



Konkurransesatsing i OPK

Introduksjonsmøte 20.03.2018

Tor-Erik Stranna & Ronny Helgesen

Hensikt

- Hensikt med satsingen
 - Vi vil samle gamle, nye og potensielle konkurransepiloter for å samarbeide om kompetanseheving for alle, gjennom teori og praksis. OPK bør bli dominerende på resultatlistene igjen!
- Hensikt med denne introduksjonen:
 - Undersøke interessen for å danne en gruppe i OPK som ønsker å bli bedre piloter ved konkurransedeltagelse og trening.

Plan

- Introduksjonsmøte
- Nytt møte etter påske for å gå igjennom flysteder og planer for de to første NC-rundene (Ørsta og Voss)
- Deltagelse eller tilstedeværelse på en eller flere NC-runder
- Felles briefing, eventuelt de-briefing på NC
- Samarbeid om treningsopplegg for sesongen
- Oppsummering på høsten
- Sikte mot treningsopplegg på vinteren (Mexico?)
- Langsiktig utviklingsplan og mål som kan gå over flere år

Det vi skal snakke om

- Konkurransformen og gjennomføring av konkurranser
 - Hva er konkurranseflyging?
 - Praktisk gjennomføring
 - Skåring (GAP)
- Kravsanalyse og trening
 - Fysiske, psykiske, tekniske, taktiske og pedagogiske ferdigheter
 - Inndeling i Lærling, Distansør og Mester
 - Treningsoppgaver og evaluering av turene
- Hjemmeoppgaver

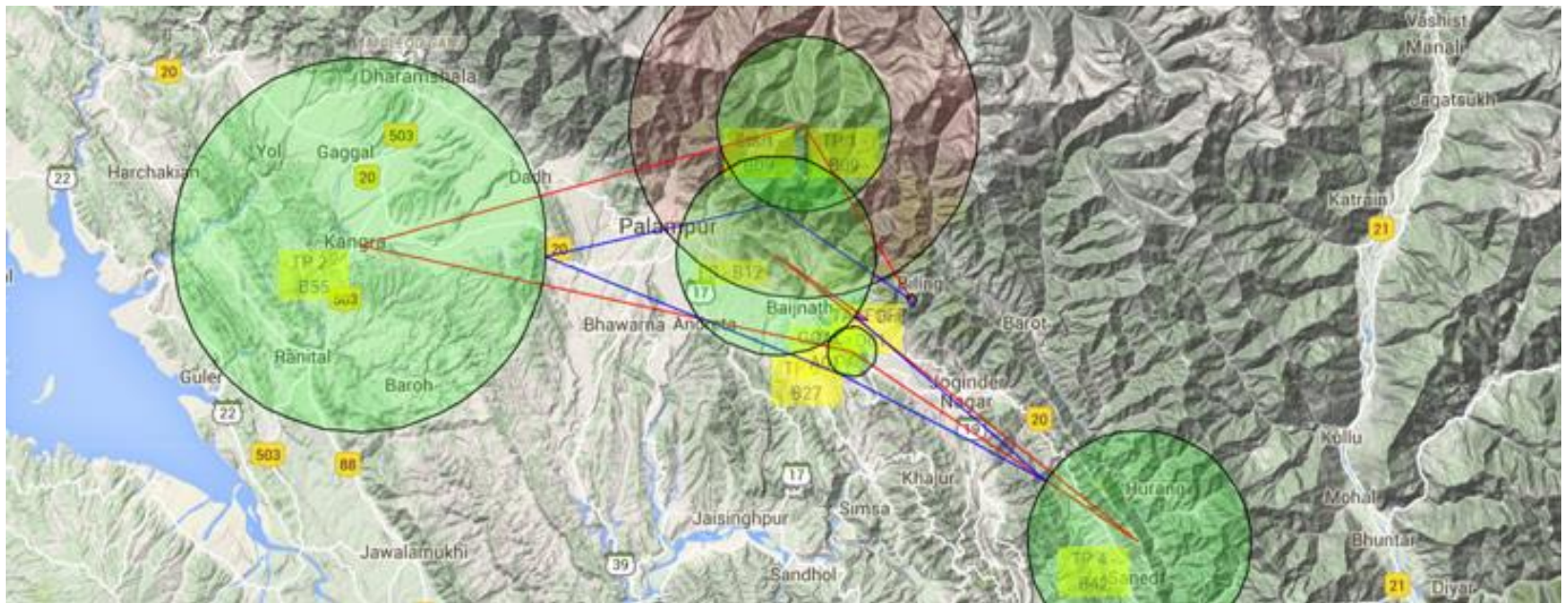
Konkurranse

- Hva er en distansekonkurranse i paragliding?
 - Oppgaven (oppgavekomite, startsynder, vendepunkter, mål, tracklog)
- Praktisk gjennomføring
 - Påmelding, sportslisens, Ren Utøver, vendepunktsliste, briefinger, oppgavetavle, tider, sign-in, flyging, henting, level 1, 2 og 3...
- Skåringsregler
 - GAP

Typisk oppgave



Moderne oppgave



WEATHER BOARD

TASK BOARD

BRITISH PARAGLIDING CHAMPIONSHIPS



TASK No. 1	TASK DETAILS:		
	DATE:	27 / 5 / 12	
	TASK TYPE:	Race To GOAL	
	TAKE OFF:	950m M01	
	HEIGHT (AMSL):	950m	
	ATTEMPTS:	MULTI	<u>SINGLE</u>
LAUNCH BOUNDARY:			

TASK TIMINGS			
WINDOW OPEN :	11:45	WINDOW CLOSE :	12:45
RACE START :	12:30	GOAL CLOSE :	17:00
LAND BY TIME :	17:00	REPORT IN TIME :	17:30
CHECK-IN OPEN :	15:00	CHECK-IN CLOSED :	20:00
MAX WINDOW EXTENSION = 30 MINS			

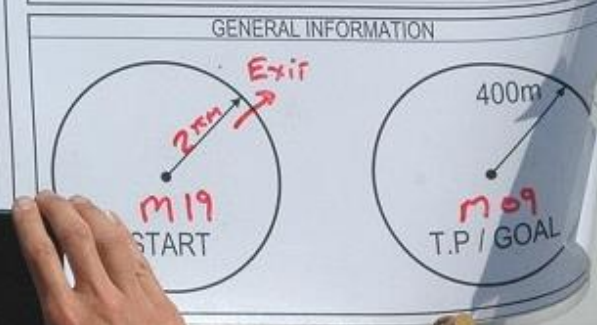
GPS CO-ORDINATES / TURN POINT SEQUENCE		
SEQUENCE	TURN POINTS	DISTANCE (Km)
T.O. START	M01	
	2km Radius Around M19 EXIT	5.4
T.P.1	M20	17.0
T.P.2	M41 3km Radius	11.0
T.P.3	M46	7.0
T.P.4	M43 1km Radius	17.0
END OF SPEED SECTION 1km Radius Around M09		
GOAL	M09	400

TOTAL DISTANCE **58.4** Km

SAFETY INFORMATION	
THERMALING DIRECTION AT TAKE OFF	
<u>LEFT</u>	RIGHT

RADIO FREQUENCIES	
PILOT EMERGENCY :	143.85
RETRIEVE :	143.75

TELEPHONE NUMBERS	
SMS CHECK IN :	+39 345 718 9601
VOICE CHECK IN :	+39 345 716 8932
GOAL :	
RETRIEVE :	
EMERGENCY :	



CEILING
FOR TASK
2200m

ALL THE FOLLOWING ARE TO BE...
1. The pilot must be...
2. The pilot must be...
3. The pilot must be...
4. The pilot must be...
5. The pilot must be...
6. The pilot must be...
7. The pilot must be...
8. The pilot must be...
9. The pilot must be...
10. The pilot must be...

G A P 2 0 0 2

User guide to the International Scoring System

GAP scoring was developed for CIVL by

Gerolf Heinrichs - Angelo Crapanzano - Paul Mollison

The idea was to get a fair scoring easily adaptable to any competition everywhere in the world, both for hang gliding and paragliding, with a philosophy that is easy for the pilot to understand, regardless of the mathematical complexity.

To compare different tasks within the competition and to adapt the scoring to hang gliders or paragliders, different flying sites, pilot's level and task philosophy, before the competition the meet director sets some Nominal Parameters:

Kravsanalyse og trening

1. Vi må vite hva som kreves for å gjøre det godt i en konkurranse.
2. Vi må finne ut hva som er våre sterke og svake sider.
3. Vi må finne ut hvilket nivå vi ligger på.
4. Vi må finne ut hvordan vi skal trene for å bedre våre svake egenskaper og ferdigheter.
5. Hvordan evaluerer vi effekten av treningen?

FJELL

NATURLIG FLYGING

TERMIKK-
DANNELSE

SPEED

FLATLAND

LINJER

DALVIND

-MESTER-

LUFTMASSE

RUTETILPASNING

KONVERGENS

RUTEPLANLEGGING

GAGGELFLYGING

SKYER

-DISTANSØR-

OPPVARMING-
EFFEKT

MAGNET-
EFFEKT

SKRU BOBLER

LESIDER

HANDLING

SKRUIING

KARTLEGGING

-LÆRLING-

ATMOSFÆRE

LANDSKAP

METEOROLOGI

Pilotnivå

- **Lærling**

- Fersk PP5, gjort noen få distanseturer, klarer å komme seg opp i enkle bobler
- Fokus i konkurranser: Komme seg høyt før start, holde seg høyt, fly en sikker rute, komme så langt som mulig på oppgaven.

- **Distansør**

- Deltatt i flere konkurranser, kommet til mål eller nesten til mål enkelte ganger.
- Fokus i konkurranser: Starte med gaggelen, men ikke lavt, holde seg høyt, fly en sikker rute, komme til mål før tiden er ute.

- **Mester**

- Deltatt i mange konkurranser, kommer «alltid» til mål.
- Fokus i konkurranser: Få til en god start, holde følge med tet-gaggelen, komme blant de første til mål.

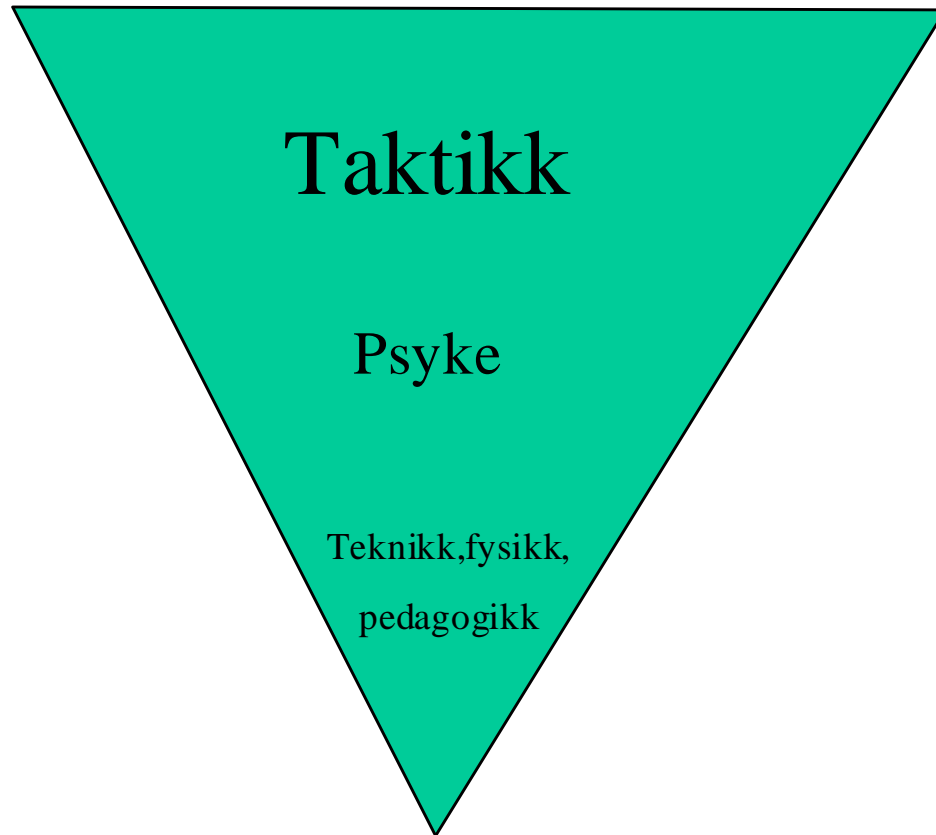
Egenanalyse, to og to

- Hvilket pilotnivå er du på?

Kravsanalyse for distanseflyging

- Ferdigheter og egenskaper som kreves for å fly distanse og gjøre det godt i pg-konkurranser (og annen idrett) kan grupperes i fem hovedgrupper:
 - Fysiske
 - Psykiske
 - Tekniske
 - Taktiske
 - Pedagogiske egenskaper

Kravsanalyse for distanseflyging



Tekniske ferdigheter

- *Skru termikk og utnytte alle former for løft*
- *Forutsi løft, rutevalg*
- *Gruppeflyging*
- *"Speed to fly" (MacCready)*
- *Utstyr*
- *Radiobruk*

Fysiske ferdigheter

- *God generell fysisk form*
 - *Bedrer utholdenheten, bedrer psyken, ikke redd for å måtte gå langt*

Pedagogiske egenskaper

- *Innhente og ta vare på erfaring*
- *Lær av dagen, evaluer*

Psykiske egenskaper

- *Motivasjon, vilje til å bli bedre enn andre*
- *Trygghet om eget ferdighetsnivå*
- *Beholde fokus, være ivrig*
- *Tålmodighet, utholdenhet*
- *Kunne ta rasjonelle avgjørelser*

Taktiske ferdigheter

- *Forberedelser*
- *Lese dagen og forstå den*
- *Bruke andre, men tenke selv*
- *Fly med de beste*

Trening

- Den beste trening er trolig å fly konkurranser, men det er andre ting som også bør gjøres:
- Spesifikke treningsoppgaver:
 - Lære å observere været og andre piloter
 - Skru termikk effektivt (konkurransen i boblene, svingradius)
 - Gruppeflyging
 - Gli effektivt og raskt (speedbar)
 - Taktikk
 - Lag lokale treningsoppgaver som kan flys mange ganger i løpet av året (årene). Hvor raskt kan de flys? Trøndercup
- Evaluering av flyturer og trening. For eksempel gå sammen med en venn eller to.

Grunnleggende tips

1. Ikke vær streng mot deg selv når du gjør feil. Målet er å ikke gjøre de samme feilene igjen.
2. Du kan bare kalle deg en selvstendig tenkende pilot når du er klar til å akseptere konsekvensene av dine egne avgjørelser.
3. Sett deg et treningsmål for hver flytur, og lag deg en plan for videre progresjon.
4. Begrens stressnivået ved å velge en passende vinge og værforhold. Fornuftig progresjon er basert på gode flyopplevelser som forsterker flygleden.
5. Utnyttelse av termikk er grunnlaget for resultater i distanseflyging. Jo mer komplisert termikken er, dess viktigere er det å visualisere for å holde seg i kjernen.
6. Regel nummer en for distanseflyging er å komme seg høyt før forflytninger. Vær tålmodig og ikke dra tidlig fra bobla. Ikke land!
7. Tren på å observere vind, vær og andre piloter.

Hjemmeoppgaver

1. Hvilket nivå er du på? (Ref Kravsanalysen og Kelly Farinas trekant)
2. Hvilke treningsoppgaver bør du ha fokus på denne sesongen, og hvordan skal du evaluere flyturene dine?
3. Sett deg ett spesifikt mål for sesongen.

Oppsummering

- Distansekonkurransen
 - Oppgaven
 - Praktisk gjennomføring
 - Resultatberegninger (GAP).
- Egenanalyse og nivåplassering
 - Lærling
 - Distansør
 - Mester
- Kravsanalyse
 - Teknisk
 - Taktisk
 - Fysisk
 - Psykisk
 - Pedagogisk

Oppsummering forts

- Trening
 - Spesifikke treningsoppgaver. Observer!
 - Lokale konkurranseoppgaver
 - Evaluering av treningsturer
- Hjemmeoppgaver
- Neste møte

Neste møte

- Hjemmeoppgavene og sesongen
- Forberedelser til konkurranse
- Instrumentbruk
 - Innlegging av oppgave, bruk av instrumentene i luften, opplasting av tracklog, radio ...
- Praktiske flyråd
 - Sjekk innlegging av oppgave, kjenn oppgaven, start tidlig, kom høyt før start, holde deg høyt, vikepliktsregler, entring av bobler, bruk den beste delen av boblene, observer andre, bruk av speedbar, final glide, fly trygt, land hvis du ikke liker forholdene, ..
- Ørsta
 - Landskap og oppgavemuligheter