

## Sci di fondo

Lo sci di fondo si pratica su apposite piste e con attrezzatura specifica. Possono essere utilizzate tre tecniche diverse:

La **tecnica classica** presuppone che gli sci scorrano paralleli all'interno di due "binari" tracciati sulla neve. È composta da quattro tipi di passi (movimenti): alternato, spinta, scivolata spinta e spina di pesce. Si utilizza, a seconda della velocità, nei tratti pianeggianti e prevede il movimento ritmico di braccia e gambe simulando una camminata.

La **tecnica di pattinaggio** permette di raggiungere velocità più elevate rispetto alla classica; viene utilizzata nei tratti in leggera salita o per acquisire più velocità nei tratti pianeggianti. È composta da quattro tipi di passi da utilizzare a seconda della velocità: pattinata con spinta, pattinaggio corto con spinta, pattinaggio doppia spinta e pattinaggio. Prevede movimenti paragonabili a quelli che si compiono sui pattini effettuando delle spinte laterali con le gambe combinate alle spinte delle braccia.

La **tecnica di discesa** permette di affrontare i tratti in discesa ed è composta da cinque movimenti: posizione ad alta velocità, sterzata, arresto ad alta velocità, sterzata pattinata e cambi di direzione dinamici.

Le competizioni, individuali o a squadre (staffetta), variano in base alla distanza e alla tecnica usata (classica o di pattinaggio): la gara più breve è la "sprint", poi ci sono quelle intermedie e lunghe (km 5 - 7,5 - +7,5 - 10 e +10 inseguimento - 10 - 15 - 30 - 50) e le "gran fondo" che arrivano fino a 90 km.

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

13/11/2008