



# FISI PER IL FUTURO

**Sviluppo dell'atleta a lungo termine**

# FISI PER IL FUTURO



## Il progetto

Progetto tecnico culturale che ha come focus lo sviluppo dell'atleta a lungo termine e il benessere psico fisico dei nostri ragazzi. Nasce dalla collaborazione delle seguenti figure:





# FISI PER IL FUTURO

## Obiettivi

- **COMBATTERE LA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE CHE PORTA A:**
  - Maggior rischio di infortuni
  - Mancato sviluppo di determinate capacità psicomotorie
  - Abbandono precoce
  - *“Relative Age effect”*
- **OTTIMIZZARE LE GIORNATE DI GARA**
- **MAGGIOR INCLUSIONE DI TUTTI I RAGAZZI**
- **ATTEGGIAMENTO VINCENTE**



# FISI PER IL FUTURO

## Strumenti

- NUOVI FORMAT GARA
- ORGANIZZARE DUE GARE IN UN GIORNO
- ORGANIZZARE GARE A TRE MANCHES PREMIANDO LA MIGLIORE DELLE TRE
- PREMIARE PIÙ ASPETTI ALL'INTERNO DELLA STESSA GARA

# FISI PER IL FUTURO

## Nuovi Format Gara

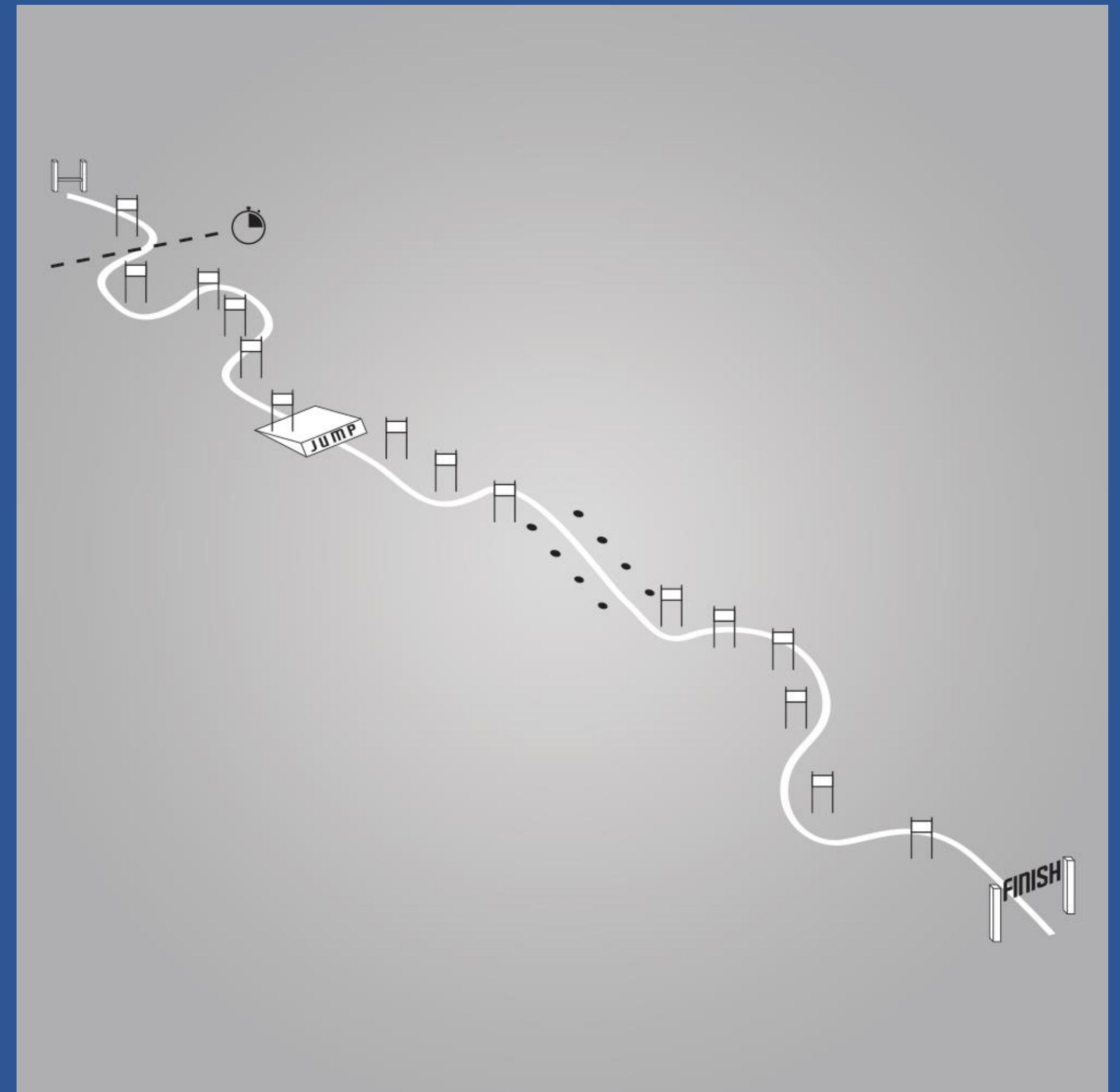


1. GRAN GIGANTE
2. PIEDI VELOCI
3. SKI STYLE
4. FLIPPER / PSL
5. GS PARKOUR
6. NUOVA GIMKANA
7. ABILITY RACE
8. COMBINATA FISI

# NUOVI FORMAT GARA - GRAN GIGANTE

GRAN GIGANTE	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	8-11 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini
<b>CATEGORIA</b>	Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Anticipazione Motoria e Forza Sub - Massimale
<b>TECNICO</b>	Abilità discipline veloci





# NUOVI FORMAT GARA – GRAN GIGANTE

## ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Una competizione che intende valorizzare le abilità di scorrevolezza, di spinta durante la fase di partenza, di approcciare i salti, di percorrere curve lunghe, di gestire velocità relativamente sostenute e di adattarsi alle variazioni del terreno. Il tracciato viene delineato con le porte da Slalom Gigante. Il format prevede di inserire almeno un tratto di scorrimento di almeno 30 metri e si consiglia di misurare le velocità di avanzamento (con apposito strumento in km/h oppure cronometraggio del segmento individuato) nel tratto appositamente segnalato (corridoio di ciuffi) ed eventualmente prevedere una classifica apposita premiando le velocità più elevate raggiunte dai partecipanti. Altresì si consiglia di cronometrare il tempo di spinta, dall'uscita del cancelletto alla prima porta del tracciato e prevedere una ulteriore classifica e premiare i migliori tempi impiegati dai partecipanti. Il format prevede due gare con una unica manche nella stessa giornata. Il format prevede sia inserita almeno una rilevazione cronometrica oltre al tempo totale di percorrenza (tempo di spinta, oppure velocità massima).

## REGOLAMENTO

Il dislivello della gara di Gran Gigante è uguale a quello delle competizioni di GS. La distanza minima tra le porte è di 22 metri e la distanza massima di 30 metri. Il tracciato deve prevedere minimo due doppie (distanza massima tra le porte di 20 metri) e minimo una tripla (distanza massima tra le porte di 15 metri), tratti di scorrimento e minimo un salto (si consiglia di non posizionare il salto in curva, di prevedere una porta direzionale prima del salto e una porta sul salto tracciate in linea retta). Le disposizioni non presenti fanno riferimento al regolamento dello Slalom Gigante. L'attrezzatura consentita per la partecipazione alla gara è uno sci da GS della lunghezza massima di 175 cm (tolleranza +1). L'ordine di partenza viene determinato a estrazione e la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza oppure, per evitare problematiche con i cronometristi, è consigliato effettuare in riunione di giuria i due sorteggi.

## PREMIAZIONE

Vengono premiati i concorrenti che si sono classificati nelle prime n°10 posizioni per ciascuno dei seguenti elementi presenti nel format gara (ogni elemento viene premiato indipendentemente dal risultato delle altre prove):

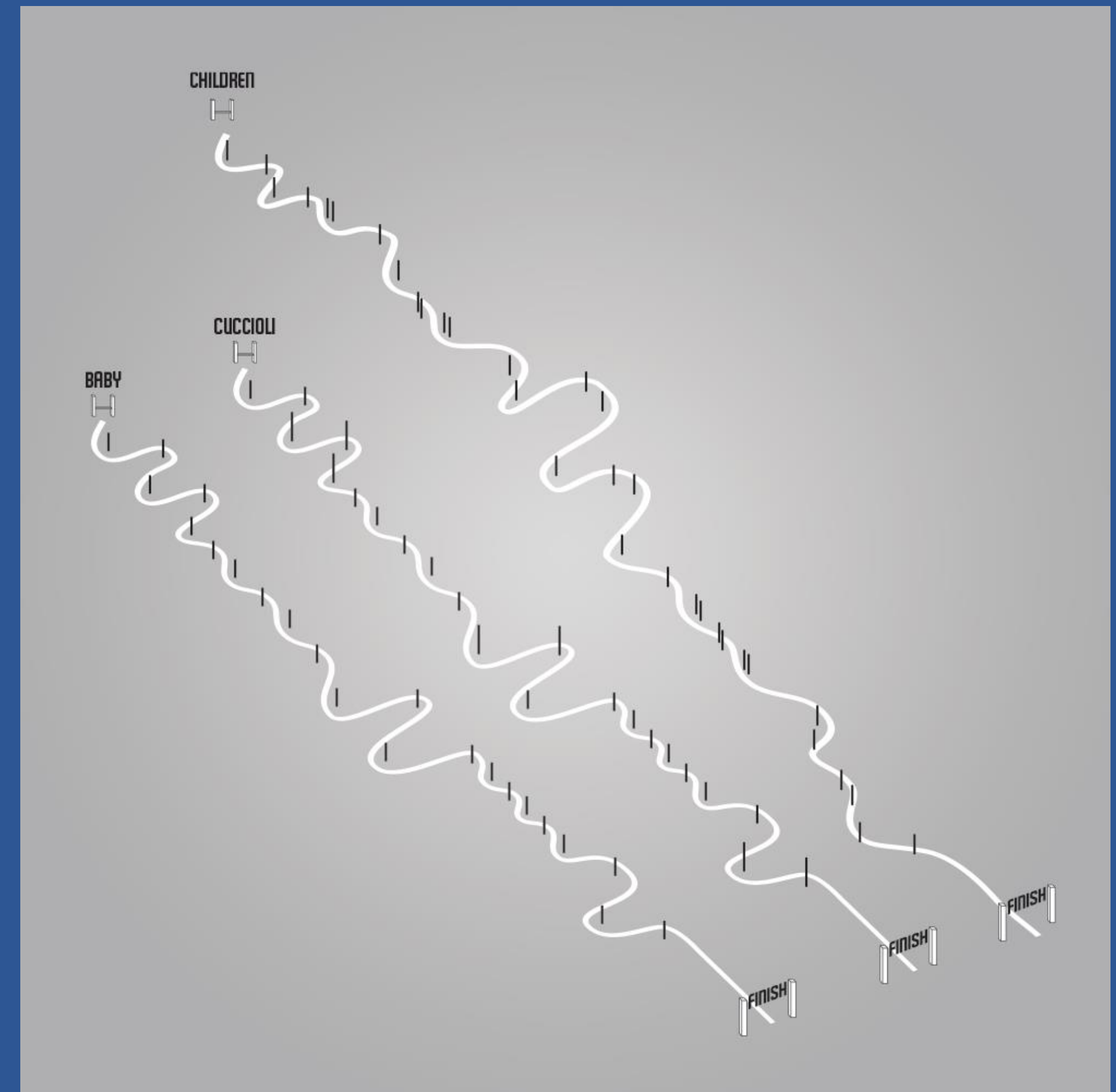
- TEMPO DI SPINTA (Tempo di spinta tra il cancelletto di partenza e la prima porta) - N.B. viene premiato il risultato migliore delle due gare.
- VELOCITÀ MASSIMA (Velocità più elevate raggiunte nel tratto di scorrimento appositamente segnalato) - N.B. viene premiato il risultato migliore delle due gare.
- TEMPO TOTALE (Tempo totale di percorrenza del tracciato) N.B. vengono premiati i risultati di entrambe.

*Per le gare valide come selezione provinciale/regionale viene considerato il miglior risultato delle due gare nella classifica relativa al tempo totale.*

# NUOVI FORMAT GARA – PIEDI VELOCI

PIEDI VELOCI	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	8-15 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini - Children
<b>CATEGORIA</b>	Baby - Cuccioli - Ragazzi - Allievi

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Capacità di Reazione e Rapidità
<b>TECNICO</b>	Cambi di Ritmo e Figure Verticali







# NUOVI FORMAT GARA – PIEDI VELOCI

## ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Si tratta di una competizione che intende valorizzare la destrezza e la rapidità. Tecnicamente è possibile apprezzare la capacità di sterzare e condurre con gli sci e adattarsi alle consistenti variazioni di ritmo che caratterizzano la tracciatura. Il format prevede due gare da una unica manche nella stessa giornata. Per la categoria Cuccioli si suggerisce di inserire i pali alti dopo la ricognizione al fine di accrescere l'adattamento generale (capacità di reazione e capacità di anticipazione motoria).

## REGOLAMENTO

Il dislivello massimo della gara di Rapid Gates è quello delle competizioni di SL. Non è previsto un numero definito di cambi di direzione. La distanza tra le porte aperte è di minimo 6 e massimo 10 metri. È previsto un massimo di n°4 porte aperte in successione per tutte le categorie. Per le categorie Pulcini devono essere previsti almeno 2 blocchi composti da minimo n° 6 pali verticali in successione con una distanza tra 2 e 3 metri e almeno 2 blocchi composti da minimo n° 6 pali verticali in successione con una distanza tra 3 e 5 metri. Per le categorie Children il tracciato deve prevedere lunghe e figure verticali (doppie, triple e quadruple con larghezza compresa tra i 4 e 5 metri) ed essere inserite per rispettare il numero massimo di porte aperte. Per la tracciatura della categoria Baby vengono utilizzati i pali nani, per la categoria Cuccioli devono essere utilizzati non più di 15 pali alti (diametro 25) e per le categorie Children i pali alti (diametro 27). L'attrezzatura e le disposizioni non presenti fanno riferimento al regolamento dello Slalom. L'ordine di partenza viene determinato a estrazione e la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza oppure, per evitare problematiche con i cronometristi, è consigliato effettuare in riunione di giuria i due sorteggi.

## PREMIAZIONE

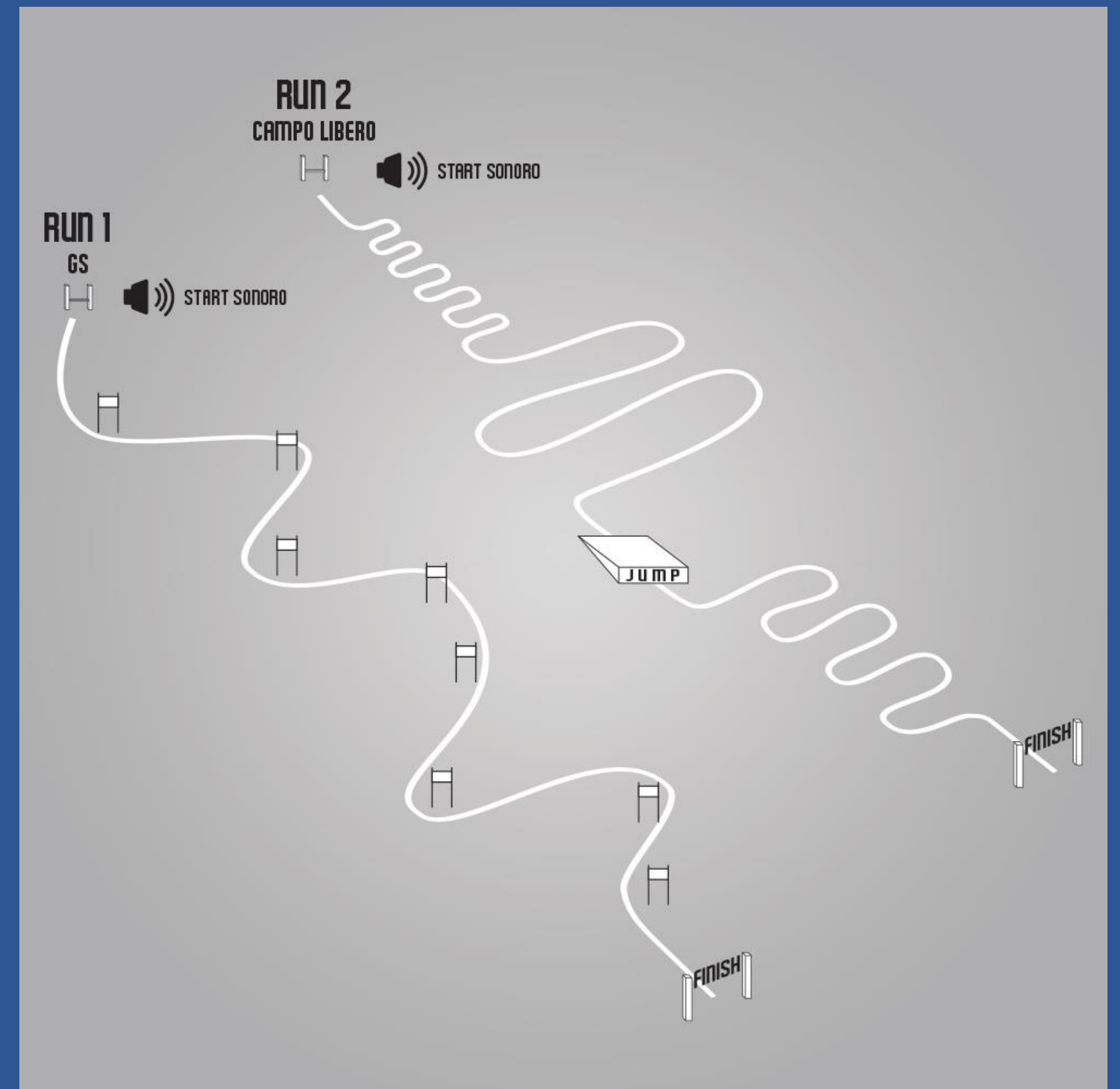
Vengono premiati n°10 concorrenti che hanno impiegato il minor tempo di percorrenza del tracciato di entrambe le gare.

*Per le gare valide come selezione provinciale/regionale viene considerato il miglior risultato delle due gare nella classifica relativa al tempo totale.*

# NUOVI FORMAT GARA - SKI STYLE

SKI STYLE	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	8-11 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini
<b>CATEGORIA</b>	Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Capacità di Ritmo e Dosaggio della Forza
<b>TECNICO</b>	Qualità del Movimento



# NUOVI FORMAT GARA - SKI STYLE



## ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Format con valutazione di una commissione e senza cronometro. Il format prevede due prove valutate:

- una prova di Slalom Gigante di almeno 15 porte
- una prova in campo libero

La commissione: è composta da 5 membri scelti tra Tecnici qualificati STF. Tutti i componenti saranno estratti in sede di Riunione di Gara. Non possono essere parte della commissione più tecnici della stessa asd/ssd. L'abbigliamento previsto per le prove è copripantalone e windstopper/pile.

## REGOLAMENTO

Prova di GS: Tracciato di Slalom Gigante con almeno 15 porte visibili dalla posizione della giuria. La tracciatura segue il regolamento standard dello Slalom Gigante senza effettuare la ricognizione.

Prova in Campo libero: La discesa deve prevedere almeno una variazione. Ovvero l'esecuzione di almeno due archi di curva a scelta tra i tre archi presenti nella classificazione della tecnica Italiana (arco corto, arco medio, arco ampio). È consigliato l'inserimento di un salto dove poter eseguire una piccola evoluzione, l'esecuzione del salto è facoltativa.

N.B: Entrambe le prove devono essere svolte con gli sci da Slalom Gigante e l'ordine di partenza viene determinato da una singola estrazione.

Modalità di valutazione: Viene espresso un voto da 0 a 10 da ciascun commissario; viene scartato il voto più alto e il voto più basso sommando i restanti 3 voti. Pertanto le votazioni saranno determinate in trentesimi.

Criteri di valutazione in campo libero: Viene premiata la capacità di variare gli archi di curva con la massima conduzione possibile, il controllo della velocità di avanzamento, la scioltezza nella variazione degli archi, la coordinazione tra parte alta e parte bassa del corpo, l'appoggio del bastone, l'eventuale grado di difficoltà dell'evoluzione sul salto e la buona riuscita dello stesso. Criteri di valutazione in GS: Viene premiata la capacità di gestire i 4mf con dei punti di riferimento, la gestione delle traiettorie (l'aspetto tattico) e l'atteggiamento.

## PREMIAZIONE

Vengono premiati i concorrenti che si sono classificati nelle prime n° 10 posizioni per entrambe le prove presenti nel format gara e il risultato complessivo dato dalla media/somma di entrambe le prove:

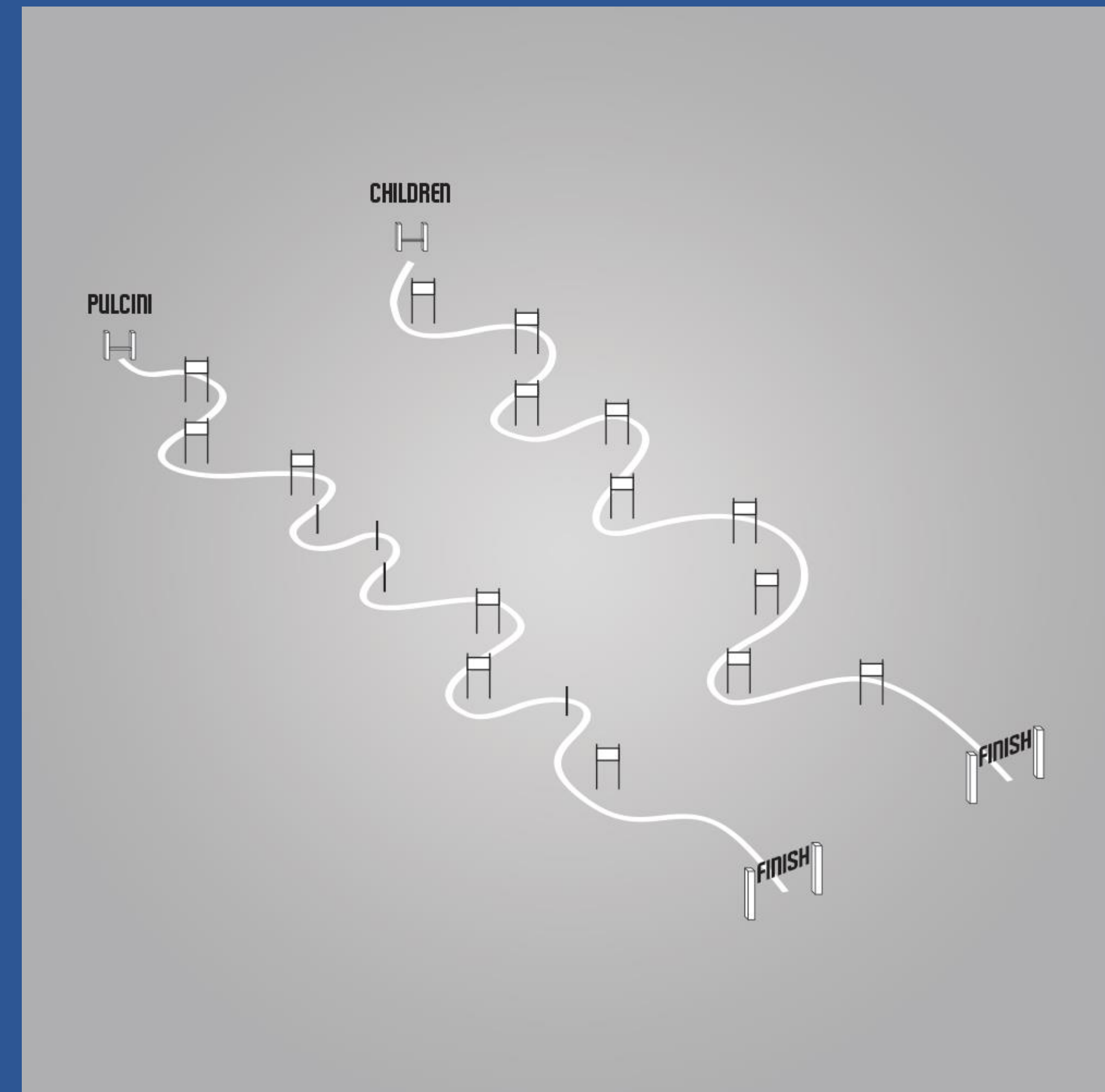
- PROVA GS (Voto di esecuzione tecnica)
- PROVA IN CAMPO LIBERO (Voto di esecuzione tecnica)
- Risultato complessivo (Media/Somma delle due prove)

*Per le gare valide come selezione provinciale/regionale viene considerato il risultato complessivo*

# NUOVI FORMAT GARA - FLIPPER

FLIPPER	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	6 - 15 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini - Children
<b>CATEGORIA</b>	SuperBaby - Baby - Cuccioli - Ragazzi - Allievi

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Forza e Capacità di Differenziazione Cinestetica e Spaziale
<b>TECNICO</b>	Abilità tattiche e relazionali





# NUOVI FORMAT GARA - FLIPPER

## ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Format con distanze specifiche ed utilizzo dei pali da Slalom Gigante e pali nani (massimo 15 nelle categorie pulcini). Il format prevede minimo tre run nella stessa giornata (possibilmente senza ritracciare). Se le tempistiche non permettessero lo svolgimento delle tre prove ne sono ammesse due.

## REGOLAMENTO

Il dislivello della gara di Flipper è uguale a quello delle competizioni di SL. Non è previsto un numero definito di cambi di direzione. La tracciatura prevede solamente l'utilizzo di pali da GS nelle categorie Children. Nelle categorie Pulcini oltre ai pali da GS può essere previsto l'inserimento di massimo 15 pali nani. Per la categoria Pulcini la distanza tra le porte di pali nani è di minimo 4 e massimo 8 metri e la distanza tra le porte da GS è di minimo 8 e massimo 12 metri. Per la categoria Children la distanza tra le porte è di minimo 12 metri e massimo 15 metri. Sono consentite le lunghe solo per la categoria Children (distanza tra le porte compresa tra i 4 metri e i 6 metri). Il format prevede l'utilizzo dello sci da Slalom. L'ordine di partenza è ad estrazione (prima manche dal primo all'ultimo, la seconda manche dall'ultimo al primo e la terza manche da metà al primo e da metà all'ultimo).

L'ordine di partenza viene determinato a estrazione e la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza oppure, per evitare problematiche con i cronometristi, è consigliato effettuare in riunione di giuria i due o tre sorteggi.

## PREMIAZIONE

Vengono premiati n°10 concorrenti che hanno impiegato i migliori tempi per ciascuna delle tre prove. Vengono premiati n°10 concorrenti che hanno impiegati i migliori tempi assoluti all'interno delle 3 prove.

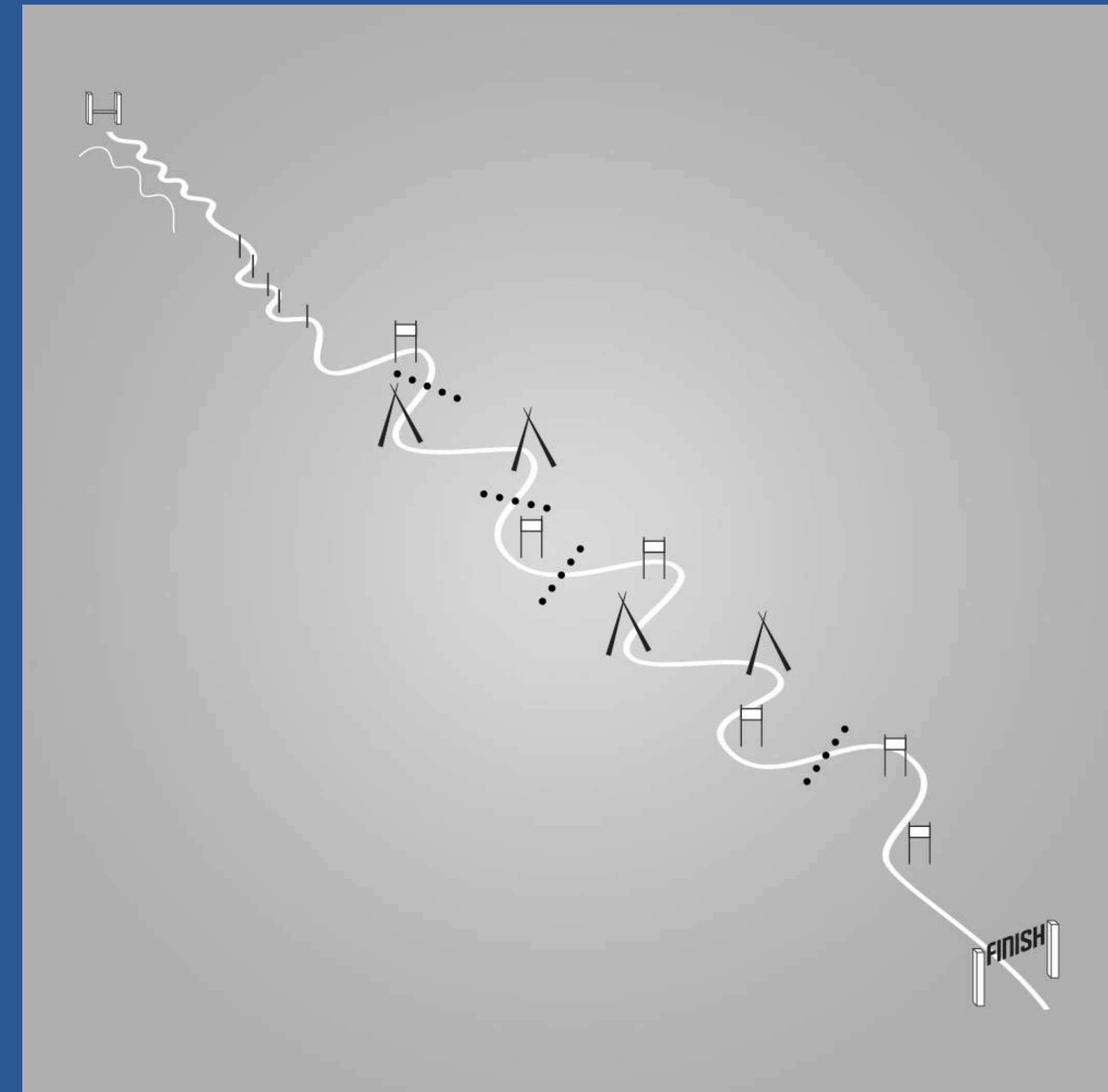
Nel caso la gara fosse valida come qualificazione, la classifica viene determinata con i migliori tempi assoluti all'interno delle tre prove.



# NUOVI FORMAT GARA - GS PARKOUR

GS PARKOUR	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	6 - 11 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini
<b>CATEGORIA</b>	SuperBaby - Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Capacità di Differenziazione e Forza Esplosiva
<b>TECNICO</b>	Scoperta dei 4 Movimenti Fondamentali





# NUOVI FORMAT GARA – GS PARKOUR

## ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Il format intende sviluppare i quattro movimenti fondamentali. La gara consiste in un percorso di Slalom Gigante con l'aggiunta di 4 elementi da svolgere con gli sci da GS. Si consiglia di prevedere due gare in una unica manche nella stessa giornata.

## REGOLAMENTO

Il dislivello della gara del GS PARKOUR è uguale a quello delle competizioni di GS.

Gli elementi previsti per la tracciatura sono i seguenti:

Elemento 1: minimo 4 mini-roller. (posizionate subito dopo la partenza, prima di svolgere il pettine).

Elemento 2: pettine composto da minimo 4 e massimo 6 pali nani tracciati tra i 2 e i 3 metri.

N.B: i primi due elementi devono essere in successione.

Elemento 3: minimo 4 “capanne” strutturate con il palo da GS da passare sotto, che prendono il posto del palo di curva.

Elemento 4: minimo 4 salti sopra una linea di ciuffi (ci sarà un giudice addetto ad assegnare una penalità a chi non supererà l'ostacolo correttamente, si deve vedere il tentativo di salto...) ravvicinati disposti a terra orizzontalmente inseriti nella diagonale tra due pali di curva.

L'ordine di partenza viene determinato a estrazione e la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza oppure, per evitare problematiche con i cronometristi, è consigliato effettuare in riunione di giuria i due sorteggi.

## PREMIAZIONE

Vengono premiati n°10 concorrenti che hanno impiegato i migliori tempi di percorrenza del tracciato di entrambe le gare.

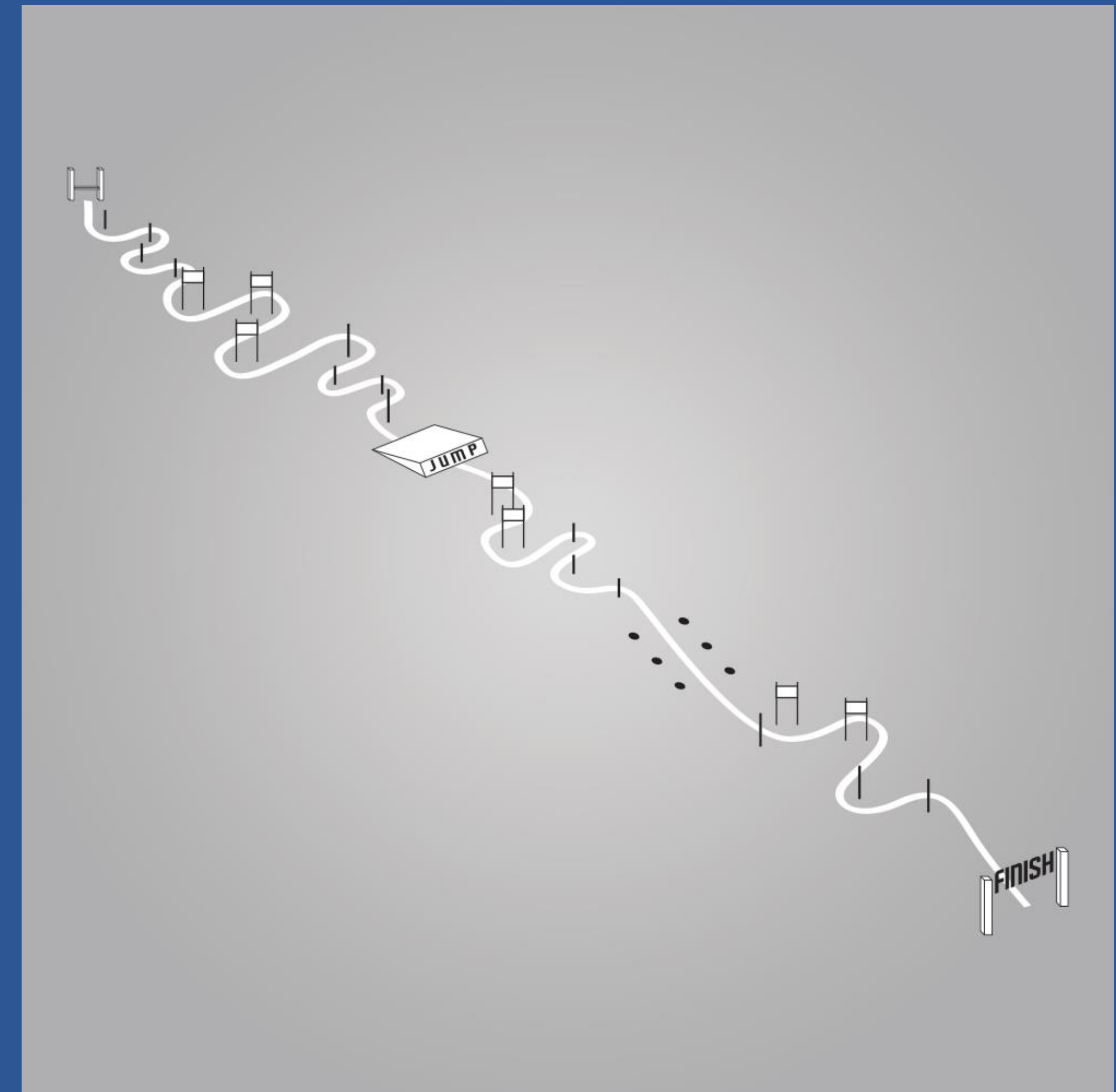
Per le gare valide come selezione provinciale/regionale viene considerato il miglior risultato delle due gare attraverso assegnazione di punti gara.



# NUOVI FORMAT GARA – NUOVA GIMKANA

NUOVA GIMKANA	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	6 - 15 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini - Children
<b>CATEGORIA</b>	SuperBaby - Baby – Cuccioli - Ragazzi - Allievi

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Capacità di Differenziazione e Resistenza alla Forza
<b>TECNICO</b>	Dosaggio dei Movimenti in base alle Distanze





# NUOVI FORMAT GARA – NUOVA GIMKANA



## REVISIONE REGOLAMENTO

Possono partecipare le categorie Pulcini e Children. La competizione si svolge obbligatoriamente con gli sci da Slalom.

Si svolgono su piste omologate per Slalom Gigante e possibilmente con un profilo tale da poter garantire un tracciato con i seguenti elementi, in ordine a piacere del tracciatore:

- Utilizzo di almeno 15 porte di slalom pali nani;
- Utilizzo di almeno 15 porte da GS;
- Un tratto di scorrevolezza con almeno 3 ondulazioni;
- Almeno un salto;

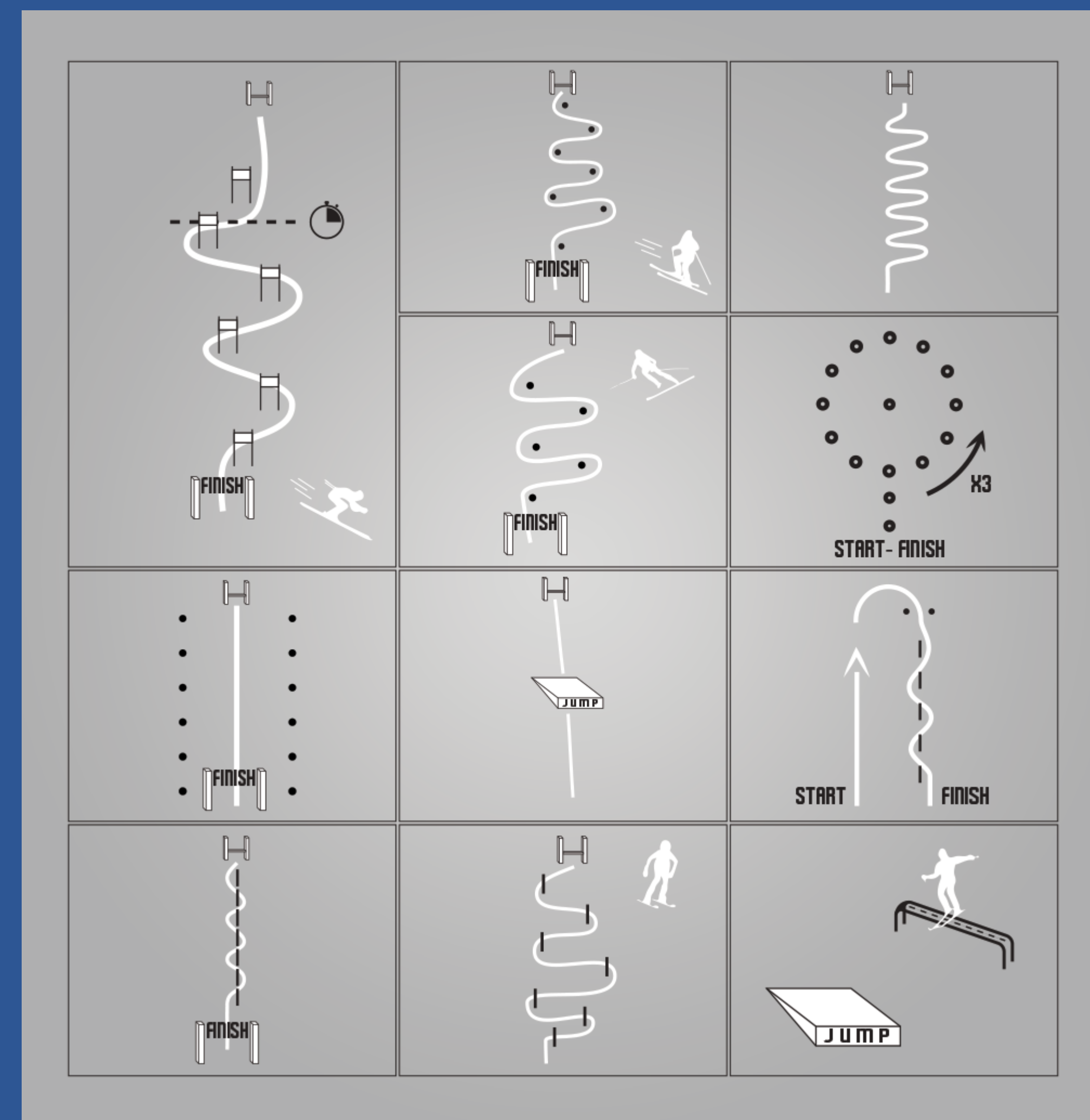
Il tracciatore esprimerà la sua creatività sfruttando al meglio il terreno disponibile, potendo inserire anche altre soluzioni.

# NUOVI FORMAT GARA - ABILITY RACE



ABILITY RACE	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	6 - 11 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini
<b>CATEGORIA</b>	SuperBaby - Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Destrezza e Rapidità
<b>TECNICO</b>	Multi-Abilità Sport Specifiche





# NUOVI FORMAT GARA – ABILITY RACE

## ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Competizione a punteggio cumulativo di minimo 5 stazioni. Assegnazione punti gara per ciascuna prova.

Stazione 1: tempo di spinta + 6 curve in posizione a uovo.

Stazione 2: mini KL (50 metri) cronometrato o velocità più alta.

Stazione 3: pettine minimo 20 pali nani in linea su massima pendenza (tracciatura 2-3 metri).

Stazione 4: andatura switch cronometrata con minimo 8 cambi di direzione tracciati con ciuffetti.

Stazione 5: prova con uno sci (sci DX), minimo 8 cambi di direzione tracciati con ciuffetti/pali nani.

Stazione 6: prova con uno sci (sci SX), minimo 8 cambi di direzione tracciati con ciuffetti/pali nani.

Stazione 7: valutazione acrobazia su un salto / interpretazione box / linea easy (D.A. Freeski)

Stazione 8: percorso minimo 8 cambi di direzione con Short Carving

Stazione 9: prova cortoraggio con appoggio del bastone

Stazione 10: Short track, ovvero spinte gambe braccia attorno ad un'area delimitata con ciuffi (raggio 5 metri)

Stazione 11: Up & Down, ovvero scaletta 20m e discesa nel pettine di pali nani a 2m

Stazione 12: Long Jump, salto con atterraggio in un'area delimitata con ciuffi posizionati ogni 50cm.

Il modello organizzativo della competizione è flessibile ed a carico del comitato organizzatore. (Es. distribuzione partecipanti per stazioni, tempo limite, partecipanti suddivisi per club nelle stazioni, etc.)

## REGOLAMENTO

Ogni concorrente è munito di un cartellino sul quale saranno visibili le stazioni (il format prevede minimo 5 stazioni) e il risultato ottenuto (parametri e punteggi a carico dell'organizzazione). Ogni stazione è monitorata da un giudice che assegna il risultato. L'ordine di esecuzione e l'organizzazione viene stabilito in sede di riunione gara. È possibile prevedere due prove nella stessa giornata di gara oppure più manche nella stessa gara. Tutte le partenze in ciascuna stazione avviene con un segnale sonoro o visivo senza cancelletto di partenza.

## PREMIAZIONE

Vengono premiati i migliori n°10 concorrenti di ciascuna stazione e la classifica generale.

# NUOVI FORMAT GARA – COMBINATA FIS



COMBINED RACE	
<b>FASCIA D'ETÀ</b>	6 - 11 anni
<b>MACRO CATEGORIA</b>	Pulcini
<b>CATEGORIA</b>	SuperBaby - Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
<b>PSICO</b>	Da definire con Commissione Medica
<b>FISICO</b>	Capacità d'Adattamento e Forza Esplosiva (con Snowboard), Resistenza (con Fondo, Biathlon e Sci Alpinismo), Velocità Aciclica (con Freestyle)
<b>TECNICO</b>	Ampliamento delle competenze di scivolamento per mezzo di diversi Sport Invernali

SCI ALPINO



SALTO



SCIDIFONDO



SCI ALPINISMO



SFREESTYLE



BIATHLON



SNOWBOARD



SCI VELOCITA'



# NUOVI FORMAT GARA – COMBINATA FIS



## ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Competizione multidisciplinare. Combinata tra una gara di Sci Alpino (Slalom Gigante/Slalom) ed una o più di altra disciplina (Freestyle, Snowboard, Sci Alpinismo, Fondo, Biathlon, Sci Velocità e Salto)

\*eventualmente è possibile prevedere la combinata con una gara di pattinaggio velocità su ghiaccio.

## REGOLAMENTO

La classifica finale viene stipulata attraverso la somma dei tempi delle due gare svolte. Nel caso il parametro valutato non fosse il tempo viene strutturata la classifica con i punti gara assegnati.