



GSD TECNOLOGIA



# MANUAL CRONÓMETRO DIGITAL TECNOCLOCK

09:33:43



GRUPO SILICON DINAP S.R.L.

COCHABAMBA 1013 .::: BANFIELD

TEL: (54 11) 4202-1837 .: 6088-9066

WWW.GSDTECNOLOGIA.COM.AR

INFO@GSDTECNOLOGIA.COM.AR

El TecnoClock es un timer digital con funciones programables. Mientras no se utiliza como control de tiempo se mantiene en modo RELOJ (pudiendo programar la visualización de la fecha en forma opcional).

Para el control de tiempos y descansos en rondas de distintas disciplinas el TecnoClock es ideal ya que permite programar los tiempos de trabajo y descanso avisando mediante una señal sonora el inicio, preaviso de fin y sonido final.

**Tiene memoria para almacenar hasta 50 rutinas, además de las rutinas pregrabadas en el modo Crossfit o Cronómetro.**

## Funciones del control remoto

### Atención:

Las teclas del control remoto se deben oprimir con pulsos cortos.  
(NO MANTENER LA TECLA PULSANDO CONTINUAMENTE).

En el caso de que la señal no sea aceptada se deberá oprimir nuevamente la tecla correspondiente a la orden deseada.

Apague el cronómetro sin desconectarlo de la red de alimentación: el modo Stand by  se visualiza con el encendido intermitente de los leds separadores de dígitos.

Teclas “+” y “-” sirven para modificar la intensidad del brillo de los dígitos.

Adicionalmente permite ajustar los segundos en la función de ajuste de segundos.

### Menú de ajustes (Tecla TEST)

Permite ingresar en el modo de ajustes del cronómetro o crossfit.

Para poder seleccionar los distintos ajustes se deben oprimir las teclas de avance ►► y retroceso ◀◀ y luego la tecla “ENTER”.

Para controlar el volumen del buzzer, se deben oprimir las teclas de avance ►► y retroceso ◀◀ en el modo Reloj. Este volumen se mantendrá mientras esté en el modo Reloj y mientras se estén modificando los ajustes de Crossfit o Cronómetro. Para hacer definitiva esta modificación ingresar a los ajustes del Reloj. VER PÁG.4 

■ En el menú de ajustes se podrá seleccionar:

- Ajuste de Crossfit, se visualizará la leyenda →   
CF:05:SF
- Ajuste de fecha, se visualizará la leyenda →   
AJ:FE:Ch
- Ajuste de hora, se visualizará la leyenda →   
AJ:h0:RR
- Ajuste de segundos, se visualizará la leyenda →   
SE:9U:Rd
- Ajuste de reloj, se visualizará la leyenda →   
RF:EL:0J

## Ajustes de Crossfit

- Oprimir tecla “TEST” →

- Luego “ENTER” →

y podrá seleccionar la posición de memoria desde la 11 a la 60 con las teclas de avance y retroceso ►►◄◄.

- Luego de seleccionar la posición deseada (NÚMERO DE RUTINA QUE USTED DESEA PROGRAMAR) oprimiendo “ENTER” podrá configurar todos los seteos que a continuación se describen.
- Para ingresar y configurar cada seteo debemos oprimir “ENTER” y colocar los números deseados e ir grabándolos presionando “ENTER” en cada caso.

**Por ejemplo:** si usted desea que su rutina sea de 15 segundos, deberá presionar el número 1, luego la tecla “ENTER”; número 5 y luego la tecla “ENTER”.

### Cantidad de rounds

Ingrese la cantidad de round que desea programar.

### Opciones de seteo del tiempo de cada round

Dirección ascendente: Por ej. si configuró un round de 30 segundos, se van a mostrar ascendiendo desde el 1 hasta el 30.

Dirección descendente: Por ej. si configuró un round de 30 segundos, se van a mostrar descendiendo desde el 30 hasta el 1.

### Tiempo de cada round

En estas opciones usted configurará la cantidad de minutos o segundos de cada round teniendo en cuenta la medida de tiempo que usted deseé utilizar.

00:00

Minutos del round

05:00

Segundos del round

## Tiempo de Descanso

- Para la opción de cronómetro estas opciones quedan en cero.

Al igual que en el tiempo del round, en estas opciones se configura el tiempo de descanso según la medida de tiempo que desea, minutos y segundos respectivamente.



Minutos de descanso



Segundos de descanso

## Configuración de sonido para Crossfit



### BUZZER

- 21 - Sonido en principio.
- 24 - Sonido en fin.
- 25 - Sonido en principio y fin.
- 27 - Sonido en principio, preaviso y fin.
- 35 - Sonido en principio, preaviso y fin, más preaviso en descanso.

### CAMPANA

- 51 - Sonido en principio.
- 54 - Sonido en fin.
- 55 - Sonido en principio y fin.
- 57 - Sonido en principio, preaviso y fin.
- 65 - Sonido en principio, preaviso y fin, mas preaviso en descanso.

- Todos los ajustes serán guardados en memoria y corresponderán a la **OP:CN:00** o la “opción xx” definida.
- Para regresar al menú opciones hay que oprimir la tecla “MENU”.
- Para el cambio o selección de la “opción xx” (si desea configurar una nueva rutina) se deben oprimir las teclas de avance ►► o retroceso ◀◀.
- Para salir del ajuste de crossfit/cronómetro hay que presionar la tecla “ESC” escape.

Para poner en marcha alguna opción de Crossfit prefijada o programada por el usuario:

Oprimir “MENU” → **CR:05:00**

Seleccione la opción de Crossfit que vaya a utilizar oprimiendo teclas de avance o retroceso ►►◀◀.

- En las funciones de crossfit o cronómetro se puede detener el conteo oprimiendo la tecla “ENTER”, para proseguir con el conteo presionar “ENTER” nuevamente.

TENGA EN CUENTA QUE LAS POSICIONES DE MEMORIA SON 60 EN TOTAL PARA CROSSFIT Y CRONÓMETRO. SI USTED PROGRAMA LA “XX” PARA CROSSFIT Y QUIERE PROGRAMAR UNA FUNCIÓN DE CRONÓMETRO CON HORA, MINUTOS, SEGUNDOS, ASCENDENTE O DESCENTE, CON SONIDO DE INICIO Y FINAL DEBE SELECCIONAR OTRA POSICIÓN DE MEMORIA DISTINTA DE LA “XX”.

### Ajustes en modo Cronómetro

Para poner en marcha alguna opción de Cronómetro prefijada o fijada por el usuario:  
Oprimir la tecla “MENÚ”, “ESC” y se visualizará → **CR:05:5F**  
seleccione la posición de memoria deseada con las teclas de avance y retroceso  
►►◀◀, luego “ENTER” y comenzará el conteo.

### Ajustes del buzzer

■ Para fijar el volumen del buzzer para Crossfit y/o Cronómetro, oprimir la tecla “TEST” y con las teclas de avance y retroceso dirigirse hasta la opción **UD:LS:0N** y luego oprimir la tecla “ENTER”. De esta forma queda fijado el volumen programado. VER PÁG.1

### Ajustes de fecha y hora

Para entrar en los ajustes usted debe oprimir la tecla “TEST” y con las flechas de avance y retroceso moverse hasta las opciones que se describen a continuación:

#### Atención:

Los ajustes de fecha y hora están grabados de fábrica en la memoria interna del reloj por lo tanto no hace falta cambiarlos, en caso de querer modificarlos la grabación quedará sujeta a los cambios efectuados por el usuario.

Para ingresar los cambios en la memoria del timer, una vez seleccionado el modo de ajuste de cualquiera de las opciones los dígitos aparecerán parpadeando a la espera de cambios a realizar.

- Ajuste de fecha

→ **RJ:FE:Ch**

**00:** :  
Día

**:00:**  
Mes

**:00**  
Año

- Ajuste de hora

→ **RJ:h0:Ra**

**00:** :  
Hora

**:00:**  
Minutos

**:00**  
Segundos

- Ajustes de segundos

Con el transcurso del tiempo y en caso de que los segundos necesiten corrección por motivos de diferencias entre segundero y tiempo real se puede ingresar la corrección

ingresando en el modo → **SE:9U:nd**

Al dar la tecla “ENTER”, inmediatamente se debe introducir el número de segundos que se desea modificar (presionando “ENTER” en cada dígito). Luego se verán parpadeando. Para fijar la corrección, en el caso de que se desee aumentar o disminuir la cantidad de segundos se deberá oprimir la tecla “+” o “-” respectivamente.

- Ajustes de reloj

Dentro de los ajustes del reloj se puede seleccionar sonido de buzzer o silencio (esta función está predeterminada para que suene cada media hora mientras el timer esté en modo reloj) anunciando el cambio de hora y media hora.

Presionando la tecla “TEST” y luego presionando la tecla de avance > → **RF:EL:0J**  
presionando “ENTER” se visualizará la leyenda → **SO:n 1d0**

si se selecciona “ENTER” el buzzer sonará cada 30 minutos, si se selecciona “ESC” se mantendrá en silencio.

Presionando por segunda vez la tecla “ENTER” se visualizará la leyenda → **F:EEL:ha**  
esta función permite que se visualice la fecha cada 7 segundos durante el modo reloj del timer (mientras no se utilice para el control de tiempos de disciplinas), esta aparecerá durante 3 segundos. Para activar esta función, se debe oprimir la tecla “ENTER”, para desactivarla, “ESC”.

Para desactivar ambas funciones presionar la tecla “TEST” → “ESC” → “ESC”

## Rutinas Pre-Programadas

- Se encuentran en memoria desde la 00 a la 10, para grabar nuevas rutinas deberá elegir de la 11 en adelante.

Para utilizar en forma directa estas rutinas oprima la tecla “MENU” seleccione la posición de memoria deseada navegando con las teclas de avance y retroceso ►►◄◄, oprima la tecla “ENTER” y visualizara el inicio de la opción elegida.

## FUNCIONES DEL TIMER PRECONFIGURADAS

### ● TABATA

OPCIÓN	RONDAS	SEGUNDOS DE TRABAJO	SEGUNDOS DE DESCANSO
00	8	20	10
01	8	40	20

### ● EMOM

OPCIÓN	RONDAS	MINUTOS DE TRABAJO	SEGUNDOS DE DESCANSO
02	10	1	10

### ● AMRAP

OPCIÓN	RONDAS	MINUTOS DE TRABAJO	CRONÓMETRO
03	1	7	ASCENDENTE
04	1	10	ASCENDENTE
05	1	12	ASCENDENTE
06	1	15	ASCENDENTE

### ● FIGHT GONE BAD

OPCIÓN	RONDAS	MINUTOS DE TRABAJO	MINUTOS DE DESCANSO
07	3	5	1

OPCIÓN	RONDAS	MINUTOS DE TRABAJO	CRONÓMETRO
08	1	5	DESCENDENTE
09	1	10	DESCENDENTE
10	1	20	DESCENDENTE