

# PASSAPORTO

**Atleta FSSI  
FUN freestyle**



---

(Nome Cognome, data di nascita, sci club)

# Sommario

<b>SOMMARIO</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>3</b>
<b>CATEGORIA OG 1 (1°ANNO)</b> .....	<b>4</b>
<b>CATEGORIA OG 1 (2°ANNO)</b> .....	<b>5</b>
<b>CATEGORIA OG 2 (1°ANNO)</b> .....	<b>6</b>
<b>CATEGORIA OG 2 (2°ANNO)</b> .....	<b>7</b>
<b>CATEGORIA JUNIOR 1 (1°ANNO)</b> .....	<b>8</b>
<b>CATEGORIA JUNIOR 1 (2°ANNO)</b> .....	<b>9</b>
<b>CATEGORIA JUNIOR 2 (1°ANNO)</b> .....	<b>10</b>
<b>CATEGORIA JUNIOR 2 (2°ANNO)</b> .....	<b>11</b>
<b>CATEGORIA JUNIOR 2 (3°ANNO)</b> .....	<b>12</b>
<b>RESOCONTO</b> .....	<b>13</b>
<b>NOTE</b> .....	<b>14</b>

# Introduzione

Caro Atleta, Caro Freestyler,

negli ultimi anni la Federazione Sci Svizzera Italiana ha implementato un sistema di selezione basato su dei test puntuali di tecnica, acrobatica e fisici. Questi test, in accordo con Swiss Olympic e Swiss-Ski, permettevano di scegliere gradualmente gli atleti interessanti per essere incanalati verso una carriera sportiva nel freestyle e raggiungere in seguito risultati ed obiettivi di alto livello.

Dopo alcuni anni abbiamo constatato che il sistema era buono, ma perfezionabile soprattutto a livello temporale. Effettuare delle selezioni durante la stagione creava una serie di problematiche organizzative difficili da gestire.

Per questa stagione (2015-2016) abbiamo quindi deciso di introdurre il “Passaporto Freestyle”, questo strumento permetterà di valutare l'atleta sull'arco di tutto l'anno, gli obiettivi dovranno essere raggiunti entro fine stagione (normalmente il 30 aprile). In seguito l'atleta potrà fare richiesta al capo settore FSSI FUN per essere inserito nella selezione.

La squadra Freestyle FSSI verrà confermata a fine maggio in accordo con Swiss-Ski e Swiss Olympic e mantenuta tale per tutta la stagione.

Quindi non ci resta che augurarvi ... buon FREESTYLE !

# Categoria OG 1 (1°anno)

## Parte Sci

- Derapare e fermarsi durante una discesa in attraversamento e sulla massima pendenza;
- Conche e dossi;
- Passo ventaglio a valle su una pista con leggera pendenza e terminante in piano;
- Curva parallela (derapata).

Passato	Data	Firma

## Risultati

Partecipazione a 1 gara FUN	Data	Firma

## Parte Acrobatica

### Water Jump

- salto in estensione teso "candelina";
- salto in estensione raggruppato.

### Tuffi

- da 1m: salto avanti o indietro raggruppato;
- da 3m: tuffo a testa da fermo dalla piattaforma;
- da 5m: spaccata.

### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- salto in estensione carpiato;
- seduto;
- da seduto, ½ giro seduto;
- da seduto, ½ giro in piedi;
- salto in estensione raggruppato;
- pancia;
- da pancia, tornare in piedi;
- spaccata;
- schiena;
- da schiena, ½ giro in piedi.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

## Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 40Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

## Categoria OG 1 (2°anno)

### Parte Sci

- Curve parallele di differente raggio su pista rossa variata;
- Passo di pattinaggio sul piano;
- Curva sullo sci esterno;
- Corto raggio su pista facile.

Passato	Data	Firma

### Risultati

Partecipazione a 1 gara FUN	Data	Firma

### Parte Acrobatica

#### Water Jump

- 2 salti singoli differenti.

#### Tuffi

- da 1m: salto avanti o indietro raggruppato;
- da 3m: tuffo a testa da un saltello dalla tavola;
- da 5m: 360°.

#### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- schiena;
- da schiena, 1/2 giro in piedi;
- salto in estensione raggruppato;
- 360°;
- seduto;
- da seduto, 1/2 giro seduto;
- da seduto, 1/2 giro in piedi;
- salto in estensione carpiato;
- 1/2 giro schiena;
- da schiena, tornare in piedi.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

### Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 45Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

## Categoria OG 2 (1°anno)

### Parte Sci

- Curve parallele in un corridoio di pali;
- Tricks: Fakie (introduzione), walser, curve su sci interno;
- Salto: salto in estensione;
- Gara Slalom Gigante su pista variata.

Passato	Data	Firma

### Risultati

Partecipazione a 3 gare FUN	Data	Firma

### Parte Acrobatica

#### Water Jump

- 1 salto doppio;
- 1 grab.

#### Tuffi

- da 1m: salto avanti e indietro raggruppato;
- da 3m: tuffo a testa da passo presalto dalla tavola;
- da 5m: 540°.

#### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- salto in estensione raggruppato;
- 360°;
- salto in estensione carpiato;
- seduto;
- da seduto, 1 giro seduto;
- da seduto, 1/2 giro seduto;
- da seduto, 1/2 giro in piedi;
- spaccata;
- 1/2 giro schiena;
- da schiena, tornare in piedi.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

### Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 45Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

## Categoria OG 2 (2°anno)

### Parte Sci

- Corto raggio su pista difficile;
- Discesa in formazione;
- Curve parallele in neve non preparata;
- Carving (curve parallele “carvate”) su pista larga e facile.

Passato	Data	Firma

### Risultati

Partecipazione a 3 gare FUN	Data	Firma

### Parte Acrobatica

#### Water Jump

- 1 salto triplo;
- 1 spin.

#### Tuffi

- da 1m: 1.5 salto avanti raggruppato;
- da 3m: salto avanti e indietro raggruppato.
- da 5m: 720°.

#### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- schiena;
- da schiena, “mortalino”;
- salto in estensione carpiato;
- seduto;
- da seduto, ½ giro in piedi;
- pancia;
- da pancia, tornare in piedi;
- salto in estensione raggruppato;
- ½ giro schiena;
- da schiena, tornare in piedi.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

### Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 50Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

# Categoria Junior 1 (1°anno)

## Parte Sci

- Varianti carving su pista larga e variata (min.2 );
- Curve parallele nelle gobbe;
- Salto: salto dritto (min. 3);
- Varianti del corto raggio (min. 3).

Passato	Data	Firma

## Risultati

5 Pt. FIS	Data	Firma
Pt.		

## Parte Acrobatica

### Water Jump

- salto avanti raggruppato;
- salto indietro raggruppato;
- 360°.

### Tuffi

- da 1m: doppio salto avanti o indietro raggruppato;
- da 3m: 1.5 salto avanti raggruppato;
- da 5m: salto avanti e indietro raggruppato.

### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- schiena;
- da schiena, "mortalino";
- salto in estensione raggruppato;
- seduto;
- da seduto, ½ giro seduto;
- da seduto, ½ giro in piedi;
- pancia;
- da pancia, tornare in piedi;
- salto in estensione carpiato;
- salto avanti carpiato.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

## Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 50Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		



# Categoria Junior 1 (2°anno)

## Parte Sci

- Slopetricks: Ollie, Fakie, Rotazione;
- Park: Railslide;
- Pipe (1/2) / (1/4): curvare e saltare;
- Salto: Tricks (Grabs, Spins, ...).

Passato	Data	Firma

## Risultati

10 Pt. FIS	Data	Firma
Pt.		

## Parte Acrobatica

### Water Jump

- salto indietro con posizione;
- salto avanti raggruppato;
- salto araba.

### Tuffi

- da 1m: doppio salto avanti o indietro raggruppato;
- da 3m: 1.5 salto av. raggr. e uomo di legno ind. dalla piattaforma;
- da 5m: salto avanti e indietro raggruppato e salto "tomito".

### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- schiena;
- da schiena, "mortalino" carpiato;
- salto in estensione raggruppato;
- seduto;
- da seduto, 1/2 giro in piedi;
- salto in estensione carpiato;
- 1/2 giro schiena;
- da schiena, tornare in piedi;
- spaccata;
- salto avanti carpiato.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

## Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 55Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

## Categoria Junior 2 (1°anno)

### Parte Sci

- Giochi con le tracce / “Powder 8”;
- Corto raggio nelle gobbe;
- Salti sfruttando il terreno e li ostacoli naturali.

Passato	Data	Firma

### Risultati

15 Pt. FIS	Data	Firma
Pt.		

### Parte Acrobatica

#### Water Jump

- salto indietro teso;
- salto avanti raggruppato;
- salto araba con posizione.

#### Tuffi

- da 1m: doppio salto avanti e indietro raggruppato;
- da 3m: 1.5 salto avanti raggruppato e uomo di legno indietro;
- da 5m: salto avanti e indietro raggruppato e salto “tomito”.

#### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- salto indietro raggruppato;
- salto in estensione raggruppato;
- seduto;
- da seduto, ½ giro seduto;
- da seduto, ½ giro in piedi;
- salto in estensione carpiato;
- ½ giro schiena;
- da schiena, tornare in piedi;
- spaccata;
- salto “barani” teso.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

### Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 55Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

## Categoria Junior 2 (2°anno)

### Parte Sci

- Corso Monitori G+S livello Base o equivalente.

Passato	Data	Firma

### Risultati

20 Pt. FIS	Data	Firma
Pt.		

### Parte Acrobatica

#### Water Jump

- salto indietro teso avvitato;
- cork 720° o d-spin 720°.

#### Tuffi

- da 1m: cork 720° uscita in avanti;
- da 3m: doppio salto avanti raggruppato;
- da 5m: doppio salto indietro raggruppato.

#### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- salto indietro carpiato;
- seduto;
- da seduto, ½ giro in piedi;
- salto in estensione raggruppato;
- salto indietro raggruppato;
- salto in estensione carpiato;
- ½ giro schiena;
- da schiena, tornare in piedi;
- spaccata;
- salto avanti carpiato.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

### Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 60Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

## Categoria Junior 2 (3°anno)

### Parte Sci

- Corso Monitori G+S livello Base o equivalente.

Passato	Data	Firma

### Risultati

25 Pt. FIS	Data	Firma
Pt.		

### Parte Acrobatica

#### Water Jump

- salto indietro teso avvitato;
- cork 1000° o d-spin 1000°.

#### Tuffi

- da 3m: cork 720° uscita in avanti;
- da 5m: doppio salto indietro raggruppato.

#### Maxi-tramp

- 3 saltelli in estensione;
- salto indietro carpiato;
- seduto;
- da seduto, ½ giro in piedi;
- salto in estensione raggruppato;
- salto indietro raggruppato;
- salto in estensione carpiato;
- ½ giro schiena;
- da schiena, tornare in piedi;
- spaccata;
- salto avanti carpiato.

Test ACROBATICO	Superamento 70%	Data	Firma
Water Jump	%		
Maxi-tramp	%		
Tuffi	%		

### Parte Atletica

Test FISICO	Superamento 65Pt.	Data	Firma
Power Test	Pt.		

## Resoconto

	SCI	RISULTATI	ACROBATICA	ATLETICA	PASSATO
<b>Cat OG 1 (1°anno)</b>					
<b>Cat OG 1 (2°anno)</b>					
<b>Cat OG 2 (1°anno)</b>					
<b>Cat OG 2 (2°anno)</b>					
<b>Cat Jun 1 (1°anno)</b>					
<b>Cat Jun 1 (2°anno)</b>					
<b>Cat Jun 2 (1°anno)</b>					
<b>Cat Jun 2 (2°anno)</b>					
<b>Cat Jun 2 (3°anno)</b>					





PARTNERS:



SPONSOR FSSI:

**RAIFFEISEN**



SPONSOR FSSI FREESTYLE:

