swissski | FORMAZIONE SCI ALPINO

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN helvetia BKW



swissski | FORMAZIONE SCI ALPINO

# Skills-Check

## Da Foundation 1 a Talent 2

Off-Snow · On-Snow · Mentale · 4 check di verifica per livello

**Atleta**

**Anno di nascita**

**Club / Squadra**

**Allenatore/trice**

**Nota:** su **My Swiss-Ski** e nella **Club App** è disponibile uno **strumento di valutazione digitale per gli Skills-Check**. Questo libretto lo completa, ad es. per la registrazione direttamente in allenamento o da stampare.

FTEM · IL PERCORSO DELL'ATLETA

### E poi?

Tutti i livelli da F1 a M li trovi qui.

Foundation | Talent | Elite | Mastery

my.ftem.swiss-ski.ch →

# Come funziona

## VALUTAZIONE

**3 – Verde – raggiunto**
Tutti i criteri pienamente soddisfatti.
→ Mantenere il livello, puntare alla progressione.

**2 – Giallo – parzialmente raggiunto**
Norma appena raggiunta o singoli criteri non puliti.
→ Recuperare in modo mirato.

**1 – Rosso – non raggiunto**
Criteri non ancora raggiunti.
→ Esercizi propedeutici nel riscaldamento/allenamento.

## PROCEDURA

1. **Per ogni livello** (F1, F2, F3, T1, T2) c'è un capitolo proprio, riconoscibile dal colore (Foundation turchese, Talent oro). I check sono ordinati secondo FTEM Sci alpino in **Off-Snow** (forza, resistenza, mobilità, velocità), **On-Snow** e **Mentale**.
2. **4 check di verifica per livello:** all'inizio del livello inserire la data dei check 1–4, poi colorare o toccare un cerchio per esercizio e per check.
3. Il **codice QR** accanto a ogni ambito porta a LernFlink: video, criteri precisi ed esercizi propedeutici.
4. Compilare **Ø punti e semaforo complessivo** in fondo alla tabella, poi annotare in «Obiettivi & note» su cosa si lavorerà fino al prossimo check.

**Semaforo complessivo (proposta)**
Ø punti = somma di tutte le valutazioni ÷ numero di esercizi, arrotondato a 0.5

- **Ø 2.5–3**
- **Ø 1.5–2**
- **Ø 1**



## Note

**Check 1** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 2** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 3** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 4** Obiettivi / priorità fino al prossimo check





# Indice

Un capitolo per livello · 4 check di verifica ciascuno

F1 **Foundation 1** Età U8 — Pagina 4

F2 **Foundation 2** Età U8–U10 — Pagina 7

F3 **Foundation 3** Età U10–U12 — Pagina 10

T1 **Talent 1** Età U12–U14 — Pagina 13

T2 **Talent 2** Età U14–U16 — Pagina 16

LIVELLO · FOUNDATION · ETÀ U8

# F1 · Foundation 1

| Data | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Forza & esplosività** | | | | | |
| 1 | Forza & stabilità – Tronco & parte superiore | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Forza & stabilità – Gambe | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| OFF-SNOW | **Resistenza** | | | | | |
| 1 | Corsa nel terreno | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Percorso (terreno) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Rotolare & scivolare | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Ciclismo | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| OFF-SNOW | **Mobilità & flessibilità** | | | | | |
| 1 | Top 10 mobilità | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |



T2 **Talent 2**

Video & criteri: codice QR accanto all'ambito

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Mobilità & flessibilità (continua)** | | | | | |
| 5 | Test di Thomas (estensione dell'anca) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 6 | Shinbox Hip Extension (rotazione dell'anca) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 7 | Knee-to-Wall (caviglia) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| OFF-SNOW | **Velocità & agilità** | | | | | |
| 1 | ABC della corsa | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Sprint | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Salto con la corda | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| ON-SNOW | **Tecnica** | | | | | |
| 1 | Curva corta | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Varianti della curva corta | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Pista di gobbe | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Neve non preparata | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 5 | Passo spinta in curva | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 6 | Passaggio di terreno | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 7 | Salto raggruppato | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 8 | Curva carving | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 9 | Slalom Challenge | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 10 | Partenza | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| MENTALE | **Concentrarsi** | | | | | |
| 1 | Ricognizione durante l'allenamento di velocità | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Punti di linea | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Mettere da parte i pensieri | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Routine da 16 secondi | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| | **Ø punti** Somma ÷ numero, arrotondare a 0.5 | | | | | Ø 2.5–3 verde<br>Ø 1.5–2 giallo<br>Ø 1 rosso |
| | **Semaforo complessivo** | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |

LIVELLO · TALENT · ETÀ U14–U16

# T2 · Talent 2

| Data | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Forza & esplosività** | | | | | |
| 1 | Squat su una gamba | | | | | |
| 2 | Front squat con sovraccarico | | | | | |
| 3 | Overhead squat con sbarra / bilanciere | | | | | |
| 4 | Girata con sbarra / bilanciere | | | | | |
| 5 | Leg curl su due gambe con tappetino | | | | | |
| 6 | Nordic Hamstring – Variante | | | | | |
| 7 | Equilibrio su una gamba | | | | | |
| 8 | Salto da un elemento all'altezza del ginocchio | | | | | |
| 9 | Salti laterali con stabilizzazione | | | | | |
| 10 | Box Jump | | | | | |
| 11 | Flessioni | | | | | |
| 12 | Trazione | | | | | |
| OFF-SNOW | **Resistenza** | | | | | |
| 1 | Corsa di resistenza o bici senza pausa | | | | | |
| 2 | Corsa di 1000 metri | | | | | |
| 3 | Corsa di 12 minuti | | | | | |
| OFF-SNOW | **Mobilità & flessibilità** | | | | | |
| 1 | Cow Face Pose Arms (spalle) | | | | | |
| 2 | Wall Slides (spalla) | | | | | |
| 3 | Thoracic Wall Rotation (colonna toracica) | | | | | |
| 4 | Pelvic Tilt in posizione seduta (ischiocrurali) | | | | | |



F1 **Foundation 1**

Video & criteri: codice QR accanto all'ambito

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Velocità & agilità** | | | | | |
| 1 | Ginnastica | | | | | |
| 2 | Correre veloce | | | | | |
| 3 | Saltare in alto e in lungo | | | | | |
| ON-SNOW | **Tecnica** | | | | | |
| 1 | Bronzo – Percorso | | | | | |
| 2 | Argento – Percorso | | | | | |
| 3 | Oro – Percorso 1 | | | | | |
| 4 | Oro – Percorso 2 | | | | | |
| MENTALE | **Concentrarsi** | | | | | |
| 1 | Contare i colori (esterno – ampio) | | | | | |
| 2 | Scoiattolo – noce (esterno – stretto) | | | | | |
| 3 | Spaghetti – sci (interno – ampio) | | | | | |
| 4 | Piede di rana (interno – stretto) | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ø punti** | Somma ÷ numero, arrotondare a 0.5 | | | | | Ø 2.5–3 verde<br>Ø 1.5–2 giallo<br>Ø 1 rosso |
| **Semaforo complessivo** | | | | | | |

## F1 Foundation 1

Obiettivi & note

**Check 1** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 2** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 3** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 4** Obiettivi / priorità fino al prossimo check



## T1 Talent 1

Obiettivi & note

**Check 1** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 2** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 3** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 4** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**T1** **Talent 1**

Video & criteri: codice QR accanto all'ambito

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Mobilità & flessibilità (continua)** | | | | | |
| 5 | Test di Thomas (estensione dell'anca) | | | | | |
| 6 | Shinbox Hip Extension (rotazione dell'anca) | | | | | |
| 7 | Knee-to-Wall (caviglia) | | | | | |
| OFF-SNOW | **Velocità & agilità** | | | | | |
| 1 | ABC della corsa | | | | | |
| 2 | Sprint | | | | | |
| 3 | Salto con la corda | | | | | |
| ON-SNOW | **Tecnica** | | | | | |
| 1 | Curva corta | | | | | |
| 2 | Varianti della curva corta | | | | | |
| 3 | Pista di gobbe | | | | | |
| 4 | Neve non preparata | | | | | |
| 5 | Passo spinta in curva | | | | | |
| 6 | Passo pattinato | | | | | |
| 7 | Curve corte «Race» in porte GS | | | | | |
| 8 | Passaggio di terreno | | | | | |
| 9 | Sciare su una gamba | | | | | |
| 10 | Salto raggruppato | | | | | |
| MENTALE | **Concentrarsi** | | | | | |
| 1 | Ricognizione a 360° | | | | | |
| 2 | Inizio della curva | | | | | |
| 3 | Scansione del corpo sulla seggiovia | | | | | |
| 4 | Parola chiave | | | | | |
| | **Ø punti** Somma ÷ numero, arrotondare a 0.5 | | | | | |
| | **Semaforo complessivo** | | | | | |

Ø 2.5–3 verde
Ø 1.5–2 giallo
Ø 1 rosso



LIVELLO · FOUNDATION · ETÀ U8–U10

# F2 · Foundation 2

| Data | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Forza & esplosività** | | | | | |
| 1 | Forza & stabilità – Tronco & parte superiore | | | | | |
| 2 | Forza & stabilità – Gambe | | | | | |
| OFF-SNOW | **Resistenza** | | | | | |
| 1 | Corsa nel terreno | | | | | |
| 2 | Percorso (terreno) | | | | | |
| 3 | Rotolare & scivolare | | | | | |
| 4 | Ciclismo | | | | | |
| OFF-SNOW | **Mobilità & flessibilità** | | | | | |
| 1 | Top 10 mobilità | | | | | |

F2 **Foundation 2**

Video & criteri: codice QR accanto all'ambito

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **OFF-SNOW Velocità & agilità** | | | | | |
| 1 | Ginnastica | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Correre veloce | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Saltare in alto e in lungo | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| | **ON-SNOW Tecnica** | | | | | |
| 1 | Bronzo – Percorso 1 | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Bronzo – Percorso 2 | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Argento – Percorso 1 | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Argento – Percorso 2 | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 5 | Oro – Percorso 1 | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 6 | Oro – Percorso 2 | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| | **MENTALE Concentrarsi** | | | | | |
| 1 | Contare i colori (esterno – ampio) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Scoiattolo – noce (esterno – stretto) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Spaghetti – sci (interno – ampio) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Piede di rana (interno – stretto) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| | **Ø punti** Somma ÷ numero, arrotondare a 0.5 | | | | | Ø 2.5–3 verde<br>Ø 1.5–2 giallo<br>Ø 1 rosso |
| | **Semaforo complessivo** | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |



LIVELLO · TALENT · ETÀ U12–U14

# T1 · Talent 1

| Data | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **OFF-SNOW Forza & esplosività** | | | | | |
| 1 | Squat su una gamba | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Front squat con sovraccarico | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Overhead squat con sbarra / bilanciere | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Girata con sbarra / bilanciere | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 5 | Leg curl su due gambe con tappetino | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 6 | Nordic Hamstring – Variante | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 7 | Equilibrio su una gamba | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 8 | Salto da un elemento all'altezza del ginocchio | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 9 | Salti laterali con stabilizzazione | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 10 | Box Jump | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 11 | Flessioni | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 12 | Trazione | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| | **OFF-SNOW Resistenza** | | | | | |
| 1 | 45 min di movimento senza pausa | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Corsa di 1000 metri | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Corsa di 12 minuti | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| | **OFF-SNOW Mobilità & flessibilità** | | | | | |
| 1 | Cow Face Pose Arms (spalle) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Wall Slides (spalla) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Thoracic Wall Rotation (colonna toracica) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Pelvic Tilt in posizione seduta (ischiocrurali) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |

## F3 Foundation 3

Obiettivi & note

**Check 1** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 2** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 3** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 4** Obiettivi / priorità fino al prossimo check



## F2 Foundation 2

Obiettivi & note

**Check 1** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 2** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 3** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

**Check 4** Obiettivi / priorità fino al prossimo check

LIVELLO · FOUNDATION · ETÀ U10–U12

# F3 · Foundation 3

| Data | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Forza & esplosività** | | | | | |
| 1 | Squat su una gamba sul box | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Squat con miniband | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Overhead squat con bastone | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Bridging statico | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 5 | Equilibrio su una gamba | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 6 | Salto da un elemento all'altezza del ginocchio | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 7 | Flessioni | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 8 | Trazione (eccentrica) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| OFF-SNOW | **Resistenza** | | | | | |
| 1 | 30 min di attività fisica intermittente | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| | | | | | | |
| OFF-SNOW | **Mobilità & flessibilità** | | | | | |
| 1 | Cow Face Pose Arms (spalle) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Wall Slides (spalla) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Thoracic Wall Rotation (colonna toracica) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Pelvic Tilt in posizione seduta (ischiocrurali) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 5 | Test di Thomas (estensione dell'anca) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 6 | Shinbox Hip Extension (rotazione dell'anca) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 7 | Knee-to-Wall (caviglia) | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |





Video & criteri: codice QR accanto all'ambito

| | Skills-Check | Check 1 | Check 2 | Check 3 | Check 4 | Video & criteri |
|---|---|---|---|---|---|---|
| OFF-SNOW | **Velocità & agilità** | | | | | |
| 1 | ABC della corsa | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Sprint | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Salto con la corda | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| ON-SNOW | **Tecnica** | | | | | |
| 1 | Curva corta | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Curva corta «Race» | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Varianti della curva corta | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Curva carving | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 5 | Varianti della curva carving | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 6 | Pista di gobbe | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 7 | Neve non preparata | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 8 | Salto raggruppato | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 9 | Snowpark | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| MENTALE | **Concentrarsi** | | | | | |
| 1 | Panoramica sulla corsa | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 2 | Analisi della neve | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 3 | Replay della discesa | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |
| 4 | Un commento per ogni discesa | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ø punti** | Somma ÷ numero, arrotondare a 0.5 | | | | | Ø 2.5–3 verde<br>Ø 1.5–2 giallo<br>Ø 1 rosso |
| **Semaforo complessivo** | | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | |