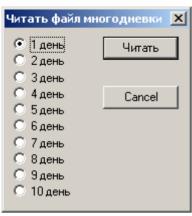
Если Вы хотите, чтобы в протоколах печатался вариант рассеивания, необходимо внести эту информацию с помощью пункта *Сервис/SPORTIdent/Импорт порядка прохождения*. По этой команде читается текстовый файл, в котором в каждой строке занесена следующая информация, разделённая точкой с запятой: номер;вариант;порядок КП Пример: 3041;ABC;31:32...

Если отметку проверять не надо, то порядок прохождения можно не вносить, но точку с запятой после варианта ставить всё равно надо.

Работа на многодневных соревнованиях

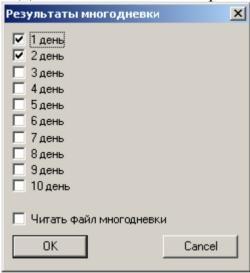
Если Вы проводите многодневные соревнования, то можно получить протокол суммарных результатов (пока суммируются времена). Порядок работы следующий:

- 1. По окончании какого-либо дня соревнований выполните Сервис/Многодневка/Сохранить результаты для многодневки. Укажите имя файла, например "1 день".
- 2. Проделайте такую-же процедуру по окончании остальных дней соревнований.
- 3. Когда Вам понадобятся суммарные результаты, надо считать ранее сохраненные данные (см. п.1) командой Сервис/Многодневка/Читать результаты многодневки.



Все считанные данные сохраняются в файле с базой данных.

4. Для печати выполните Сервис/Многодневка/Расчёт и печать результатов.



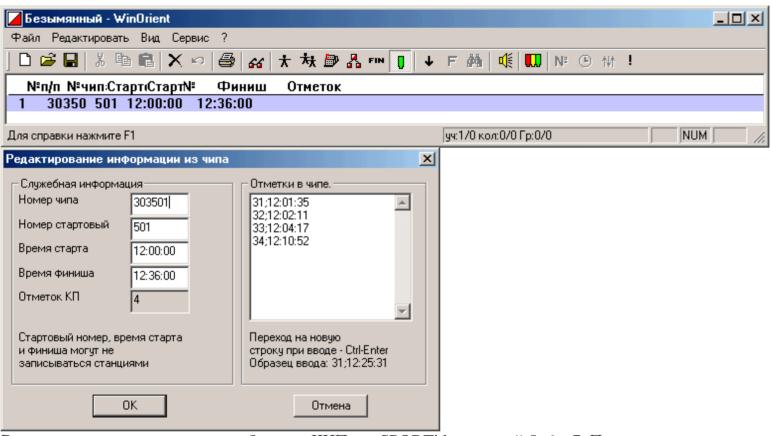
Будет запрошено имя НТМС-файла, куда будут сохранены протоколы результатов.

Если отмечен пункт "Экспортировать...", то будет запрошено имя файла с временами старта. В последствии можно воспользоваться пунктом *Сервис/импорт стартового* для того, чтобы сделать протокол гандикапа.

Работа с электронной отметкой



В этом списке - информация о считанных чипах. Эту информацию можно подправить. Может это понадобиться, например, если из-за неисправности в ходе соревнований была заменена станция, и у части участников вместо отметки КП 33 появилась отметка КП 55. Это - служебный режим, пользоваться им надо очень аккуратно.



В настоящее время программа работает с ЧИПами SPORTident версий 5, 6 и 7. Пока данные сохраняются в формате ЧИПов версии 5, то есть максимальное число отметок ограничено 36, хотя SI-6 и SI-7позволяют делать 64 отметки. Это будет изменено только в версии программы 2.



Чтение SI-карт - основной режим работы с электронной отметкой.

Включить/выключить чтение можно, нажав иконку или клавишу F8.

Вот технические подробности системы **SPORT***Ident*:

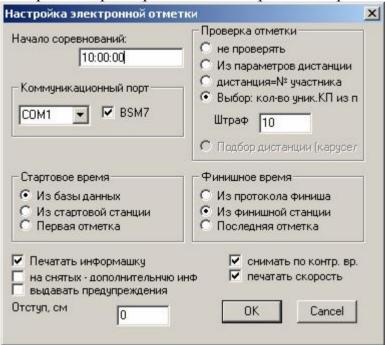
в ЧИПе хранятся отметки 36 КП, сначала отметка производится в 30 ячеек, где хранится информация о номере КП и времени отметки, затем отметка производится в 6 резервных ячеек, в них хранится только номер КП. Все отметки - в хронологии, поэтому всегда возможно проверить правильность прохождения дистанции спортсменом.

Ещё в ЧИПе есть место для отметок специальных станций - "Стартовой" и "Финишной". Это позволяет делать старт "по готовности", когда спортсмен выходит на старт в произвольное время, а отсчет его результата начинается с отметки на "Стартовой" станции. Возможен и приём финиша не судьёй, а "Финишной" станцией.

На каждого финишировавшего спортсмена можно распечатать "Информашку" со всеми его отметками, с выводом о правильности отметки. Если отметка неправильная, имеет смысл второй экземпляр "информашки" передавать в секретариат для ответа на вопрос "А за что сняли моего спортсмена?".

Порядок прохождения для проверки берется из параметров дистанции или специального файла. Это нужно для эстафет с "фарстой" или соревнований "One man relay".

Настройка параметров - в меню Сервис/Настройка/Параметры SPORTIdent.



Работа со звуком



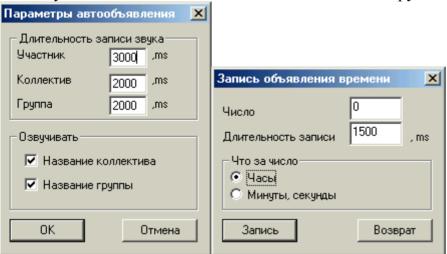
В Windows-версии появилась возможность работы со звуком.

Сделано это для объявления результатов, так как судьи-комментатора на соревнованиях обычно не хватает, да и посадить его на финише нет возможности.

Синтезировать фамилии, имена, коллективы и т.д. не имеет смысла, ведь в других языках правила формирования звука другие... А пока для использования этой возможности надо сделать следующее:

- создать на диске C папку <u>c:\wav</u>
- с помощью Сервис/Настройка/Запись звуков чисел "надиктуйте" прочтение чисел от 0 до 59 для минут и секунд и от 0 до 23 для часов.
- в окне "Параметры автообъявления" (Сервис/Настройка/Параметры записи/воспроизведения звука) укажите времена для за-

писи звуков и отметьте, надо ли объявлять названия групп и коллективов.



Если теперь включить "**Автообъявление**", то при финише будет объявляться участник, коллектив, группа, результат. После объявления рядом с участником в колонке "Объявление" появится плюсик, как признак того, что результат уже объявлен. Устанавливать/снимать признак объявления можно с помощью отметки [Insert] или групповой отметки [+], [-], [*]. Объявление производится в фоновом режиме, во время объявления можно делать какие-либо действия, но **Пока нельзя во время объявления редактировать того участника, которого объявляют. Нельзя также удалять строки в протоколе финиша выше объявляемой позиции. Несоблюдение этого приведет к "вылету" из программы.** Если Вам всё-таки надо редактировать, то сначала остановите воспроизведение, а потом редактируйте, а уж после снова включите объявление. В последующих версиях эта неприятная особенность будет устранена, а пока будьте внимательны. Если Вы используете электронную отметку, то при включенном "**Автообъявлении**" после проверки отметки автоматически объявляется результат.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ЭЛЕКТРОННАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ, ПРЕДСТАВЛЕННАЯ НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ММО УДОД ЦДТ Г. БИРОБИДЖАНА «СПОРТИВНЫЕ ОРИЕНТИРОВАНИЯ»



Спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (сокращенно КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях — учетом штрафного времени).

Условные знаки карт для спортивного ориентирования

- 1. Формы земной поверхности (коричневый);
- 2. Камни и скалы (чёрный + серый);
- 3. Гидрография и болота (голубой);
- 4. Растительный покров (зелёный + жёлтый);
- 5. Искусственные объекты (чёрный);
- 6. Технические знаки (чёрный + голубой);
- 7. Знаки дистанции (пурпурный).



Карточка участника

Для отметки КП.

1	2	3	4	5	6	R	R
II ' '	Фамилия: Имя:		Команда:				Для креплен. карточки
лен. Имя: карточки			Группа: Р-д:				карточки



Виды ориентирования

- 1) Летнее ориентирование.
- 2) Лыжное ориентирование.



Экипировка ориентировщика:

Для летнего ориентирования:

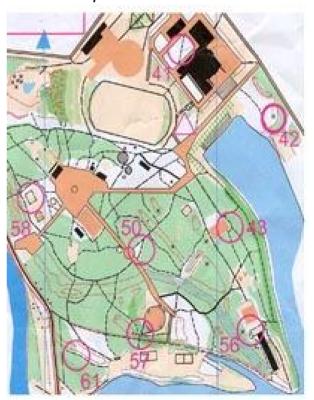


Для зимнего ориентирования:



Ориентирование по выбору

КП не соединены между собой и берутся в любом порядке.



Ориентирование в заданном направлении



КП берутся в том порядке, в котором они соединены на карте. Если последовательность взятия КП нарушена, то результат аннулируется.

Ориентирование по маркированной трассе

Участнику соревнований выдаётся карта, на которой изображено место старта и не врисованы КП. Спортсмен бежит вдоль маркировки, отслеживая свой путь на карте, и все встречающиеся ему КП наносит на карту проколами. Отклонение на 2 мм от истинного местоположения КП – штраф 1минута. Сумма штрафа добавляется к времени гонки.

Ориентирование по памяти

Карта участнику не выдаётся, на старте он смотрит лишь фрагмент её с 1-2КП,

запоминает и ищет КП без карты по памяти, далее всё повторяется.



Чемпионат Хабаровского края по лыжному ориентированию:



Февраль 2005 г.
Призеры в своих возрастных группах:
Пузик Оля — І место,
Орлов Костя — ІІ место,
Антонюк Фил — ІІІ место.
І-е место в эстафете:
Орлов Костя, Антонюк Филипп и Терёхин Дима.

«Амурская многодневка»

Краевые соревнования школьников, которые проходили с17 по 26 июня 2005 г., в г. Хабаровске. Всего в состязаниях приняло участие 250 человек.

22 чел. – из г. Биробиджана. Наша команда завоевала

20 медалей. Команду подготовили Гурин Л.А., Гурина Т.В. и Киселёва Г.Р.







Наша гордость – **Девятых Алиса**, первый кандидат в мастера спорта в нашем клубе (на фото слева), серебряный призёр ІІ-й летней спартакиады учащихся России. (г. Чебаркуль Челябинской области. 6-12 июля 2005 г.).





