

# Nyitó oldal

A nyitó képernyőn az előre definiált programok és egy egyéni beállítási lehetőség jelenne meg a beállításokkal.

Ami bonyolult itt az az egyéni (Custom) dolog. Ezt hagyhatjuk későbbre, ha ez bonyolult.

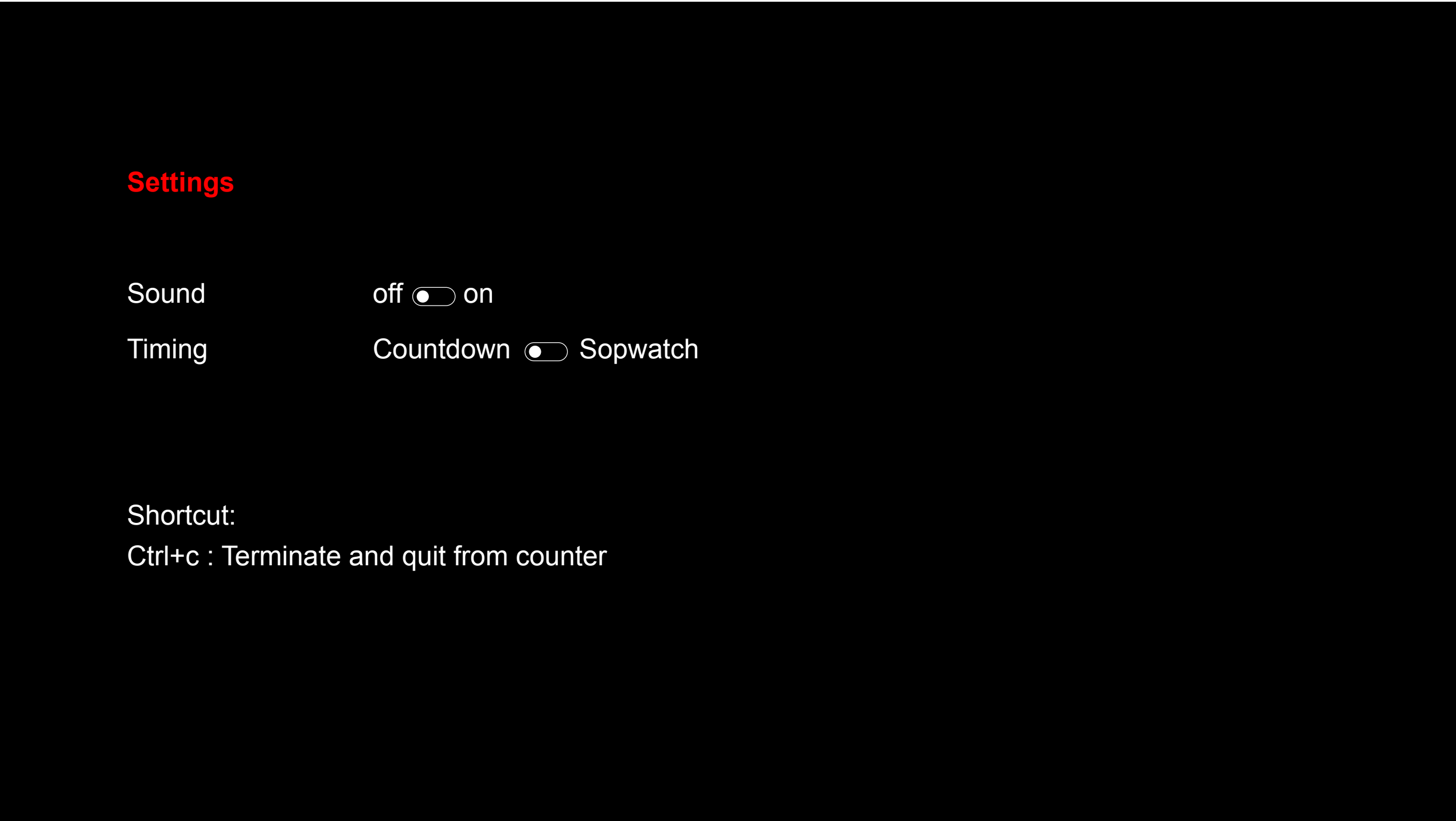


# Beállítások oldal

A nyitó képernyőn a beállításokra kattintva visz erre az oldalra.

A hang ki-be kapcsolása (alapértelmezettként ki lenne kapcsolva) mellett az időzítő előre vagy visszafelé számolásának beállítása lenne (alapértelmezett a visszaszámlálás).

A számlálót a Ctrl+c lenyomásával mentés nélkül a főoldalra viszi a programot. Ez mint információ jelenne meg.



# Pentathlon / félpentathlon aloldal

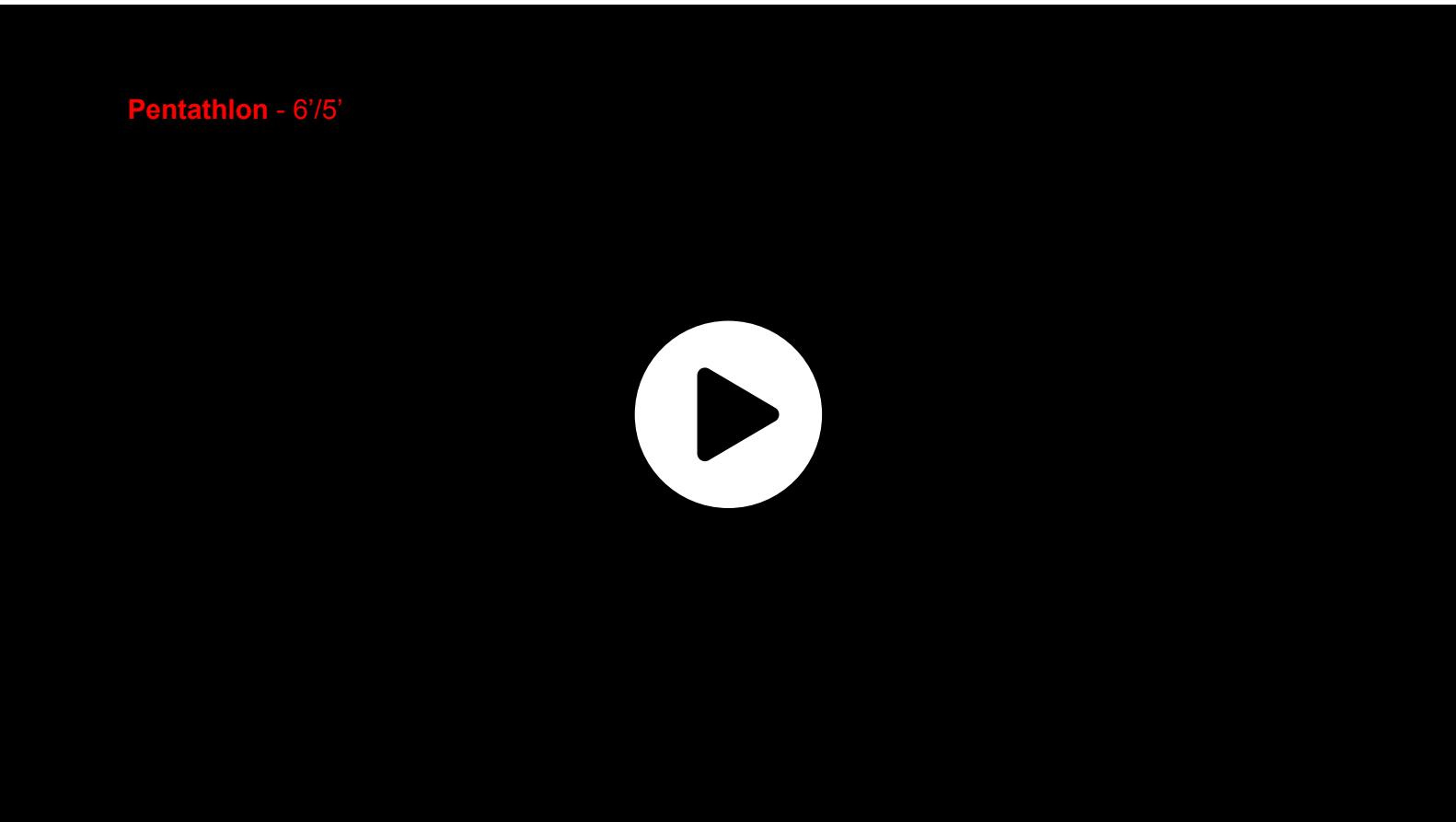
A nyitó képernyőn a Pentathlon gombra kattintva az 1. ábra oldalra visz.

A play jelre kattintva indulna el a számláló és az időmérő (2. ábra). A számláló (a képen az 1-es szám) értékét a felfele nyíllal vagy a space billentyűvel lehetne növelni, s a lefele nyíllal csökkenteni.

Az időzítő Pentathlon esetén 6’-ról számol, de **van egy 5”-es felkészülési visszaszámlálás** (sárga színnel), s egy sípszóval a kezdésnél (ha bekapcsoltuk a beállításokban a hangot), s csak után kezd el vissza vagy előre számolni az időzítő. Az időzítő mellett sárga színnel megjelenik az adott gyakorlat neve. Pentathlon versenyszámban a gyakorlatoknak van maximális ismétlése (sorrendben): clean 120db, clean&press 60db, jerk 120db, half snatch 108db, push press 120db. (Félpentathlonnál ezek a számok sorrendben 60-30-60-54-60db.) Szóval a számláló ha eléri a maximális pontszámot, nem számol tovább. A munkaidő lejártával a képernyőn megjelenik a pihenő idő visszaszámlálása (3. ábra). Itt az előzőleg lement versenyszám eredménye beíródik az adott gyakorlat után.

A pihenő idő végeztével megjelenik az új ablak (2. ábra), de már nincs 5”-es visszaszámlálás!

Ha lement mind az öt versenyszám az utolsó képernyőn (4. ábra) megjelenítődik az összes versenyszám minden eredménye. A new gombbal visszavisz a pentathlon/ félpentathlon indító oldalára (1. ábra), close gombbal visszatérünk a főmenübe.



1. ábra



2. ábra



3. ábra



4. ábra

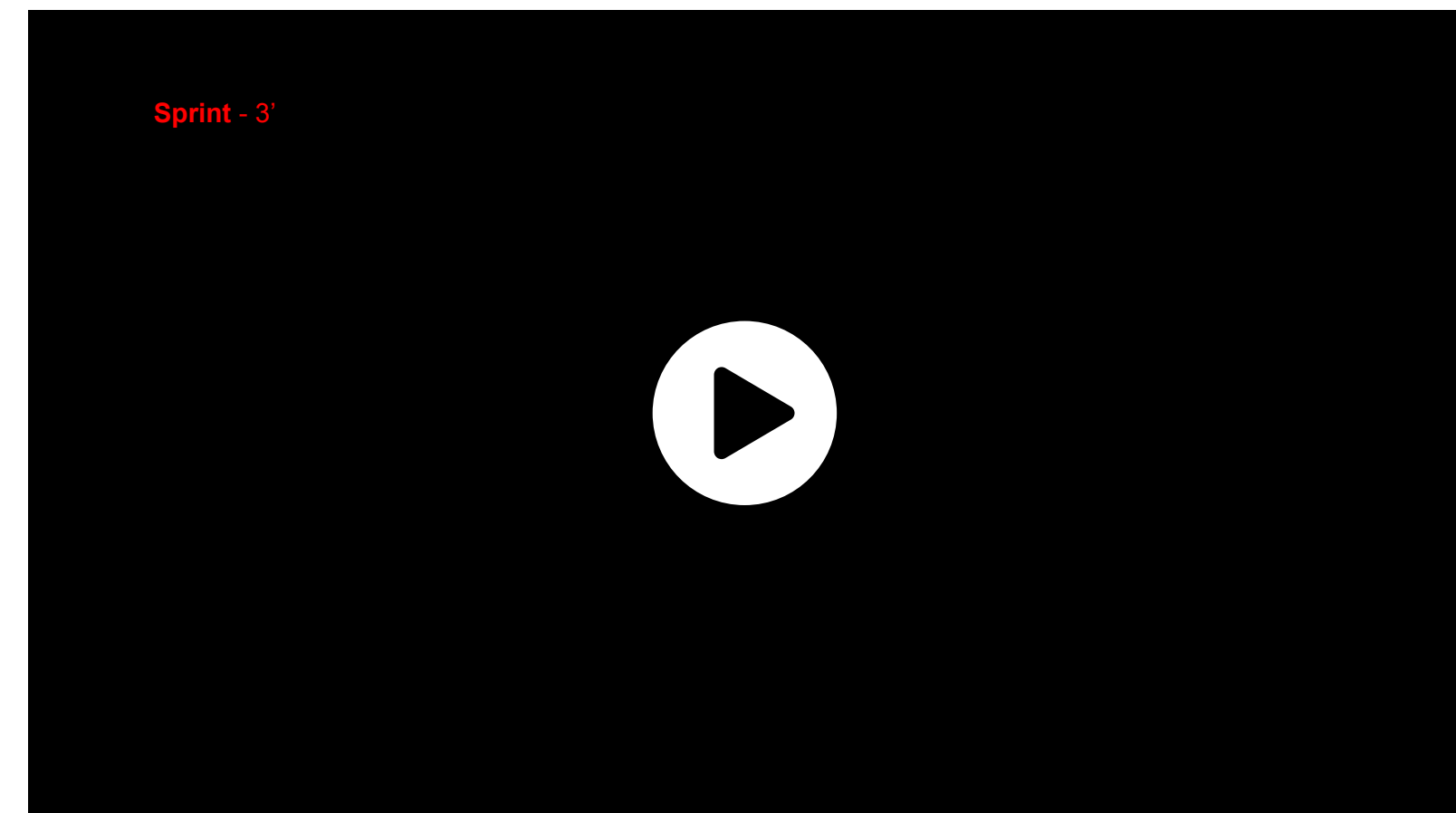
# Sprint vagy egyéb, nem intervallos aloldal

A nyitó képernyőn a Sprint 3’/5’/10’/12’/30’/60’ gomb közül bármelyikre kattintva az 1. ábra oldalra visz (felül pirossal természetesen a kiválasztott versenyszám jelenítődik meg)

A play jelre kattintva indulna el a számláló és az időmérő (2. ábra). A számláló (a képen az 1-es szám) értékét a felfele nyíllal vagy a space billentyűvel lehetne növelni, s a lefele nyíllal csökkenteni.

Az időzítő versenyszámban előírt perccel számol, de **van egy 5”-es felkészülési visszaszámlálás** (sárga színnel), s egy sípszóval a kezdésnél (ha bekapcsoltuk a beállításokban a hangot), s csak után kezd el vissza vagy előre számolni az időzítő.

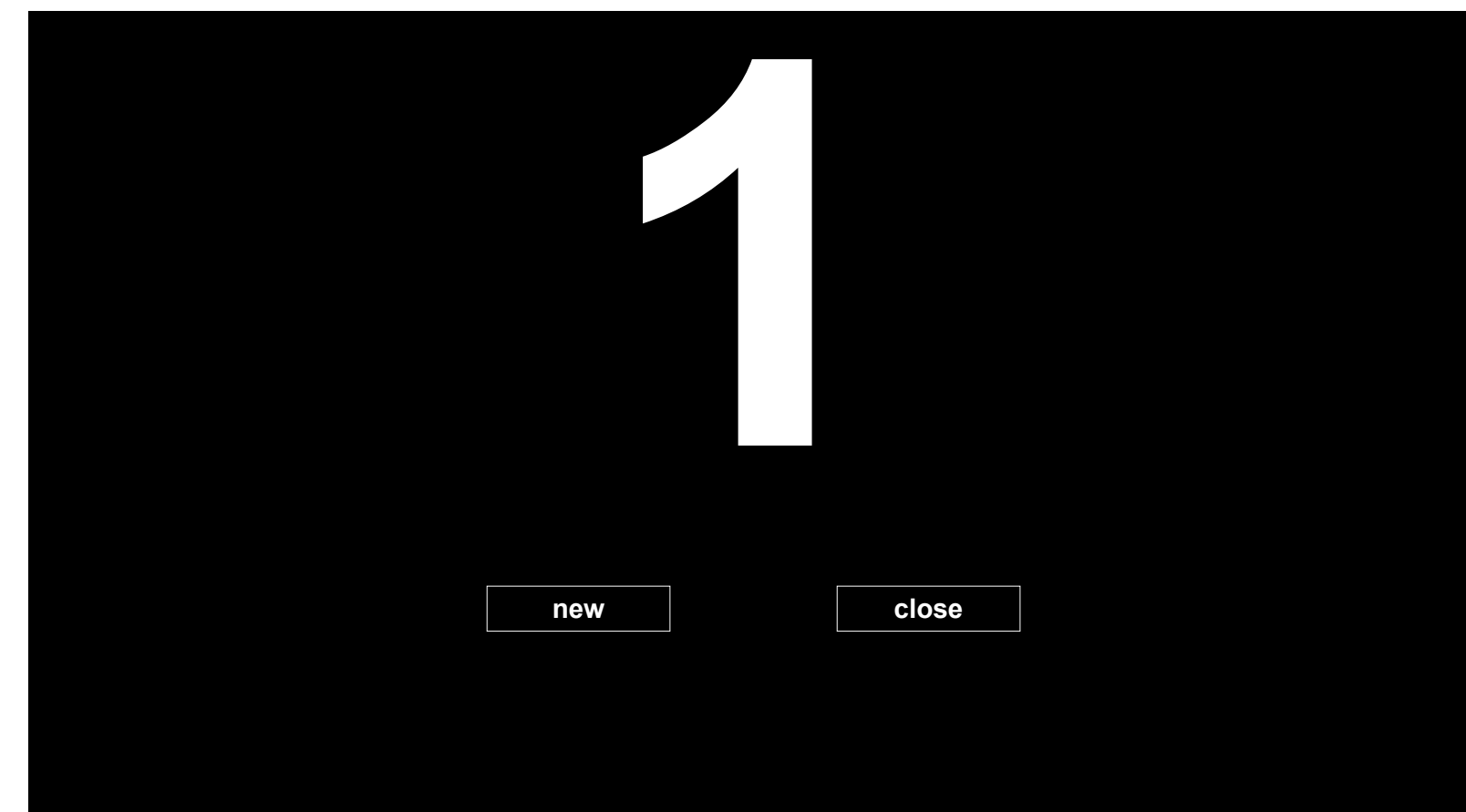
A munkaidő lejártával az utolsó képernyőn (3. ábra) megjelenítődik az eredmény. A new gombbal visszavisz az elindított versenyszám indító oldalára (1. ábra), close gombbal visszatérünk a főmenübe.



1. ábra



2. ábra



3. ábra

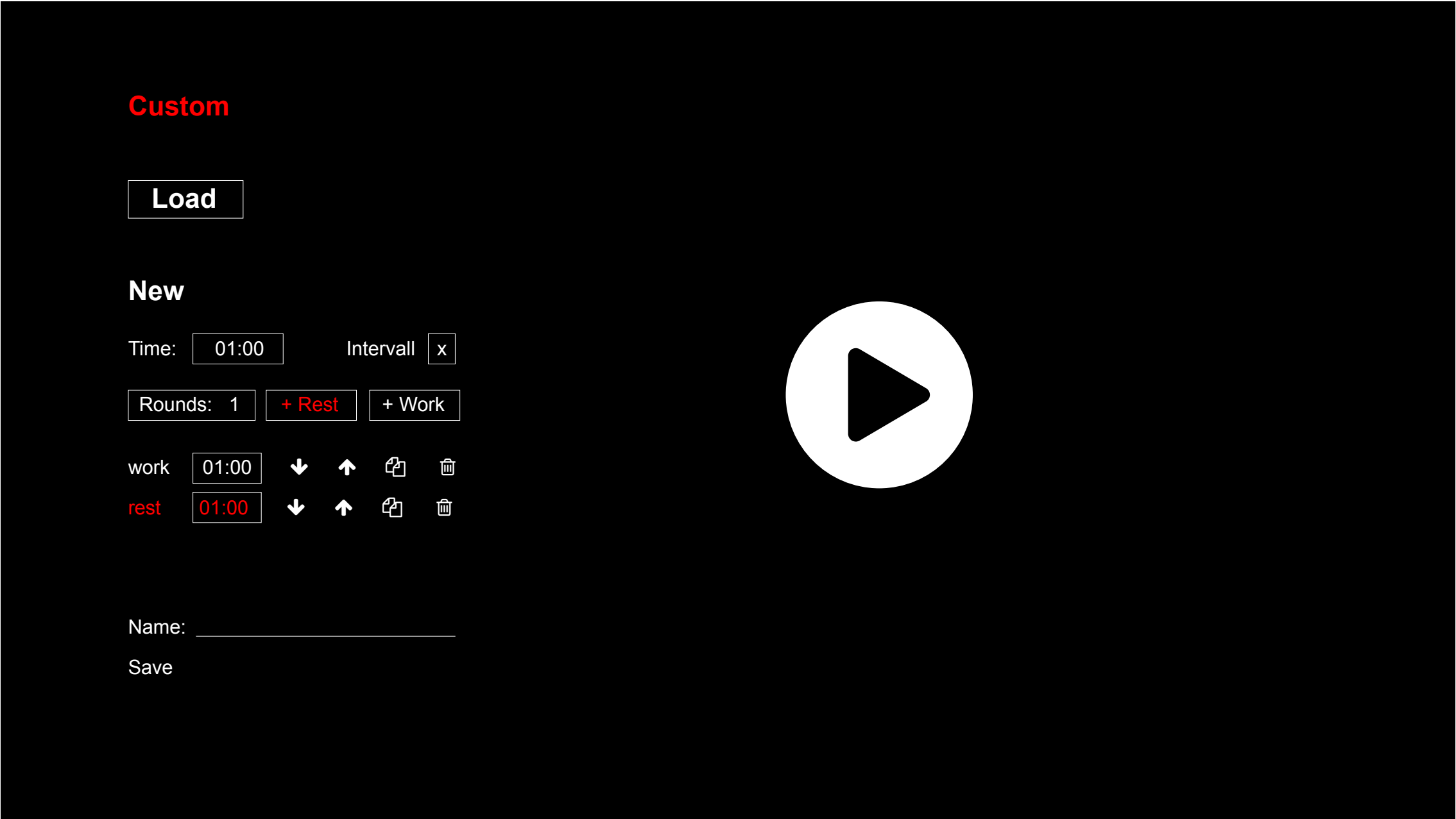
# Custom oldal

Ahogy írtam, ez az oldal ráér. Jó lenne, de ha túl sok munka vagy túl bonyolult, akkor hagyhatjuk, vagy legalább csak az intervallos részét. Mert kétféle beállításra gondolnék. Ha nem a klasszikus 3-5-10-12-30-60’ perces beállítás kellene, akkor a time melletti időre kattintva egy görgetős verzióban (vagy ahogy könnyebb megoldani) lehetne bármilyen időt beállítani. Ha megoldható el lehetne nevezni, s menteni, amit aztán a Load gombra kattintva az előzőleg mentett beállítások vissza tudjuk tölteni.

Az intervall kiválasztása esetén bővülne az oldal a 2. ábra szerint. A körökre (rounds) kattintva növelni vagy csökkenteni tudjuk a körök számát, amely az alább beállított munka és pihenők sorozatát ismétli. +Rest vagy +Work gombokkal egy új sort adhatunk hozzá a lejjebb lévő listához. A listában a work vagy rest melletti számra kattintva állíthatjuk az időt, az idő melletti gombok: listába való lefele mozgatás, felfele mozgatás, duplikálás és a sor törlése. A beállításokat a végén elnevezhetjük, s menthetjük.



1. ábra



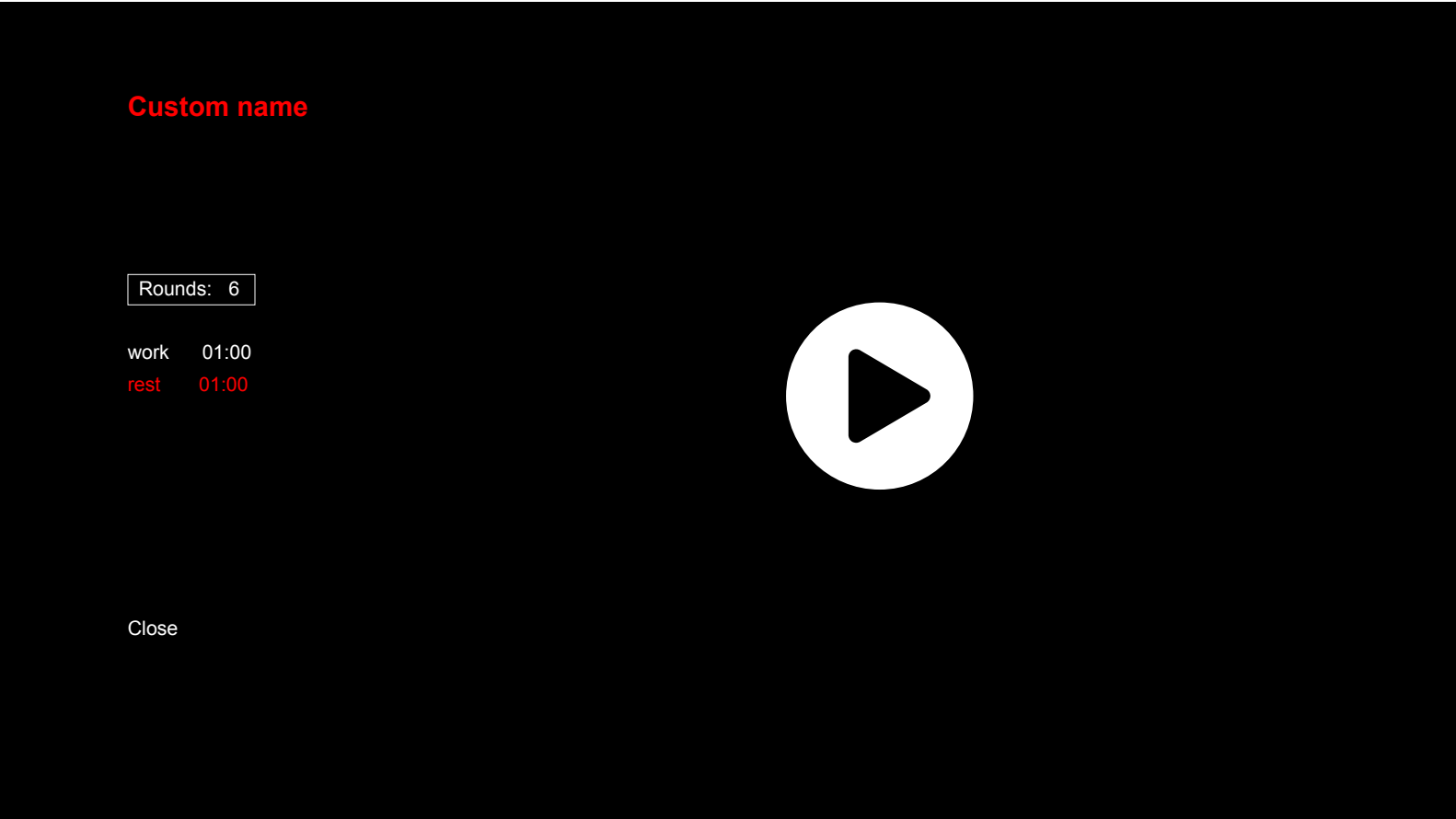
2. ábra

# Egyéni interval aloldal

A Custom oldalon a Load-al betöltött mentett beállítások előhívása után, vagy az új beállítások megadása után a play gombra kattintva az 1. ábra oldala töltődik be. Bal oldalon láthatjuk a körök számát, s a listát a beálításokkal. A play gombra kattintva betöltődik az intervall (2. ábra), mely idő végén a pihenő időt mutatja (3. ábra). A round számláló (bal alsó sarok) a pihenő időben az előző kör számát mutatja még, csak az új interval kör betöltésekor növekszik a számlálója.

Az intervall edzés befejeztével az első oldal (1. ábra) jelenítődik meg.

Ha az egyéni aloldal nem intervallos, akkor az első oldalon a név alatt csak az idő jelenítődik meg, a számlálón (2. ábra) nincs round számláló, s az idő leteltével az első oldal töltődik be.



1. ábra



2. ábra



3. ábra



Pentathlon - 6'5'

Half pentathlon - 3'2'

Sprint - 3'

Custom

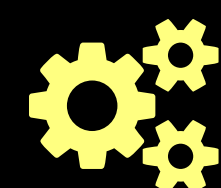
5'

10'

12'

30'

60'



Settings

## Settings

Sound

off ☒ on

Timing

Countdown ☒ Sopwatch

Shortcut:

Ctrl+c : Terminate and quit from counter



**Pentathlon - 6'5'**



1

6:00

clean&press

clean result:

clean&press result:

jerk result:

half snatch result:

push press result:

5:00

rest

clean result:

clean&press result:

jerk result:

half snatch result:

push press result:

**new**

**close**

**Sprint - 3'**



1

3:00

# 1

**new**

**close**



Custom

Load

New

Time: 01:00      Intervall



Name:

Save

Custom

Load

New

Time: 01:00      Intervall

Rounds: 1    + Rest    + Work

work	01:00	↓	↑	📄	🗑
rest	01:00	↓	↑	📄	🗑

Name: \_\_\_\_\_

Save



Custom name

Rounds: 6

work 01:00  
rest 01:00



Close



1

Round  
1/8

6:00

0:59

Round

1/8

rest