

Водитель карта, который принимает участие в соревнованиях, обязательно должен подогнать карт к своему телу. Подобную подгонку сделать не трудно, если на карте предусмотрена специальная регулировка положения сидения водителя, а также рулевого колеса. Когда регулировка не предусмотрена, нужно провести различные конструктивные доработки, поэтому правильная посадка водителя на карте имеет очень важное значение.

Водитель в карте должен сидеть удобно и свободно. Туловище обязательно должно быть отклонено немного назад. Его руки должны быть вытянуты, ладони крепко держат руль в положении между «десять минут третьего» и «без пятнадцати три». Ноги немного согнуты в коленях, пятки нажимают на педали таким образом, чтобы его ноги лежали свободно и с расслабленными мышцами.

Важно придать педалям карта такую форму, чтобы в дальнейшем их можно было легко нажимать, без особых усилий. В двухпедальной системе обе ноги касаются педалей, при этом совершая лишь совсем небольшие движения. В трехпедальной системе обязательно нужно иметь возможность простым и естественным движением легко переложить правую ногу, находящуюся на педали тормоза, далее на педаль газа и после обратно.

Также очень важно, чтобы при тряске ноги не соскакивали с педалей. На картах, на которых можно занять правильное положение, порой гонщики этой возможности совсем не используют.

В любом спорте, в том числе и в гонках на картах важна психологическая подготовка. [3
наменитые психологи Психологического Центра](#) с удовольствием вам с этим помогут.