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**

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	○○○	○○○	○○○	○○○	

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 Ø 1.5–2 giallo Ø 1 rosso
	Semaforo complessivo	○○○	○○○	○○○	○○○	

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 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 Ø 1.5–2 giallo Ø 1 rosso
	Semaforo complessivo	○○○	○○○	○○○	○○○	

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)	○○○	○○○	○○○	○○○	

F3 Foundation 3

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 Ø 1.5–2 giallo Ø 1 rosso
	Semaforo complessivo	○○○	○○○	○○○	○○○	

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

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)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	

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					Ø 2.5–3 verde Ø 1.5–2 giallo Ø 1 rosso
	Semaforo complessivo	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	

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 · 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)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	

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 Ø 1.5–2 giallo Ø 1 rosso
	Semaforo complessivo	○○○	○○○	○○○	○○○	

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**

Note

swissski | FORMAZIONE SCI ALPINO

MAIN PARTNER
Sunrise

PREMIUM PARTNER
RAIFFEISEN
helvetia
BKW