



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
 - Drop-out
 - *Bornout*
- **RIDURRE GLI EFFETTI DELL'ETA' RELATIVA "Relative Age Effect"**
- **MAGGIOR INCLUSIONE DI TUTTI I RAGAZZI**
- **RISPETTARE IL GRADO DI EVOLUZIONE MOTORIA**
- **PIU' VARIABILITA' E PIU' DIVERTIMENTO**
- **OTTIMIZZARE LE GIORNATE DI GARA**



FISI PER IL FUTURO

Strumenti

- **NUOVI FORMAT GARA**
- **ORGANIZZARE DUE/TRE GARE IN UN GIORNO**
- **PREMIARE PIÙ ASPETTI ALL'INTERNO DELLA STESSA GARA**



FISI PER IL FUTURO

Nuovi Format Gara

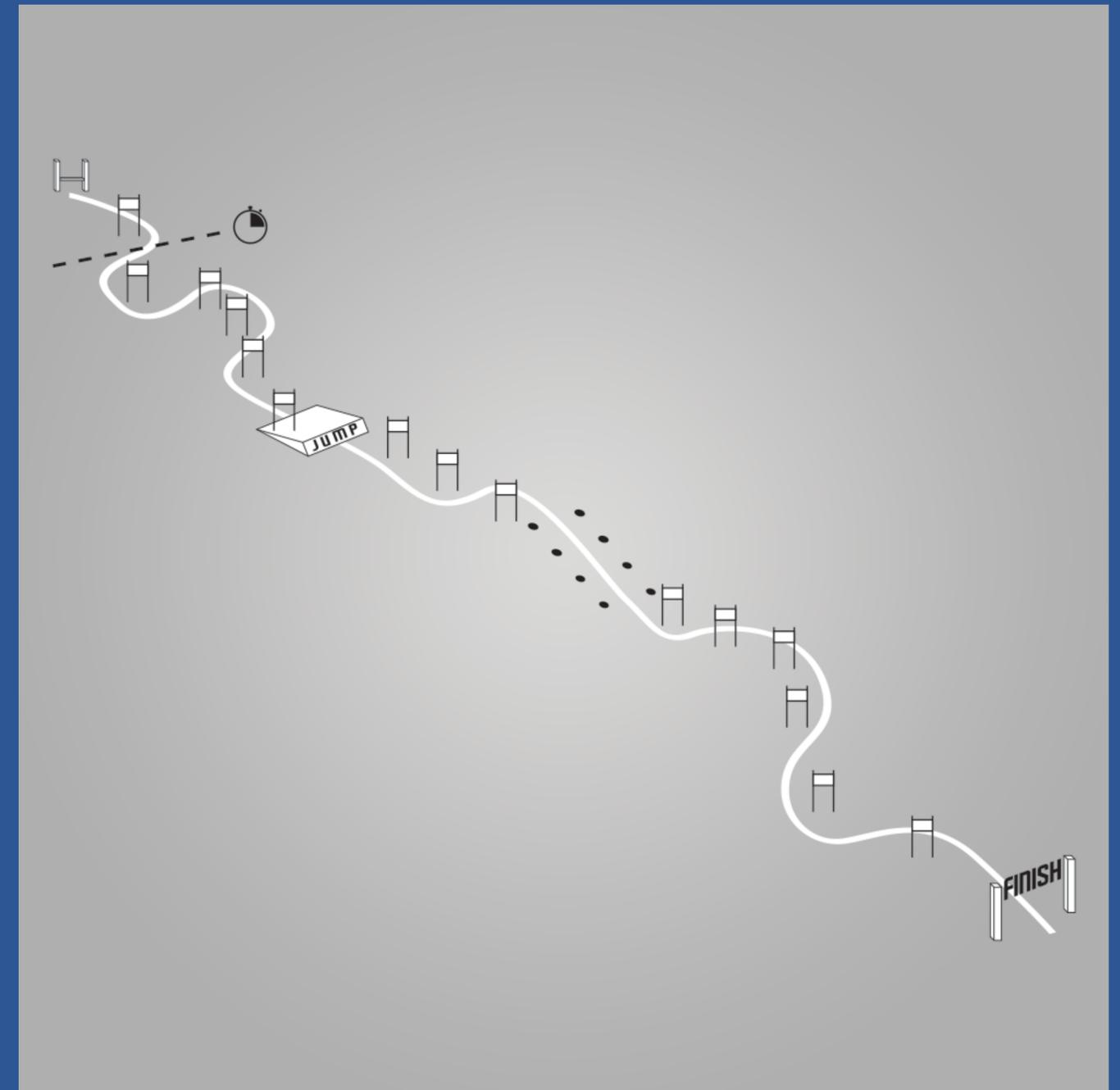
1. GRAN GIGANTE
2. PIEDI VELOCI
3. SKI STYLE
4. FLIPPER
5. GS PARKOUR
6. NUOVA GIMKANA
7. ABILITY RACE
8. COMBINATA FISI



NUOVI FORMAT GARA - GRAN GIGANTE

GRAN GIGANTE	
FASCIA D'ETÀ	8-11 anni
MACRO CATEGORIA	Pulcini
CATEGORIA	Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Reattività, confidenza con la velocità
FISICO	Anticipazione Motoria e Forza Sub - Massimale
TECNICO	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 avvicinare 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 cronometrando il segmento individuato) nel tratto appositamente segnalato con un corridoio di ciuffi (si consiglia una porta direzionale di ingresso al corridoio ed una porta che facilita l'esecuzione dopo essere usciti dallo stesso corridoio). 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 di 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 massimo della gara di Gran Gigante è 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 minima tra le porte 10 metri e distanza massima 20 metri) e minimo una tripla (distanza minima tra le porte 10 metri e distanza massima 15 metri), nelle doppie e nelle triple si prevede l'inserimento delle porte esterne per ciascuna porta, 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. L'ordine di partenza viene determinato a estrazione e per la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza in alternativa è possibile effettuare direttamente in riunione di giuria i due sorteggi. L'intervallo di partenza sarà "30 secondi".

PREMIAZIONE

Vengono premiati i concorrenti che si sono classificati nelle prime 5 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.

Vengono premiati i concorrenti che si sono classificati nelle prime 10 posizioni per TEMPO TOTALE (Tempo totale di percorrenza del tracciato) in ciascuna delle due gare.

La classifica valida ai fini federali è riferita al tempo totale di percorrenza del tracciato in ciascuna delle due gare, non sono previste classifiche federali per il tempo di spinta e per la velocità massima.

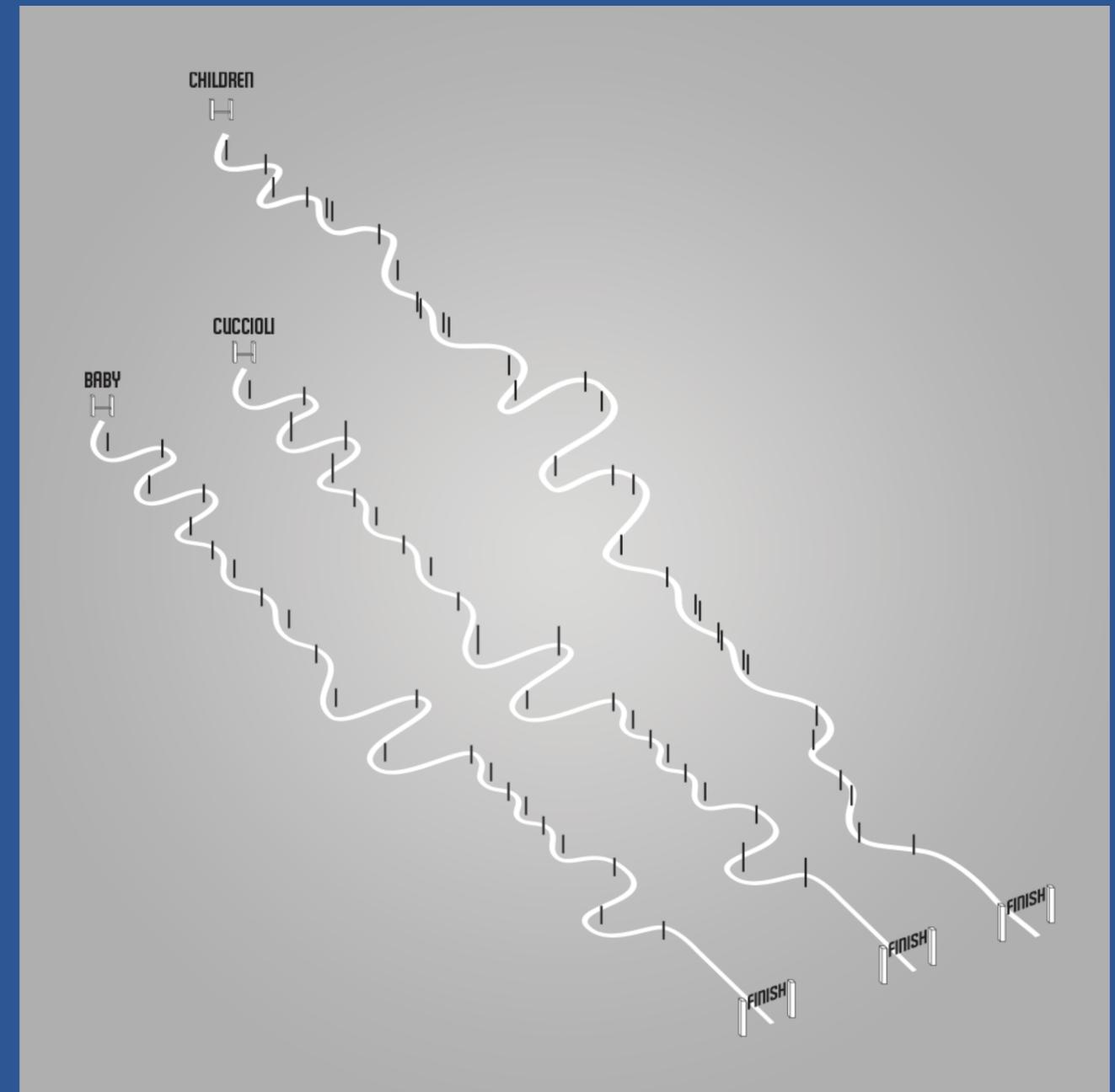
Ai fini delle graduatorie utili alla qualificazione provinciale o regionale il punteggio assegnato all'atleta si riferisce al suo miglior risultato di giornata nella classifica relativa al TEMPO TOTALE.



NUOVI FORMAT GARA – PIEDI VELOCI

PIEDI VELOCI	
FASCIA D'ETÀ	8-15 anni
MACRO CATEGORIA	Pulcini - Children
CATEGOORIA	Baby - Cuccioli - Ragazzi - Allievi

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Attenzione e capacità di adattamento a cambiamenti rapidi
FISICO	Capacità di Reazione e Rapidità
TECNICO	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 Piedi Veloci 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 4 porte aperte in successione per tutte le categorie. Per le categorie Pulcini devono essere previsti almeno 2 blocchi composti da minimo 6 pali verticali in successione con una distanza tra 2 e 3 metri e almeno 2 blocchi composti da minimo 6 pali verticali in successione con una distanza tra 3 e 5 metri, per i Cuccioli è possibile inserire una o più lunghe (distanza minima 12 metri e massima 15 metri tra i pali consecutivi di curva). 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 per la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza in alternativa è consigliato effettuare in riunione di giuria i due sorteggi.

L'intervallo di partenza sarà "pista libera".

PREMIAZIONE

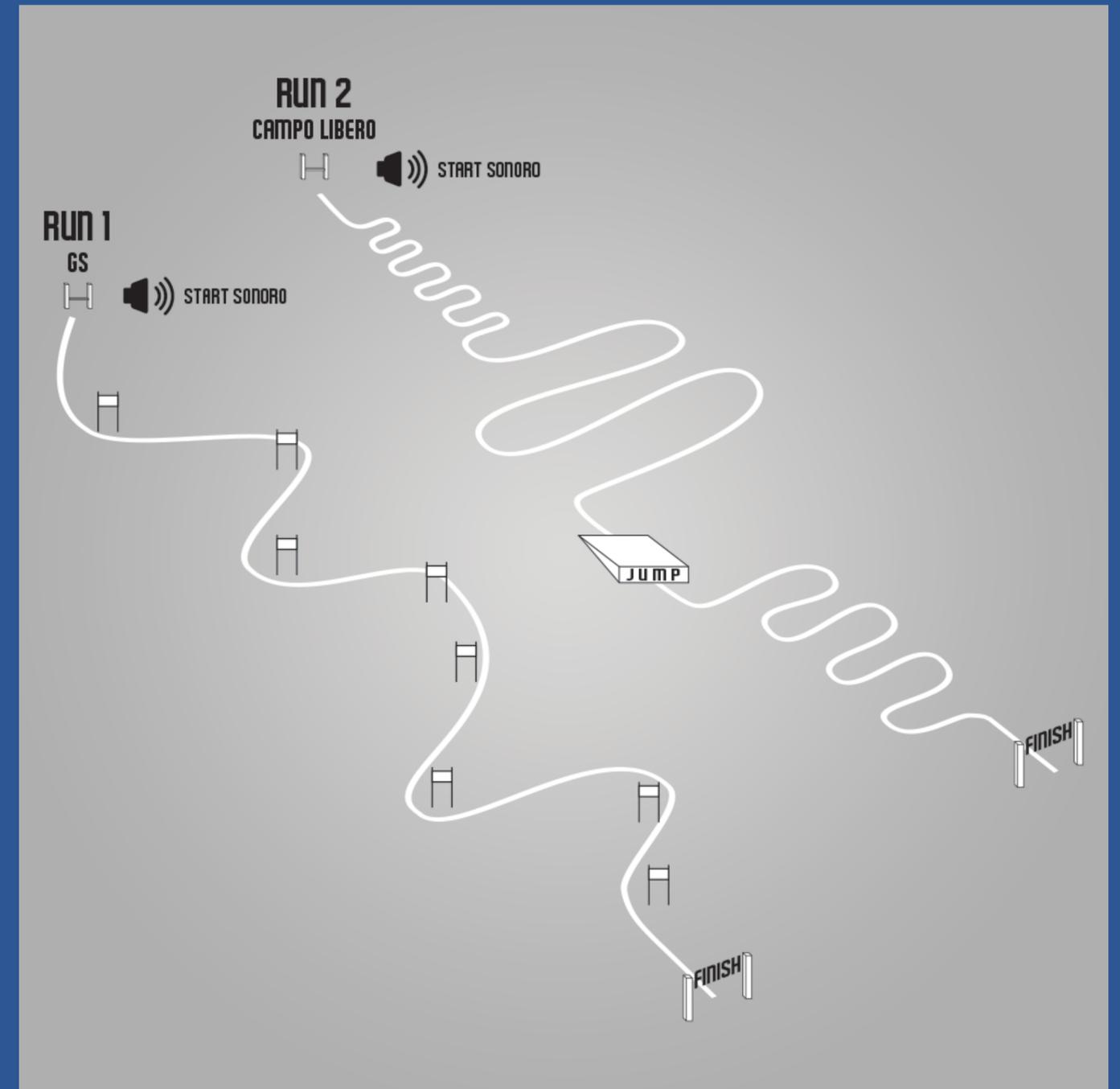
Vengono premiati i 10 concorrenti che hanno impiegato il minor tempo di percorrenza del tracciato in ciascuna delle due gare.

Ai fini delle graduatorie utili alla qualificazione provinciale o regionale il punteggio assegnato all'atleta si riferisce al suo miglior risultato di giornata.

NUOVI FORMAT GARA - SKI STYLE

SKI STYLE	
FASCIA D'ETÀ	8-11 anni
MACRO CATEGORIA	Pulcini
CATEGORIA	Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Consapevolezza corporea e del movimento tecnico
FISICO	Capacità di Ritmo e Dosaggio della Forza
TECNICO	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 visibili dalla posizione della giuria, senza effettuare la ricognizione.
- 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 e dell'evoluzione sono facoltative e dovranno essere commisurate alla capacità della categoria in gara.

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.

L'intervallo di partenza sarà "pista libera".

PREMIAZIONE

Vengono premiati i concorrenti che si sono classificati nelle prime 5 posizioni delle due singole prove e nelle prime 10 posizioni della classifica finale data 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) determina la CLASSIFICA FINALE.

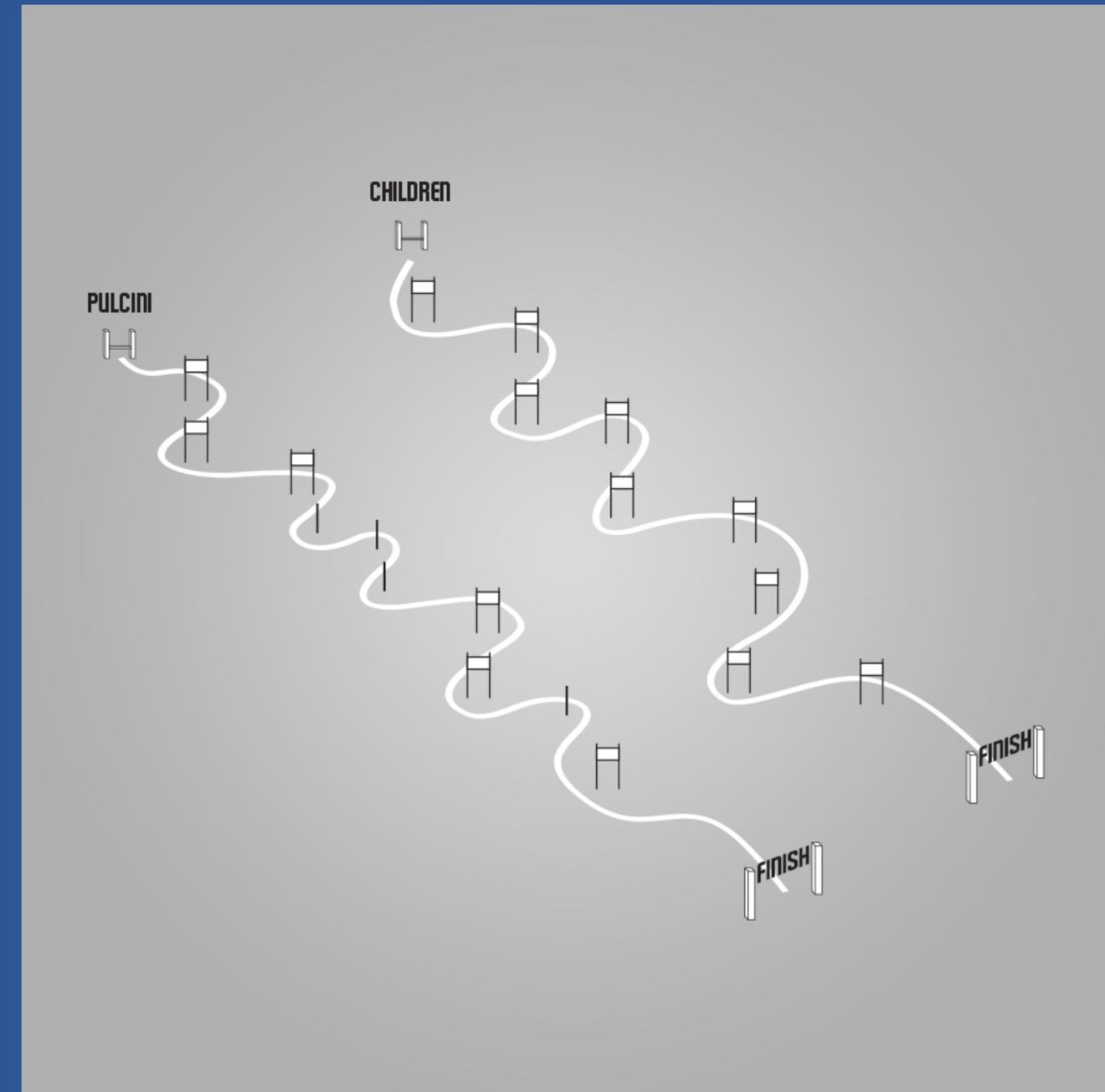
Ai fini delle graduatorie utili alla qualificazione provinciale o regionale il punteggio assegnato all'atleta si riferisce al risultato della CLASSIFICA FINALE.



NUOVI FORMAT GARA - FLIPPER

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

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Dosaggio dell'energia, adattamento alle condizioni del tracciato e capacità di apprendere dall'esperienza
FISICO	Capacità di differenziazione spazio-temporale e ritmo
TECNICO	Abilità tattiche e gestione inerzie rotazionali





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 gare nella stessa giornata (possibilmente senza ritracciare). Se le tempistiche non permettessero lo svolgimento delle tre gare ne sono ammesse due.

Per ottimizzare i tempi di svolgimento ed enfatizzare l'aspetto dell'adattamento non è prevista la ricognizione.

REGOLAMENTO

Il dislivello massimo 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 (fatta eccezione per i SuperBaby). L'ordine di partenza è ad estrazione (prima gara dal primo all'ultimo, la seconda gara dall'ultimo al primo e la terza gara da metà al primo e da metà all'ultimo) in alternativa è possibile anche effettuare in riunione di giuria i tre sorteggi.

L'intervallo di partenza sarà "pista libera".

PREMIAZIONE

Vengono premiati i 5 concorrenti che hanno impiegato il minor tempo di percorrenza in ciascuna delle tre gare.

Ai fini delle graduatorie utili alla qualificazione provinciale o regionale il punteggio assegnato all'atleta si riferisce al suo miglior risultato di giornata.



NUOVI FORMAT GARA - GS PARKOUR

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

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Problem solving e scoperta dei propri punti di forza
FISICO	Capacità di Differenziazione e Forza Esplosiva
TECNICO	Estremizzazione 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. Prevedere due gare in una unica manche nella stessa giornata.

REGOLAMENTO

Il dislivello massimo 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 5 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 un palo/striscia colorata/striscia di ciuffetti disposti a terra orizzontalmente inserito nella diagonale tra due pali di curva/capanna.

Il format prevede l'utilizzo dello sci da GS.

L'ordine di partenza viene determinato a estrazione e per la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza oppure è possibile effettuare direttamente in riunione di giuria i due sorteggi.

L'intervallo di partenza sarà "30 secondi".

PREMIAZIONE

Vengono premiati n°10 concorrenti che hanno impiegato i migliori tempi di percorrenza del tracciato in ciascuna delle due gare.

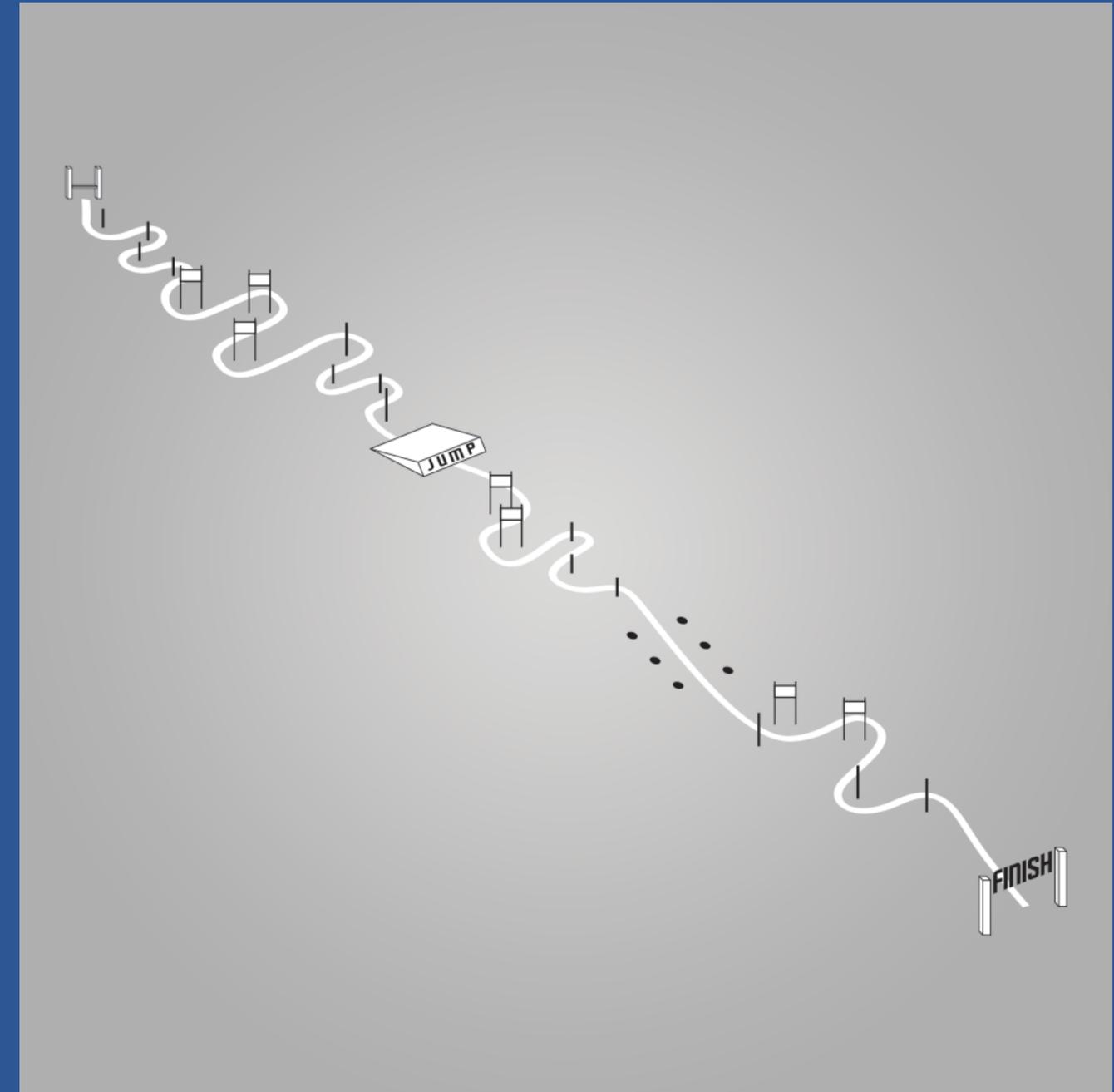
Ai fini delle graduatorie utili alla qualificazione provinciale o regionale il punteggio assegnato all'atleta si riferisce al suo miglior risultato di giornata.

NUOVI FORMAT GARA – NUOVA GIMKANA



NUOVA GIMKANA	
FASCIA D'ETÀ	6 - 11 anni
MACRO CATEGORIA	Pulcini
CATEGORIA	SuperBaby - Baby – Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Capacità di anticipazione, capacità di adattamento a cambiamenti rapidi
FISICO	Capacità di Differenziazione e Resistenza alla Forza
TECNICO	Dosaggio dei Movimenti in base alle Distanze



NUOVI FORMAT GARA - NUOVA GIMKANA



REGOLAMENTO

Possono partecipare le categorie Super Baby, Baby e Cuccioli. Per le categorie Baby e Cuccioli la competizione si svolge obbligatoriamente con gli sci da SL. Prevede due gare in unica manche nella stessa giornata. L'ordine di partenza viene determinato ad estrazione e per la seconda gara viene invertito l'ordine di partenza, in alternativa è possibile effettuare direttamente in riunione di giuria i due sorteggi.

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. L'intervallo di partenza sarà "30 secondi".

PREMIAZIONE

Vengono premiati i primi 10 concorrenti classificati in ciascuna delle due gare.

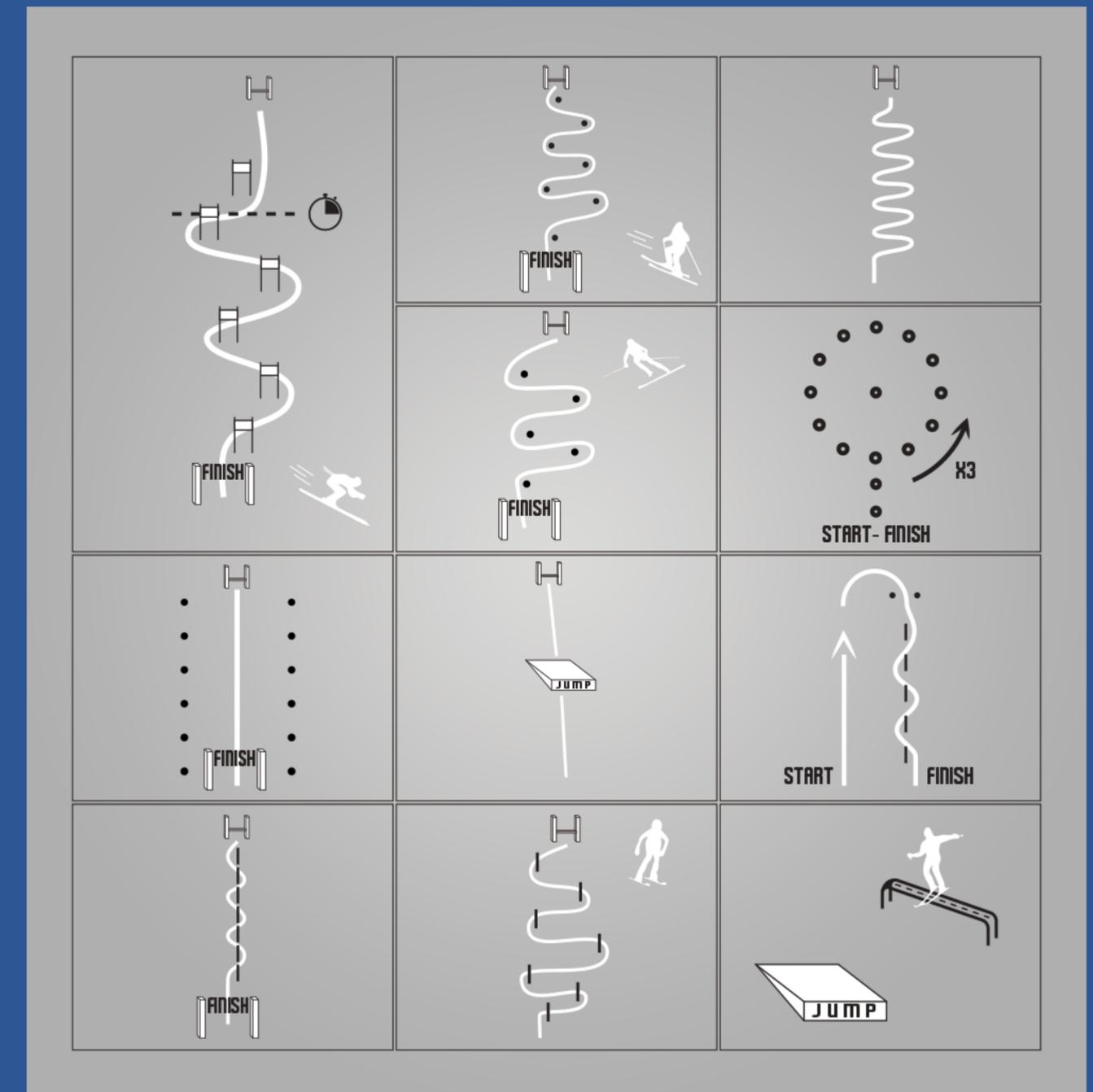
Ai fini delle graduatorie utili alla qualificazione provinciale o regionale il punteggio assegnato all'atleta si riferisce al suo miglior risultato di giornata.



NUOVI FORMAT GARA - ABILITY RACE

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

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Destrezza, esplorazione delle capacità trasversali, aspetto ludico
FISICO	Destrezza e Rapidità
TECNICO	Multi-Abilità Sport Specifiche



NUOVI FORMAT GARA - ABILITY RACE



ISTRUZIONI E DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

Competizione a punteggio cumulativo di minimo 5 stazioni.

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) da ripetere per 2/3 volte ;

Stazione 11: Up & Down, ovvero scaletta 20m e discesa nel pettine di pali nani a 2 – 3 metri;

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

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 a carico dell'organizzazione). Ogni stazione è monitorata da un "giudice" (allenatore designato) che assegna il risultato (si consiglia un punteggio da 0 a 5). L'ordine di esecuzione e l'organizzazione vengono stabiliti in sede di riunione gara. Il format prevede un minimo di 2 manche per ogni stazione tra le quali scegliere la migliore. Tutte le partenze in ciascuna stazione avvengono con un segnale sonoro o visivo senza cancelletto di partenza.

PREMIAZIONE

Vengono premiati i 10 concorrenti della classifica generale.

NUOVI FORMAT GARA – COMBINATA FIS



COMBINED RACE	
FASCIA D'ETÀ	6 - 11 anni
MACRO CATEGORIA	Pulcini
CATEGOORIA	SuperBaby - Baby - Cuccioli

SVILUPPO DELL'ATLETA	
PSICO	Adattamento a situazioni nuove, flessibilità, scoperta di nuove abilità
FISICO	Capacità d'Adattamento e Forza Esplosiva (con Snowboard), Resistenza (con Fondo e Sci Alpinismo), Velocità Aciclica (con Freestyle)
TECNICO	Ampliamento delle competenze di scivolamento per mezzo di diversi Sport Invernali

SCI ALPINO



SALTO



SCI DI FONDO



SCI ALPINISMO



SF REESTYLE



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 FIS (Snowboard, Sci di Fondo, Freestyle, Sci Alpinismo, Sci di Velocità, Biathlon, Salto).

REGOLAMENTO

Ai partecipanti vengono riconosciuti i seguenti punteggi secondo l'ordine di arrivo di ciascuna gara – 1 punto al primo classificato – 2 punti al secondo – 3 punti al terzo e così via fino all'ultimo concorrente in classifica. A chi non termina la gara (non arrivato o squalificato) si assegnano tanti punti quanti sono gli atleti classificati più il valore uno.

La classifica finale si ottiene sommando i punteggi ottenuti nelle due competizioni, premiando dal punteggio più basso a quello più alto.