

Combinata nordica

La combinata nordica nasce dalla tradizione scandinava di associare due discipline sportive, lo **sci di fondo** e il **salto con gli sci**.

La prova di sci di fondo viene valutata mediante il tempo di percorrenza fatto segnare al traguardo, mentre la prova di salto è soggetta a due tipi di valutazione: la misura del salto ed il punteggio relativo allo stile.

La disciplina si compone di quattro tipi di competizione:

- L'**individuale Gundersen** nella quale si effettuano due salti dal trampolino seguiti da 15 km di sci di fondo;
- La **gara sprint** che prevede un solo salto seguito da 7,5 km di sci di fondo.

Queste due specialità sono strutturate nello stesso modo: alla fine della gara di salto i distacchi in punti vengono convertiti in tempo, determinando l'ordine di partenza della prova di sci di fondo e vince chi taglia per primo il traguardo.

- Nella **gara con partenza in linea** si disputa prima la gara di sci di fondo, poi la prova di salto.

Nella gara di fondo i partecipanti partono contemporaneamente; al primo che arriva vengono attribuiti 120 punti, agli altri concorrenti vengono tolti 15 punti per ogni minuto di svantaggio accumulato.

Nella gara di salto non vengono assegnati punti di stile, ma solo quelli legati alla lunghezza del salto. Vince la gara chi ottiene il punteggio più alto al termine delle due prove.

- La **gara a squadre** è strutturata come l'individuale Gundersen; vi partecipano squadre composte da quattro atleti, ogni atleta effettua due salti e la gara di fondo è una staffetta 4 x 5 km.

La gara individuale è una classica dei giochi olimpici invernali, infatti è presente fin dalla prima edizione del 1924, mentre la gara a squadre ha fatto il suo esordio a Calgary nel 1988. Le squadre erano composte da tre atleti, diventati poi quattro dai giochi di Nagano del 1998.

L'attività internazionale è organizzata dalla Federazione italiana sci (Fis), in Italia l'attività è di competenza della Federazione italiana sport invernali (Fisi).

12/04/2008