

POHJOISMAINEN YHDISTETTY

Yhdistetyn kilpailumuotojen erityismääräykset

Henkilökohtainen Gundersen kilpailu

Kilpailun kulku

Henkilökohtaisessa Gundersen-menetelmässä mäkihyppykilpailu suoritetaan ensin ja sen jälkeen hiihto-osuus. Hiihtoon osallistumisen edellytyksenä on osallistuminen mäkihyppykilpailuun.

Henkilökohtainen Massastartti kilpailu

Kilpailun kulku

Henkilökohtainen Massastartti alkaa hiihtokilpailulla, jonka lähtö tapahtuu massalähdöllä, jota seuraa kaksi kierrosta käsittävä mäki- tai mäkikilpailu ilman arvostelutuomareiden arvostelua. Kilpailuohjelmassa pitää olla koekierros.

Mäkikilpailun ensimmäinen kierros hypätään hiihtokilpailun tulosten käänteisessä järjestyksessä, eli hiihdon voittaja hyppää viimeisenä. Kilpailijoiden määrää tulee vähentää finaalikierrokselle niin, että ensimmäisen kierroksen 30 parasta (tai mitä eri Cup säännöt sanoo) on finaalikierroksella mukana.

Joukkuekilpailu / Gundersen

Kilpailun kulku

Joukkuekilpailu, joka suoritetaan Gundersen-menetelmällä, sisältää mäki- tai mäkikilpailun yhden hyppykierroksen ja sitä seuraavan viestihiihtokilpailun. Olympialaisissa, MM-kilpailuissa maailmancupissa ja nuorten MM- kilpailuissa kuuluu joukkueeseen neljä kilpailijaa.

Joukkuesprintti

Kilpailun kulku

Kilpailu käsittää joukkuemäkihypyn, yksi hyppy/ kilpailija, ja 2 x 7.5 km hiihdon, joka suoritetaan lyhyellä radalla viestihiihtona. Joukkue muodostuu kahdesta kilpailijasta, joiden on osallistuttava ja suoritettava loppuun molemmat lajit (mäkihyppy ja hiihto).