Best Practice Nordic – Combinata nordica: Salto/ sci di fondo: Inseguimento F2-F3

La combinata nordica prevede due discipline: il salto e lo sci di fondo. I bambini si allenano con diverse attrezzature sportive, saltano il più lontano possibile e avanzano sugli sci da fondo alla massima velocità.

Parte 1

- Saltare su un trampolino naturale
- Assumere da soli la posizione telemark in piedi o farsi aiutare da un compagno
- Atterrare in posizione telemark
- Saltare su un trampolino naturale con demarcazione delle distanze (ad es. coni)

Parte 2

- Percorrere un anello contrassegnato, ritardando la partenza in base ai metri persi durante il salto

Varianti

- Attrezzatura sportiva (sci di fondo, mini sci, sci da salto)
- Dimensione del trampolino
- Anello con ostacoli (slalom, bosco di paletti, conche e dossi, ecc.)
- Lunghezza dell'anello
- Terreno discontinuo con aumento della pendenza

Osservazioni:

- Atterraggio in pendenza
- Verificare che la zona riservata alle sia ampia.

Forme di competizione

- Gara a coppie
- Staffetta a gruppi di tre

Terreno: trampolino naturale, terreno da pianeggiante a discontinuo

---

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO