

～～ノルディックコンバインド競技 個人グンダーセン方式～～

前半ジャンプ競技を行い、後半にクロスカントリー競技を行う。

個人ラージヒルはラージヒルで、個人ノーマルヒルはノーマルヒルで、それぞれ1本飛ぶ。

1mの得点はラージヒルで1.8ポイント、ノーマルヒルで2ポイント。

ジャンプで得た得点を1位の選手を基準としてポイントに比例したタイム差\*に換算し、前半ジャンプ競技1位から後半クロスカントリー競技をスタート。最初にゴールした選手が優勝となる。距離は男子が10km、女子が5km。

\*ジャンプ得点1ポイント=4秒(15ポイント=1分)

例)

【前半ジャンプ競技(JP) 男子ノーマルヒル K=90m】

JP 順位	選手名	飛距離(m) 飛距離点(P)	飛型点(P)	JP ポイント	タイム差
1位	A	95m 70.0P	55.0	125.0	0:00
2位	B	90m 60.0P	53.0	113.0	+0:48

【後半クロスカントリー競技(CC) 男子 10km】

総合順位	選手名	JP ポイント	JP タイム差	CC タイム	ゴールタイム
1位	B	113.0	0:48	24:00	24:48.0
2位	A	125.0	0:00	25:00	+12.0

～～ノルディックコンバインド競技 個人マススタート方式～～

個人グンダーセン方式とは逆に、前半クロスカントリー競技を行い、後半ジャンプ競技を1本行う。

後半ジャンプ競技はクロスカントリー競技で最下位だった選手からスタートする。

クロスカントリーの距離は男子が10km、女子が5kmで行われ、選手全員同時にスタートする。クロスカントリーでのタイム差を得点に換算\*し、クロスカントリー競技得点とジャンプ競技得点の合計得点が最も高い選手が優勝となる。

\*クロスカントリー競技1位の選手が0ポイント、以下の選手はタイム差によるマイナスポイントがつけられる。換算はグンダーセン方式と同じ「ジャンプ得点1ポイント=4秒(15ポイント=1分)」

後半ジャンプ競技での得点にクロスカントリー競技のタイム差によるマイナス点が加算され総合得点になる。

例)

【前半クロスカントリー競技(CC) 男子 10km】

CC 順位	選手名	CC タイム	タイム差	CC ポイント
1 位	A	21:30.0	0.0	0
2 位	B	21:34.0	+4.0	-1.0

【前半クロスカントリー競技(CC)ポイント+後半ジャンプ競技(JP)ポイント 男子 10km】

総合順位	選手名	CC ポイント	JP ポイント	総合ポイント
1 位	B	-1.0	135.0	134.0
2 位	A	0	133.0	133.0