



**SKICROSS  
AGENDA SPORT INVERNALI  
2015/16**

**BARTOLOMEO PALA  
ALLENATORE SQUADRA NAZIONALE ITALIANA  
SKICROSS WC EC**

**LUCA DOLENI**

***COMMISSIONE NAZIONALE  
GIUDICI DI GARA***

Stagione Agonistica 2015/2016



**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI**

2

## **Agenda Sport Invernali 2015/16**

### **3.2.2.8 Indicazioni per le gare di SKICROSS**

Per gare di SX l'omologazione verrà certificata sul posto dal delegato tecnico nazionale FISI in funzione delle condizioni ambientali.

Dislivello 100/240m, numero ostacoli definito dal tracciatore.

Relativamente a sci, scarponi e piastre antivibrazione, valgono le norme del GS Sci Alpino, così come per caschi, paraschiena, auricolari, ski-stopper.

Vestiario Skicross:

L'abbigliamento da gara deve essere di due pezzi, pantaloni e giacca separate.

Le tute usate nelle specialità alpine (Discesa, Super G, Slalom Gigante, Slalom Speciale) non sono ammesse. Il materiale di costruzione deve essere tessile, escludendo materiali o tessuti quali gomma, plastica, neoprene, pelle o vinile. Sono permesse toppe di materiale diverso a condizione che il materiale tessile rimanga, in ogni caso, predominante. Le protezioni vanno indossate sotto il vestiario e devono essere separate da esso. Non sono permessi metodi per rendere attillata la tuta (velcro, elastici, zipper, bottoni, ecc.).

**Per le categorie children il training è fatto singolarmente e la gara si svolge su una o due discese a cronometro, prendendo il miglior tempo del concorrente. Sarà valido per la classifica finale.**





**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI**

## SKICROSS

3

Ski Cross è uno degli eventi delle discipline Alpino e Freestyle in cui un solo (Cat. Fino All) o quattro sciatori (altre categorie FIS) partono contemporaneamente e competono uno accanto all'altro attraverso una discesa composta da salti , onde e curve ripide.





**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI**

## **ESECUZIONE DELLA GARA**

4

Lo Ski Cross è nato dalle primissime competizioni dello sci alpino che prevedevano le cosiddette ‘partenze di massa’. Varianti moderne del concetto ‘partenza di massa’ sono state praticate nello snowboard e nel mondo dello sci alpino a partire dal 1990.

Come prima operazione viene eseguita l’ispezione (ricognizione) del percorso.

Successivamente avviene il “training” dove gli atleti proveranno la pista da soli oppure in più atleti fino a un massimo di 4 atleti per volta.

A discrezione della giuria il training può essere limitato a una o più run di prova per atleta oppure un limite di tempo di 1 o 2 ore dove gli atleti sono liberi di scendere quante volte riescono e vogliono.





**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI**

5

Il percorso di Ski Cross è appositamente sviluppato per testare tutte le abilità degli sciatori, con diversi ostacoli tra cui curve e curve direzionali, salti di varie portate, tratti pianeggianti e traverse, tornanti, rilievi e solchi; il tutto costruito su una normale pista da sci. Il cancello di partenza sarà a caduta e la pista di gara rimarrà la stessa per gli uomini e le donne

La costruzione di una pista e delle varie strutture deve sempre tenere sotto controllo il dislivello (100-240) la velocità di percorrenza e di conseguenza la costruzione degli ostacoli.

Filmato





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## COM'È IL PERCORSO DELLO SKI CROSS?

6

Lunghezza 800-1200 metri, 100 a 240 metri di dislivello  
stesso percorso per uomini e donne

il percorso contiene una serie di ostacoli: 50% di curve di  
varie dimensioni e velocità.



Filmato

Una macchina fotografica ad alta  
velocità utilizzata per il 'fotofinish'  
al traguardo.

Tra i singoli ostacoli 25% di  
traverse, gobbe e tornanti  
di salti (alti da 1 a 4 metri) ed  
atterraggi. Viene usato un  
cancello a caduta di partenza  
all'inizio gara e un cronometro  
abbinato usato per la  
qualificazione.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## STRUTTURE IN PISTA

7

Tutte le strutture possono variare di grandezza senza mettere limiti alla costruzione. Sono tutte a discrezione del builder (o costruttore).

Per tutti i salti è conveniente seguire una linea di costruzione che tenga presente il margine di errore soprattutto in fase di atterraggio; quindi più lungo e non troppo ripido.

Anche per il o transizione vale la stessa regola di costruzione; non troppo corto ma più lungo per dare la possibilità e il tempo di preparare il salto.

Non devono essere troppo verticali come nello snowboard, perché con gli sci si arriva al salto frontali/dritti, mentre nello snowboard si arriva più lateralmente.

Tener presente sempre la velocità con cui si affronteranno le strutture.

Meno si è costretti a fare speed check o controllo velocità più sicura è la pista.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## STRUTTURE IN PISTA

8

### Pali e Porte

Una porta di Skicross è costituita da un telo di porta triangolare infilato su un palo ed al suo interno un palo di gomma morbida alto 45 cm. La dimensione della porta è:

- Base 130, lato lungo 110, lato corto 40 (vicino palo di curva)



Notes On Passage:







FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## PASSAGGIO PORTE

9

- Passaggio regolare attraverso la linea di porta Art. 4501.2.5

La porta è superata correttamente quando entrambe le punte degli sci del concorrente ed entrambi i piedi sono passati attraverso la linea di porta. Se un concorrente perde uno sci, senza commettere un errore (ad esempio strappando una porta od un telo), e la punta dell'altro sci ed entrambi i piedi devono aver superato la linea di porta. Se ci sono entrambe le porte (interna ed esterna in una curva), la linea immaginaria è la più breve tra i due pali. (ICR alpino 661,4). Se manca la porta esterna, la linea di porta è l'estensione della linea partendo dal palo esterno della porta, passando per il palo di curva e proseguendo per il tracciato verso l'esterno.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## STRUTTURE IN PISTA

10

### TERMINI:

- Kick: transizione
- Gap: vuoto
- Bank: parabolica
- Flat: piatto/piano
- Negative turn: curva negativa
- Landing: atterraggio
- Rollers: onde/gobbe
- Speed check: controllo della velocità
- Builder: costruttore pista





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## STRUTTURE IN PISTA

11

### **ROLLERS** (anche per categorie pulcini e children)

Sono delle onde artificiali di varie dimensioni. Bisogna adattarle cambiando la loro dimensione ed ampiezza in base ai vari terreni ed alla velocità di percorrenza.

#### Esempi in pista

piccola, grande / piccola, grande, piccola / piccola, piccola, grande

Single Roller



Double Rollers



Multiple Rollers





**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI**

## **STRUTTURE IN PISTA**

12

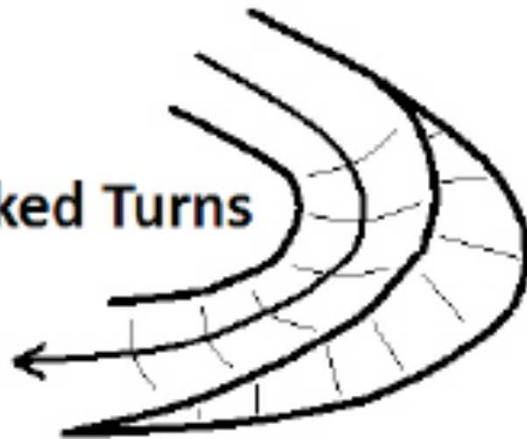
### **PARABOLICA (BANK)**

(anche per categorie pulcini e children)

Struttura obliqua dove il passaggio avviene all'interno e può variare di lunghezza altezza e angolo a discrezione del costruttore.

Le curve paraboliche sono grandi cambiamenti di direzione atti al controllo della velocità in base al tracciato di gara.

**Bank or Banked Turns**





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## STRUTTURE IN PISTA

13

### **CURVA NEGATIVA (NEGATIVE TURN) o (fall-away bank turn)**

(anche per categorie pulcini e children)

Le curve negative sono difficili ad ogni livello e categoria.

E' una costruzione simile a una negativa ma la percorrenza è all'esterno, quindi con una pendenza opposta o contropendenza.

Grandezza, ampiezza ed inclinazione sono a discrezione del costruttore e in base alle categorie.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## STRUTTURE IN PISTA

14

### FUN BOX JUMP

(anche per le categorie pulcini e children)

E' una struttura formata da una transizione (kick) lunga e dolce un piano (flat) al centro e un atterraggio (landing) lungo e dolce.

In questa struttura le dimensioni possono variare da 3 a 30 metri è sempre discrezione del costruttore, in base alle velocità e categorie.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## STRUTTURE IN PISTA

15

### SALTI (JUMPS)

(non per la categoria pulcini - si per altre categorie)

Le serie di salti che si possono costruire in un percorso da skicross sono:

#### Table top or Table jump kicker

piu o meno inclinato

#### Step-up jump

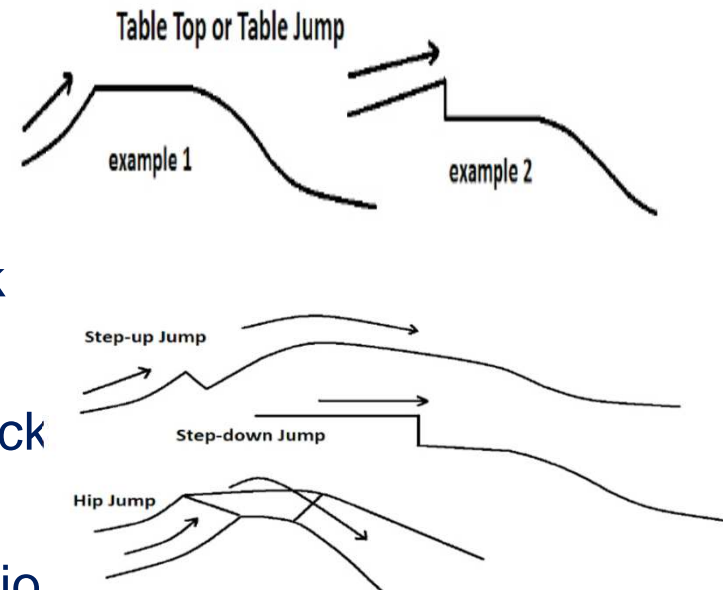
dove l'atterraggio è piu alto dell kick

#### Step-down jump

dove l'atterraggio è piu basso del kick

#### Hip jump o meglio Corner jump

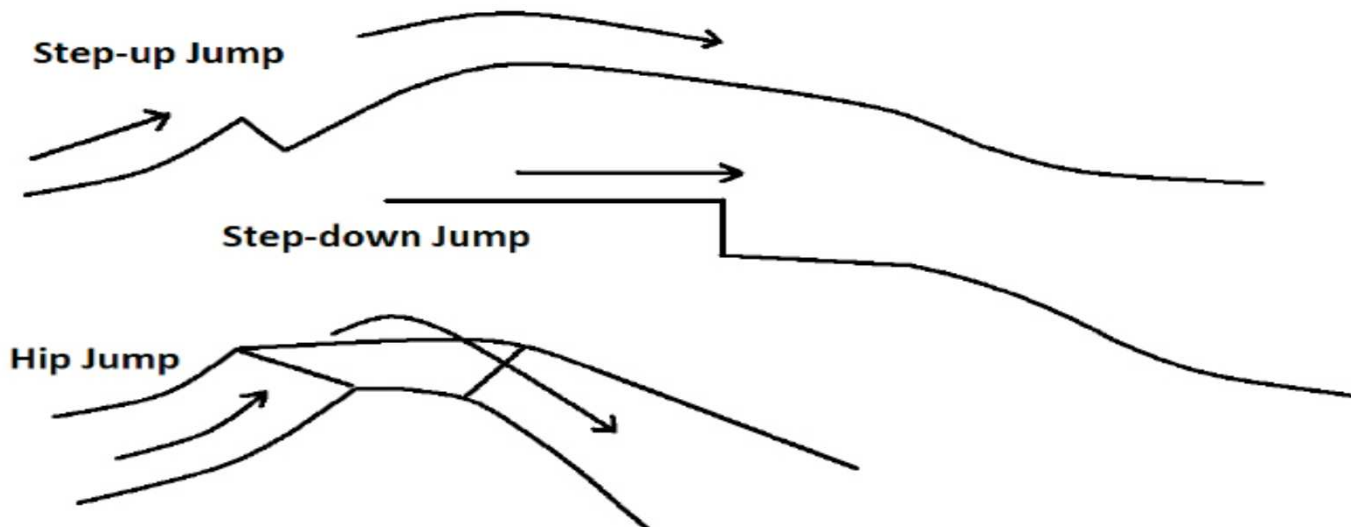
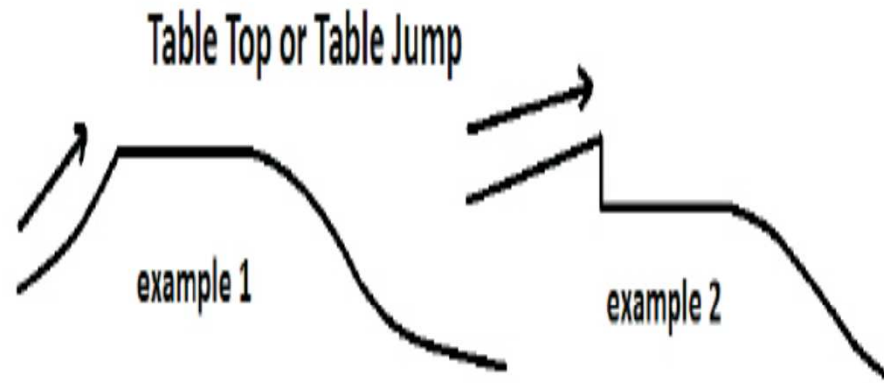
dove il kick e landing vanno in direzio  
opposte ed un salto con curva in aria





### SALTI

- Table top or Table jump kicker
- Step-up jump
- Step-down jump
- Hip jump o meglio Corner jump







FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## SICUREZZA IN PISTA

17

La regola?

Essere sicuri che la competizione è sicura per TUTTI a partire dall'inizio dell'ispezione!

- Utilizzare il colore per dare direzione e in tutte le figure del percorso





**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI**

## SICUREZZA IN PISTA

18

La regola?

Essere sicuri che la competizione è sicura per TUTTI a partire dall'inizio dell'ispezione!

- Utilizzare il colore per dare direzione e in tutte le figure del percorso





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## SICUREZZA IN PISTA

19

- Utilizzare il colore per dare direzione e in tutte le figure del percorso





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## SICUREZZA IN PISTA

20

- Utilizzare il colore per dare direzione e in tutte le figure del percorso





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## SICUREZZA IN PISTA

21

- Utilizzare il colore per dare direzione e in tutte le figure del percorso





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## SICUREZZA IN PISTA

22

- Protezioni in pista





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## CONTROLLI DI PORTA

23

- Schema tipo

GATE JUDGE AND SECTION CHIEF PLACEMENT





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

## QUALE ATTREZZATURA VIENE UTILIZZATA NELLO SKI CROSS?

24

Sci GS con punta morbida (nessun regolamento FIS/FISI sulla lunghezza o sul taglio laterale), scarponi da sci ed attacchi (regole FISI/FIS).

Non consentite tute di velocità (a pezzo unico) pantaloni e giacche (due pezzi) sono obbligatori e devono vestire 'morbido'.

Body Protector (schiena, braccia e fianchi) di solito viene utilizzato sotto la tuta.

I caschi sono obbligatori







**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI**

## **REGOLAMENTO**

25

### **Omologazione piste**

Per gare di SX, l'omologazione verrà certificata sul posto dal Delegato Tecnico

### **CASCO E PARASCHIENA**

Il casco che viene utilizzato nelle gare di skicross deve essere certificato e conforme agli standard riconosciuti per lo sci alpino.

Per le gare di SX è obbligatorio anche l'uso del paraschiama.

### **PORTE**

Si utilizzano porte da snowboard. Una porta è composta da uno stubbie snodato sul lato di transizione, da un palo snodato lungo e da un telo triangolare che li unisce, tutti dello stesso colore. La successione delle porte deve essere di colore alternato.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

26

## PULCINI

baby 2006/2007

cuccioli 2004/2005

**Dislivello 80/200 mt.** - numero ostacoli 4 differenti (es.: porte direzionali, paraboliche, dossi, fun box) **Evitare la tracciatura con una serie di scalini e gaps - SI Prove libere per 60 minuti.**

## CHILDREN

ragazzi 2002/2003

allievi 2000/2001

**Dislivello 100/240 mt.** - numero ostacoli stabilito dal tracciatore.



**Evitare la tracciatura con una serie di scalini e gaps - SI Prove libere per 60 minuti.**

Strutture e ostacoli dovranno tener conto delle categorie e velocità di percorrenza.

(La gara si svolgerà regolarmente su 2 runs. La classifica verrà redatta in base al miglior tempo delle 2 run. La Giuria potrà decidere la finale del 1°, 2°, 3° e 4° posto in batteria da quattro)

