

Инструкция по действиям спортсмена на старте

Примерно за 15 минут до своего старта спортсмен должен быть в районе старта. Рекомендуется двигаться от стадиона «Авангард» в сторону старта с лыжами в руках, по причине грязной лыжни.

На старте не забудьте очистить свои чипы!

За 10 минут до старта спортсмены выстраиваются в колонну по одному, согласно номерам. Спортсмен должен держать лыжи и палки в руках.

За 5 минут до старта спортсмены выстраиваются на стартовые линии (согласно номерам). При входе в стартовый коридор спортсмен получает карту (карта соответствует номеру спортсмена), встает на стартовую линию, вставляет карту в планшет и встает на лыжи.

По команде судьи «старт», спортсмены движутся первые 20 метров одновременным классическим ходом до флага «Ориента SKI-O», далее спортсмены могут двигаться любым лыжным ходом.

После прохождения лыжной гонки спортсмен доезжает до пункта «К» ориентирования и начинает прохождение маркированной трассы.

Удачного старта!