

Шаг 1.	Запустите Коваак и вставьте Share Code чтобы получить доступ к плейлистам. Если не знаете как это сделать, посмотрите это видео https://youtu.be/miE9M_xIYTE
Шаг 2.	Если вы новичок в FPS играх, начните с <i>e1se Трекинг Начинающий</i> . Если вы опытный игрок, выбор за вами.
Шаг 3.	Играйте в сценарии по гайдам в примечаниях.
Шаг 4-1.	Если авг скор превышает целевой скор после повторной игры, рекомендуется перейти на следующий уровень.
Шаг 4-2.	Если ваши скоры превысили значения завершающих скоров на всех сценариях, вам не нужно повторно играть эту рутину.

Список изменений

2022-08-04	Мастер Лист версии 1.0
-------------------	------------------------

Авторы	e1se#4950
Перевод	spraytag#9999

#	Название Сценария	Целевой Скор	Завершающий Скор	Авг Скор	Хайскор	Гайд
1	Smoothness Training 60	22,800	23,000			<ul style="list-style-type: none"> - Сохраняйте одну постоянную скорость мыши, если ваш прицел дрожит или двигается рычками, попытайтесь найти этому причину. - Не пытайтесь предсказать движение бота, трекайте пока он не упрется в стену. - Если ваш прицел сходит с бота, это нужно исправить. (Попробуйте зафиксировать запястье на коврике для мыши или используйте локоть в качестве опоры: попробуйте разные положения рук)
2	Smooth Tracking a+ Easy	10,400	10,600			<ul style="list-style-type: none"> - Попробуйте разные положения рук. Почувствуйте, какие мышцы участвуют в вашем аиме (Найдите удобное положение). - Не предугадывайте бота и не останавливайтесь раньше, продолжайте трекать, пока он не упрется в стену.
3	eise Smoothness EASY	1,640	1,700			<ul style="list-style-type: none"> - Точность первого выстрела также очень важна при тренинге, поэтому сосредоточьтесь на точном попадании первого выстрела. - Быстро распознавайте скорость движения цели и соответствующе двигайте мышью. - Вместо того, чтобы фокусироваться на цели, лучше сосредоточиться на плавном движении руки. (Если сфокусироваться на цели, ваш прицел может потрясываться: сфокусируйтесь на плавности)
4	GP Far Long Strafes Easy	5,500	5,900			<ul style="list-style-type: none"> - НЕ ПРЕДИКТИТЕ ДВИЖЕНИЕ БОТА (это первая причина почему вы перенапрягаете запястье) - Следите за ботом глазами и, когда он меняет направление, быстро переведите на него прицел. - Когда вы переводите прицел на бота, постарайтесь не сильно компенсировать. - Продолжайте думать, что сначала вы трекаете цель глазами, а уже потом мышью. - Верните прицел на место спавна новых ботов. <p>Если у вас не было проблем со сценариями 1-3, но ваша аим становится прерывистым - причиной этого является предикт ботов.</p>
5	GP Close Long Strafes Easy	5,500	5,900			<ul style="list-style-type: none"> - В отличие от сценария #4 бот подходит ближе, поэтому постарайтесь сосредоточиться на изменении скорости на разных расстояниях. (Помните, что чем ближе цель, тем быстрее должна быть ваша мышь и иметь больший диапазон движений.) - Не предиктите, трекайте за ботом глазами и мышью. - Верните прицел на место спавна новых ботов. - Старайтесь использовать и руку, и запястье. (попробуйте использовать запястье для точечного ускорения/замедления и смене направления стрейфов)
6	eise Auto Balanced Long EASY	17 kills	20 kills			<ul style="list-style-type: none"> - Поскольку вы должны быстро наводиться на цель, возжны неосознанные предикты. Намеренно старайтесь не предиктить. - Не доводить до бота допустимо, но старайте не вести прицел перед ботом. - В отличие от AVFS Meso Vid, боты двигаются более длинными стрейфами, поэтому трекайте за ними глазами. - Если ваше запястье напрягается или аим не плавный, это из-за предикта.
7	Centering 90 Easy+ No Strafes	18,000	19,000			<ul style="list-style-type: none"> - Вместо того, чтобы сосредотачиваться на экране, сосредоточьтесь на поддержании постоянной скорости руки и мыши. - Старайтесь не напрягать мышцы вашей руки. - Лучше тренироваться, используя руку и запястье вместе. (Если вы используете их порознь, когда вы переключаетесь между движением запястья и движением руки - этот переход не будет плавным)
8	Centering I Easy	15,600	17,000			<ul style="list-style-type: none"> - Сценарий в котором цель меняет направление своих стрейфов, важно не предиктить. - Поскольку этот сценарий требует большого диапазона движений, будьте гибкими используйте руку и запястье. (старайтесь не доходить до максимального изгиба запястья) <p>- Если вы хорошо справились со сценарием #7, но здесь у вас возникли трудности, проблема заключается в предикте.</p>

#	Название Сценария	Целевой Скор	Завершающий Скор	Авг Скор	Хайскор	Гайд
1	eTse Reflex Smoothness	15 Kills 92%	16 Kills 95%			<ul style="list-style-type: none"> - В этом сценарии скор зависит от точности, поэтому старайтесь сразу попасть в цель и трейкайте её дальше. - Как только бот заспавнится, сфокусируйтесь на быстром и точном флике. - Скорость бота при спавне рандомная, поэтому вы должны четко распознавать скорость цели. (Не предиктите движения бота) - Почувствуйте ТТК и отсутствие лем вовремя, т.к. ХП бота скрыты. - Если вы ведёте прицел вперед бота, это доказывает что вы предиктите. Внимательно следите за ботом и трейкайте его. - Если ваш трекинг не плавный, запястье будет напрягаться во время фликов. - Не стоит раздельно думать о фликах и трекинге. Лучше замедляться вместе с движением бота, и убедиться что вы остановили мышь перед фликом)
2	Kindactose long stop strafes	2,200	2,300			<ul style="list-style-type: none"> - Не предиктите движения. Даже если у ботов разные паттерны стрейфов, просто следите за ним глазами. - Ваша сенса будет вынуждать вас ресетать мышь, старайтесь возвращать мышь в исходное плохое положение когда бот остановится. - Сфокусируйтесь на замедлении и ускорении бота (С практикой вы будете это чувствовать лучше) - Если чувствуете что бот замедляется, нужно отреагировать и тоже замедлить руку. - Обратите внимание на то, чтобы вы не вели прицелом перед ботом когда он остановится. - (В этом случае, вам нужно быстро вернуть прицел на бота как только вы поняли что он остановился. Однако, лучше замедлиться или вовсе остановиться.) - Не думайте о мувменте бота и плавно ведите линию до момента когда бот сменит направление. - В этот раз бот не в форме сосиски, а в форме сферы. - Когда бот меняет направление стрейфа, старайтесь фликать более точно. - (При форме сосисок, это играет еще более важную роль)
3	eTse Spherical Strafes	8,000	8,900			<ul style="list-style-type: none"> - В отличие от Centering сценариев, ваш прицел трется либо от предиктов, либо от того что вы напрягаете руку при мелких мишенях. - (Сфера ментально ощущается меньше чем сосиска) - При изменении направления вы можете отреагировать быстрее, если будете использовать запястье и руку вместе. - Может быть полезно обращать внимание на то, чтобы ваша рука и мышь двигались с одной постоянной скоростью. - Играйте как играете в игре, не придумывайте ничего нового. - (Не играйте этот сценарий с другой посадкой/хватом. Если фокусироваться только на вертикальных стрейфах, ваша посадка или хват будут меняться.) - Сосредоточьтесь на том чтобы чувствовать когда цель будет отскакивать от пола. - Трейте за ботом глазами до конца, пока он не ударится об пол. - Если вы визуально теряете бота когда он отпрыгивает, значит ваш трекинг глазами не стабилен и вы можете начать трекать перед ботом. - Не пытайтесь предиктить. Чаще всего, игроки предиктят отскоки бота об пол, и тем самым не трекуют за ним до конца. - Сосредоточьтесь на расстоянии до бота. Чем ближе бот, тем шире двигается мышь, а чем он дальше, тем мышь двигается уже. - Трейте бота до пола, представьте что рисуете параболу. - Поскольку бот большой, а движения предсказуемы, ваш прицел не должен трястись. Вы должны вести его за ботом плавно. - Обращайте внимание на свои ошибки, это должно быть просто т.к. бот большой. - Важно точно и быстро сделать первый выстрел, чтобы мишень не отскочила от противоположной стены. - Сосредоточьтесь на рисовании чистой параболы без траски, поскольку линия бота очень предсказуема. - Имейте в виду, что боты которые находятся ближе - требуют более широких движений мыши. - Помните то что вы практиковали на прошлых двух сценариях. - Если вы ведёте прицел перед ботом, это доказывает что вы не правильно трекаете, т.к. у бота есть определенная траектория . - Стрейфы длинные, так что предиктить не придется. - Это достаточно простой сценарий, так что трудностей возникнуть не должно. - Приложите умеренную силу при удерживании мыши, это может помочь при трекинге по диагонали. - Чем ближе подходит бот, тем сложней становится трекать. Это нормально т.к. у вас отсутствует опыт стрельбы сверху. - Как обычно, не предиктин. - Бот будет двигаться вверх и вниз, поэтому вы всегда должны помнить о рельефе во время трекинга. - Помните то что вы уже практиковали. - Если вам тяжело трекать по вертикали, старайтесь трекать а не кликать. Так же двигайте мышью вдоль рельефа как можно дольше. - Если ваш прицел трясется при долгом трекинге, это проблема. Попробуйте отыскать причину. - (Предикт, плохой трекинг глазами, сложность рельефа, чрезмерное напряжение и т.д.)
4	Vertical Tracking a+ Easy	11,000	11,350			
5	B180TI Voltaic Iron	209	212			
6	Slide Bounce Tracking a+ Easy	11,000	11,400			
7	High Ground Tracking a+ Easy	10,900	11,500			
8	Humanoid Strafes a+ Easy	11,000	11,550			

#	Название Сценария	Целевой Скор	Завершающий Скор	Авг Скор	Хайскор	Гайд
1	Kindafar Long Strafes	17,000	18,000			<ul style="list-style-type: none"> - Обязательно сосредоточиться на движении по прямой линии, а не на горизонтальном движении бота. - Старайтесь перенапрягать руку, так как цель маленькая. - Старайтесь не оверфликать когда возвращаете прицел на бота после смены направления. - Если ваш прицел дрожит во время прямой линии, вы слишком много внимания уделяете стрейфам бота. - Если вы чувствуете, что прилагаете чрезмерные усилия, убедитесь что нет напряжения в плече или верхней части руки.
2	Ascended Tracking 90 Smooth	22,000	24,000			<ul style="list-style-type: none"> - В этом сценарии учитывается точность, так что старайтесь не стрелять попусту. - Так же в этом сценарии у оружия есть разброс, лучше стрелять в центр ботов. - Кол-во киллов так же важно как и точность, поэтому быстро фликайте после килла. - Так же в этом сценарии боты не пытаются доджить, старайтесь плавно вести прицелом по прямой линии. - Для удобства стрельбы по дальним ботам можно включить зум (ПКМ). - Старайтесь не останавливаться трекать из за предикта что бот ударится об стену.
3	Humanoid Strafe Flat	83	88			<ul style="list-style-type: none"> - Не пытайтесь предиктить стрейфы ботов, трекайте их взглядом до конца. - Старайтесь следить за ботами когда они прыгают. - Обратите внимание что боты ускоряются и замедляются при горизонтальных стрейфах. - Чем ближе бот, тем быстрее старайтесь двигать мышью за ним. - Если у вас возникают проблемы с трекингом ботов в прыжке, убедитесь в том что вы следите за ботами глазами. - Как только вы привыкните к смене скорости стрейфа при прыжке, вам тсанет легче амить. - Прыжки бота не должны отвлекать вас от горизонтального трекинга. - (Сосредоточьтесь на том, вести за ботами в прыжке плавной параболой, добавьте вертикального аима к текущему горизонтальному.)
4	Houston Outlaws - Ground Tracking	2,650	2,800			<ul style="list-style-type: none"> - Не предиктите ботов не смотря на то, что у них разные паттерны стрейфов. Трекайте их до конца. - Помните что вы отталкиваете ботов стрельбой когда они находятся в воздухе. - Контролируйте скорость мыши в зависимости от дистанции до бота. - Сосредоточьтесь на смене скорости при прыжках и приземлениях ботов. - Не предиктите ботов и старайтесь не предугадывать что они ударятся об стену. - Старайтесь не предсказывать ботов, даже если их горизонтальные стрейфы часто меняются.
5	e1se Far Angle Smoothness EASY	400	425			<ul style="list-style-type: none"> - Проверьте себя, какой угол аима является вашей слабостью и какие мышцы задействованы. - Трекайте за шаром до тех пор, пока он не отскочит от стены. - Этот сценарий хорошо подойдет чтобы найти правильную для вас сенсу и посадку прицеливания. - Если ваш прицел спадает с ботов, постарайтесь проанализировать свои ошибки.
6	FuglaaXVLongstrafes	490	510			<ul style="list-style-type: none"> - Не предсказывайте стрейфы бота, даже когда он прилипает к стене. - Почувствуйте как нужно вести мышью когда бот движется вертикально. - Сконцентрируйтесь на боте, когда он движется по диагонали.
7	Overwatch 2 - Vertical Tracking	7,500	8,000			<ul style="list-style-type: none"> - Когда вы научитесь трекать вертикально на автомате, больше сосредоточьтесь на горизонтальном аиме. - Не предиктите мувмент цели, трекайте за ботом до приземления.
8	VT Smoothbot Novice	4,300	4,500			<ul style="list-style-type: none"> - Обязательно следите взглядом и трекайте мышью, так как цель может не сразу отскочить от пола. - У бота есть определенная траектория, поэтому никогда не предиктите движение цели. - Иногда бот отскакивает от стены, поэтому старайтесь быстро фликнуть и возвращать прицел на бота. - Постарайтесь почувствовать смену скорости бота как можно лучше. - Как только вы будете плавно вести за ботом, вам станет легче ощущать смену его скорости. - Поскольку вы много двигаете рукой, постарайтесь двигать ею так, будто ваша рука трется об ковер. - Если ваш прицел двигается рывками во время тренировки, попытайтесь найти этому причину.

#	Название Сценария	Целевой Скор	Завершающий Скор	Авг Скор	Хайскор	Гайд
1	e1se Reflex Flick EASY	7,000 точность 100%	8,000 точность 100%			<ul style="list-style-type: none"> - Когда цель спавнится, наведите на неё прицел как можно быстрее. - Скорректируйте прицел после флика точно на мишеньку. - Убедитесь что вы нацелены на мишень, после килла быстро верните прицел в центр - Если вы промахнитесь хоть раз, рестартируйте сценарий. - Не стреляйте навскидку. Если вы быстро фликаете то должны успеть скорректироваться.
2	e1se One Tap EASY	4,300	4,700			<ul style="list-style-type: none"> - Быстро фликните на бочку в зависимости от звука спавна. - Переведитесь на бота и тапните. - Достаточно стрелять по телу, не обязательно ставить хедшот. Если будете спокойно наводиться проблем возникнуть не должно. - Старайтесь сохранить высокую точность. Точность так же влияет на финальный скор. (-100 пунктов за 1 мисс) - Убедитесь что ваш прицел точно на цели. После выстрела, быстро фликните на следующий таргет. - Нацеливайтесь на таргеты которые ближе к прицелу правой линией. - Сфокусируйтесь на использовании пальцев при контроле мыши.
3	1w2ts Micro Varied	115	130			<ul style="list-style-type: none"> - Если вы используете запястье или предплечье в качестве опоры, прицел будет более стабильным при движении по вертикали и горизонтали. - Всегда обращайтесь внимание на следующую мишень периферийным зрением, чтобы можно было фликнуть сразу после выстрела. - Старайтесь флика как можно быстрее, и сконцентрируйтесь на микрокоррекции после флика. - Стреляйте сразу как прицел окажется на цели. - Старайтесь держать указательный палец как можно ближе к лкм. - Убедитесь что вы фликаете прямыми линиями.
4	e1se Bardpill	900	1,050			<ul style="list-style-type: none"> - Не старайтесь падать в определенный ритм как будто играете с метрономом. (Так как иногда мишени расположены рядом, но из за ритма вы будете убивать их медленней.) - Старайтесь быстро переводить прицел с таргета на таргет, даже если вы немного оверфликаете. - Определите следующую цель периферийным зрением, чтобы можно было фликнуть сразу после выстрела. - Следите и стреляйте спокойнее, когда цель движется вертикально. - Старайтесь держать указательный палец как можно ближе к лкм. - Не прилагайте слишком много усилий, не перенапрягайте руку. - Сразу переключайтесь как только выстрелили.
5	4 Targets 180 a+	7,500	8,500			<ul style="list-style-type: none"> - Следите и стреляйте спокойнее, когда цель движется вертикально. - Старайтесь держать указательный палец как можно ближе к лкм. - Не прилагайте слишком много усилий, не перенапрягайте руку. - Сразу переключайтесь как только выстрелили. - Не слишком сильно сосредотачивайтесь на трекинге цели. (Просто стреляйте как только прицел будет на цели. Трекинг может спутать все карты.) - Чем больше бот, тем быстрее он движется. Так что определите скорость и фликайте. (Чем больше бот, тем сильнее нужно запредиктить и фликнуть.) - Подключайте пальцы и запястье. Так вы сможете фликать быстрее и точнее.
6	Wide Wall Pasu a+ Easy	55	60			<ul style="list-style-type: none"> - Скор сценария зависит от мувмента. 1) Прицельтесь на голову > 2) Остановитесь > 3) Стреляйте - Разброс будет большой если не остановитесь. - Просто так не останавливайтесь, сперва нацельтесь на голову, остановитесь, и стреляйте. - После килла сразу начните стрейфиться, и остановитесь как только снова нацелились. - Чётко следите за целью перед моментом выстрела.
7	e1se Humanoid Click Timing	2,500	3,000			<ul style="list-style-type: none"> - Подключайте пальцы и запястье. Так вы сможете фликать быстрее и точнее.
8	e1se Braking Reflex Flick EASY	5,800	6,500			<ul style="list-style-type: none"> - Скор сценария зависит от мувмента. 1) Прицельтесь на голову > 2) Остановитесь > 3) Стреляйте - Разброс будет большой если не остановитесь. - Просто так не останавливайтесь, сперва нацельтесь на голову, остановитесь, и стреляйте. - После килла сразу начните стрейфиться, и остановитесь как только снова нацелились. - Чётко следите за целью перед моментом выстрела.

#	Название Сценария	Целевой Скор	Завершающий Скор	Авт Скор	Хайскор	Гайд
1	Pole Long Dodge Apex	30.500	31.600			<ul style="list-style-type: none"> При старте, сразу двигайтесь ближе к боту и стреляйте (с W+A/W+D) пока не будете более-менее близко. Начинайте стрейфиться (A/D), поправляйте прицел если нужно. Вам нужно менять направление стрейфа (with A/D) с определенным интервалом. Думайте о том, как удерживать прицел на боте, когда вы меняете направление. Попробуйте играть по разному. (Вместо того, чтобы сменить A/D и одновременно водить мышь, попробуйте изучить свой тайминг - опираясь на свою реакцию)
2	Close Mid AD LFS Dodge	27.500	29.500			<ul style="list-style-type: none"> Важно сбалансированный импрув. Например, сыграйте раз стараясь миморить бота, и раз анти-миморить. Когда бот меняет направление, вам тоже нужно поменять направление A/D, но не предиктите, строго реагируйте. Двигайтесь с A/D при миморре -> фликийте на бота -> поправьте прицел если нужно. Двигайтесь с A/D при анти-миморре -> Не переставайте трекать бота, сохраняя одну скорость. Грубо говоря, миморить должно быть легко и вы должны суметь набрать целевой скор. Прохождение этого сценария обязательно.
3	Pole Long Dodge	30.500	32.000			<ul style="list-style-type: none"> При старте, сразу двигайтесь ближе к боту и стреляйте (с W+A/W+D) пока не будете более-менее близко. Начинайте стрейфиться (A/D), поправляйте прицел если нужно. Вам нужно менять направление стрейфа (with A/D) с определенным интервалом. Думайте о том, как удерживать прицел на боте, когда вы меняете направление. Попробуйте играть по разному. (Вместо того, чтобы сменить A/D и одновременно водить мышь, попробуйте изучить свой тайминг - опираясь на свою реакцию) Когда бот меняет направление, немного зажмите W. Это позволит вам сохранять дистанцию от бота и замедлиться, чтобы уменьшить сложность.
4	XY Tracking Dodge Platinum	21.500	22.200			<ul style="list-style-type: none"> Гибко используйте миморинг и анти-миморинг который изучили во 2ом сценарии. Играйте с одинаковой концентрацией на мыши и клавиатуре. Когда вы почувствуете, что мышь и клавиатура в тандеме - это успех! Сконцентрируйтесь больше на Y-оси двигаая мышь, т.к. клавиатура поможет вам с X-осью. Важно использовать все кнопки движения, не только A/D.
5	Igc3 Reborn Easy	26.000	27.500			<ul style="list-style-type: none"> Не заставляйте себя миморить или анти-миморить. Стреляйте и двигайтесь как вам удобно. Используйте миморр и анти-миморр естественным путем когда бот повторяет ваши движения или движется противоположно. (Если движения совпадают, двигайте мышью реже и медленней. Если же вы двигаетесь противоположно, соответственно двигайте мышью чуть быстрее) Этот сценарий заставляет вас предиктить. Держите это под контролем. (Это самое большое различие между Коваком и игрой. Никогда не предиктите, стреляйте как есть) Постарайтесь больше сфокусироваться на ботах, чем на прицеле. Это должно помочь.
6	Diabotical LG Duels	19.000	21.000			<ul style="list-style-type: none"> Т.к. бот двигается быстро, старайтесь не предиктить. Прилагайте исключительно необходимое напряжение и плавно следите за целью. В сценариях с горизонтальным и вертикальным движением больше фокусируйтесь на ботах.
7	e1se Igc3 Humanoid	27.000	28.000			<ul style="list-style-type: none"> Не заставляйте себя миморить или анти-миморить. Стреляйте и двигайтесь как вам удобно. Используйте миморр и анти-миморр естественным путем когда бот повторяет ваши движения или движется противоположно. (Если движения совпадают, двигайте мышью реже и медленней. Если же вы двигаетесь противоположно, соответственно двигайте мышью чуть быстрее) Боты двигаются медленнее чем в бот сценарии, так же отсутствует эффект отталкивания. Вспомните про плавность движений из бто сценария. Этот сценарий заставляет вас предиктить. Держите это под контролем. (Это самое большое различие между Коваком и игрой. Никогда не предиктите, стреляйте как есть) Постарайтесь больше сфокусироваться на ботах, чем на прицеле. Это должно помочь.