Хотя к соревнованиям на картах допускаются только дети не младше 8 лет, но тренироваться уже можно и нужно начать с 5-6 лет. Верхней же планки по возрасту практически не существует, ведь можно начинать свои занятия и в 30 лет, и в 40 и даже позже. Главные все-таки следующие детали: это конечно же наличие желания, а также свободного времени и материальных средств. Ваш рост, ваш вес, а также физическая подготовка на начальных этапах важного значения не играют. Также желательно и наличие специалистов недалеко от вас (часто для этого собственно и приходят люди в картинг-клубы, различные школы, игровые команды, там обычно инструктируют профессиональные тренеры по картингу и механики).

Для начала нужно определится, что вообще подойдёт. Если же есть недостаток финансирования или же свободного времени, то возможно, что придётся заниматься на первых порах прокатным картингом. Важно чтобы на карте имелся видеорегистратор (на всякий случай) например [каркам q2](#) А так для катания практически ничего и не нужно: просто приходите на любой известный вам прокатный картодром (он может быть открытого или же закрытого типа) и катаетесь. Там Вас обязательно проинструктируют, что делать и как правильно нужно водить карт (существует всего 2 педали в органах управления (это газ и тормоз) ну еще и руль), чего делать вам нужно, а чего совсем не нужно. Вам также должны обязательно дать экипировку (в нее входит шлем, перчатки обязательно и еще некоторые картинг - клубы выдают комбинезон, обувь, подшлемник, защиты для ваших рёбер и шеи).