

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 kvalitiet 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 mmlade naučiti osnov nordijskih smučarskih disciplin (tehnike posameznih disciplin) in jih navdušiti za n.s. tudi kasneje.