

## Инструкция по действиям спортсмена на старте и в транзитной зоне между гонкой и ориентированием

Примерно за 15 минут до своего старта спортсмен должен быть в районе старта. Вход на лыжный стадион осуществляется с южной стороны трибун (смотри схему).

На старте не забудьте очистить свои чипы!

За 10 минут до старта в специальном предстартовом накопителе 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). Лыжи спортсмены надевают непосредственно на стартовой линии. Просьба не портить стартовые лыжи лыжными ботинками, а аккуратно идти до своей стартовой позиции, параллельно лыжне. За 2 минуты до старта спортсмены получают карту и вставляют её в свой планшет.

По команде судьи «старт», спортсмены движутся первые 20-50 метров одновременным классическим ходом до флага «Ориента SKI-O», далее спортсмены могут двигаться любым лыжным ходом.

После прохождения лыжной гонки спортсмен должен не забыть отметить на пункте "К" - начало ориентирования (смотри схему).

Спортсмены группы «юные лыжники» проходят только дистанцию лыжной гонки.

Спортсмены групп МЖ8 проходят только дистанцию ориентирования.

**Удачного старта!**