

赛前：

1. 到参赛地后要时刻不忘自己是来比赛的，**好好休息、备战**。
2. 参赛前一天要睡 **10 个小时以上，10 个小时以上，10 个小时以上**，前一天晚饭与当天早饭要吃好。
3. 到新环境，时刻注意远离疾病，感冒肠炎病不大，却是成绩的天敌。

对一个队伍比赛选手的一些要求：

4. 每次练习赛都要当作正式比赛来做，要确保所有的题都看过，赛后要把没做出来的题尽量补上。
5. 可能的话多看看以往比赛的总结、照片和录象，缩短与正式竞赛的距离，避免正式竞赛时紧张得做不出题等情况。
6. 最好的情况就是对于各种题目三个队员都能做，但是又各有侧重。要保证出来一道题能够有人会做、敢做，至少也要知道做法。

* 比赛周忌讳学习新的算法

* 比赛周忌讳连续数日的高强度训练

* 比赛周推荐阅览 **M67** 等博客，翻阅小学奥数题目以保持思维活跃打开思路

赛时：

*****可以紧张，杜绝慌张，慌张是出题的敌人，任何时候，如果发现自己或者队友出现慌张的情况，提醒深呼吸。

除了签到题，尽量每个人都看，并留下自己一眼可见的观察。

具体而言：如果一个人五分钟不会做一道题，必须立即找队友讨论。如果再过十分钟还是不会，必须找第三个队友。如果队友在忙，必须把这道题放下，转而去别的题留下观察。

其他队友有题能写，如果当前 Coder 占着键盘发呆超过 3 分钟请理解滚下键盘，说明他根本没有想好那个题目。（离开键盘同时记得打印代码）

1. 交完每道题都要先打印，不要等评测结果，直接写下一题。
2. 比赛时发的饭不是让你当时就吃的，那是给你赛后吃的。
3. 减少代码复制粘贴，尽量写成函数方便修改
4. 时空效率危险且代码量大的程序完成优先度较低
5. 英语不好，看不懂的，要勤查词典，懒一次就少一道题。
6. 照着纸敲代码和 sample 数据时不要敲错，特别注意文字信息。
7. 第一道简单题交给队中最稳的人做，万一遇到麻烦也不要慌，如果有很多队都出了就更不必着急了，它必定是简单题，必定是可以很快做出来的，晚几分钟也比罚掉 20 分好。
8. 最后一小时是出题高峰，谁松懈，谁落后。最后一小时出一道是正常，出两道更好。
9. 无论是否有人通过，所有题必须全读过，最好每道题都有两人以上读过，尽量杜绝讲题现象。要完全弄清题意，正确的判断出题目的难易，不要想当然。
10. 觉得一道题适合其他人做就转手。
11. 保持头脑灵活，在正常方法不行时想想歪门邪道，比如换种不常见的特殊的数据结构，加预处理，限时搜索等。效率是第一位的，如果觉得 DP 麻烦就用记忆化搜索，总之考虑清楚后就要在最短时间出题。
12. 竞赛中更需要比平时稳定，程序出来后要检查重点地方，尽量 1Y。对于 WA 的题，不要改一处就交，很可能还有错的地方，要稳，要懂得在压力下也要仔细。对 WA 的题测试时要完整，必须每个点都测到，但不一定特别复杂。要考虑到测试的各种边界情况，比如矩阵可能为 1×1 或 $1 \times n$ 或 $m \times 1$ 。
11. 除非做出的人很多，否则最后考虑复杂几何题，精度造成的问题太多了
12. 块复制要小心，检查相应的部分是否已经正确修改。
13. 纸上写程序要尽量完整，每道题上机时间（包括输入、测试和调试）不要超过一小时。程序出错如果一时无法排除就应该打印出来阅读而把机器让出来。
14. 尽可能想到题目可以用到的数学的东西。
15. 实在迫不得已才可换人做题。
16. 如果遇到卡水题（全场通过队伍数高于 60% 的题目，当然这个是根据你的队伍的强度来决定的）超过 1h 的情况，可以尝试请求队伍重炼（不要沿用任何你的代码）
17. 没有思路或者头晕的时候可以尝试去洗手间洗脸以及在赛场上站立一会儿
18. 非签构造题往往需要很长时间去思考，在没有非常多队通过的情况下不要去开。