

Собираемся на соревнования



Косметичка или пакетик

- Компас- 1шт
- Булавки английский — 4 шт
- Веревочка для чипа (30-50см), шнурок не желательно
- Красный перманентный маркер (тонкий) для дистанции “выбор”
- Скотч тонкий для шнурков

Берем на дистанцию кнопочный телефон

- Полная зарядка
- Звук на максимум + виброрежим
- Номера телефонов тренерского состава ребенок вносит сам.
- Телефон на дистанции не должен мешать ребенку бежать/ехать на лыжах.
- Телефон обязателен детям, которые не имеют разрядов и для групп МЖ-12, а также младше.

ГОТОВИМСЯ ДОМА

- Ребенок самостоятельно читает информационный бюллетень
- Рассказывает родителям в каких соревнованиях будет участвовать, какая дистанция, км и кп, группа, контрольное время, аварийный азимут и т. д.
- На карте гугл или яндекс смотрит совместно с родителями район соревнования и как туда можно добраться на машине (штурман ребенок, а не навигатор)
- Смотрим стартовые протоколы.

ГОТОВИМСЯ ДОМА

- Смотрим прогноз погоды
- Собираем вещи, согласно прогнозу погоды (ребенок переодевается полностью, после соревнований)
- Берем термос с чаем + бутерброды, воду можно взять для мытья
- Одеваемся согласно погоде.

Готовимся на месте

- Получаем чип и номер у тренера
- Читаем информацию на щитах информации
- Смотрим: старт и финиш, где находятся на финише.
- За полчаса до старта - разминка, если тренер занят, то самостоятельно
- Берем легенды и анализируем
- Очищаем чип
- За 5 минут подходим к стартовому городку и делаем, что говорит судья

В стартовом городке

- Слушаем судью, судья всегда прав
- Подходим к табличке (своей группы)
- После выдачи карты, проверяем в легендах - группу.

На дистанции

- Смотрим в легенды - номер КП
- Смотрим в легенды — где находится КП
- Определяем привязку
- Выбираем вариант
- Делим вариант на кусочки
- Определяем направления или азимут
- Реализуем вариант, не забываем о расстоянии.
- Проверяем номер кп
- Отмечаемся
- Алгоритм повторяем для всех кп

После дистанции

- Считать чип — будет распечатка
- Арендованный чип сдать на финише
- С распечаткой подойти к тренеру (сдаем чип и проводим анализ)
- Делаем заминку
- Переодеваемся и пьем чай
- Сообщаем тренеру, в переодетом состоянии, что готовы ехать.

Если на дистанции ,что-то не получилось

- Главное не переживать.
- Посмотреть на часы и проверить время нахождения на дистанции (не забываем, есть контрольное время)
- Нужно остановиться и попытаться с ориентировать карту и понять, где находишься. Если все хорошо, продолжить дистанцию.
- Если не получилось, позвонить тренеру, тренер всегда поможет (родители вряд ли помогут).

Если вышли на дистанцию, обязательно нужно
пройти через финиш !!!!

Всем удачных стартов!!!