***POJAVNE OBLIKE NORDIJSKEGA SMUČANJA***

***1. NORDIJSKO SMUČANJE KOT TEKMOVALNI ŠPORT***

Primarni cilj je doseči visok tekmovalni rezultat, ne glede na raven tekmovanja oz. tekmovalnega sistema.

*OI in SP v nordijskih disciplinah:*

MOŠKI:

* 30 km KLASIKA ali PROSTO
* 10 km K
* 15 km P (zasledovalni tek)
* 50 km K ali P
* 4x10 km (2x10 km K + 2x10 km P)
* NORDIJSKA KOMBINACIJA POSAMIČNO (K 90 + 15 P)
* NK EKIPNO ( K 90 m + 3x10 km P)
* SMUČARSKI SKOKI ( K 120m)
* EKIPNO SS K 120M
* SMUČARSKI SKOKI K 90 m

ŽENSKE:

* 15 km K ali P
* 10 km P (zasledovalni tek)
* 5 km K
* 30 km K ali P
* 4x5 km (2x5 km K + 2x5 km P)

*KATEGORIJE V SKOKIH:*

* dečki do 9 let K 12-20
* dečki do 10 let K 18-35
* dečki do 11 let K 18-35
* dečki do 12 let K 30-50
* dečki do 13 let K30-50
* dečki do 14 let K 45-80
* dečki do 15 let K 45-80
* dečki do 16 let K 60-92
* dečki do 18 let K 60-92
* člani stari 18 let in več K 65-120; K 121-135

*KATEGORIJE V NORDIJSKI KOMBINACIJI:*

* dečki do 13 let K 50 + 3 km
* dečki do 15 let K 70 + 5 km
* mladinci do 18 let K 92 + 8 km
* mladinci do 20 let K 92 + 10 km
* člani, stari 20 in več K 92 + 15 km / 10 km ekipno

*KATEGORIJE V SMUČARSKEM TEKU:*

MOŠKI:

* mlajši dečki 10-11 let 3 km KLASIKA, 3x3 km
* starejši dečki 12-13 let 5 km KLASIKA, 3x5 km
* mlajši mladinci 14-15 let 7,5 km KLASIKA, 3x5 km
* starejši mladinci 16-17 let 10 km KLASIKA, 20 km PROSTO, 3x10 km
* juniorji 18-19 let 10 km KLASIKA, 15 PROSTO (zasledovalni tek), 30 KLASIKA, 50 PROSTO, 3x10 km

ŽENSKE:

* mlajše deklice 10-11 let 3 km KLASIKA, 3x3km
* starejše deklice 12-13 let 5 km KLASIKA, 3x5 km
* mlajše mladinke 14-15 let 5 km KLASIKA, 3x5 km
* starejše mladinke 16-17 let 7,5 km KLASIKA, 20 km PROSTO, 3x5 km
* juniorji 18-19 let 5 km KLASIKA, 10 km PROSTO (zasledovalna tekma, 20 km PROSTO, 3x5 km
* članice 20 in več let 5 km KLASIKA, 10 km PROSTO(zalčedovalna tekma), 15 km KLASIKA, 30 PROSTO

2. NORDIJSKO SMUČANJE KOT REKREATIVNI IN ZDRAVSTVENO PREVENTIVNI ŠPORT

Nordijsko smučanje zajema vse tiste kategorije, ki prek vadbe iščejo možnost sprostitve, regeneracije z delom izgubljene energije, ohranjanje in krepitev zdravstvenega stanja, dvig moralnih in voljnih kvalitet in možnost pozitivnega razvoja drugih osebnostnih sposobnosti in lastnosti.

***3. N.S. KOT SREDSTVO ŠPORTNE VZGOJE MLADIH***

Govorimo o tako imenovani splošni športni vzgoji v okviru šolske športne vzgoje, o specialni športni vzgoji v okviru otroških in mladinskih nordijskih športnih šol. Največkrat se n.s. pojavi kot eno od sredtev vsestranskega gibalnega izobraževanja in športnega vzgajanja mladega človeka in se izvaja v kontekstih zimskih šol v naravi.

Cilj osnovne športne vzgoje je mnlade naučiti osnov nordijskih smučarskih disciplin (tehnike posameznih disciplin) in jih navdušiti za n.s. tudi kasneje.