TISKI FEDERAZIONE SCI SVIZZERA ITALIANA

CRITERI DI SELEZIONE TISKI

DIRETTIVE E CRITERI VALIDI PER LE SELEZIONI DELLE SQUADRE ALPINI TISKI

A DISPOSIZIONE DEGLI ATLETI, SCI CLUB, ALLENATORI, FAMIGLIE
VALIDI DALLA STAGIONE 2023-24

Sponsor principale
RAIFFEISEN

Sponsor TiSki
helvetia
BELLINZONA & VALLI
Sunrise

Con il sostegno di
Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
giovanni+sport ticino

PARAMETRI DI SELEZIONE PER L'INGRESSO NELLE SQUADRE TISKI

U14 2° anno **REGOLA D'ENTRATA ALLA SQUADRA**	1. ANDAMENTO COPPA TICINO 2. VALUTAZIONE ESAME TECNICO 3. CAMP. REGIONALI 4. POWER TEST TISKI 5. SUPERAMENTO ANNO SCOLASTICO 6. ATTITUDINE E COMPORTAMENTO 7. APPROVAZIONE CT TISKI
U16 1° anno **REGOLA D'ENTRATA IN SQUADRA PER CHI NON HA FATTO PARTE DELLA SQUADRA U14**	1. ANDAMENTO COPPA TICINO (migliori 3 cat. U14) 2. VALUTAZIONE ESAME TECNICO: MEDIA DELLE TRE FORME ≥ 4 3. PUNTI SWISSSKI ≤ 85 4. CAMP. REGIONALI 5. POWER TEST TISKI → ≥ 70 pti. Cat. U14 o ≥ 50 pti. Cat. U16 6. SUPERAMENTO ANNO SCOLASTICO 7. ATTITUDINE E COMPORTAMENTO 8. APPROVAZIONE CT TISKI
U16 2° anno **REGOLA D'ENTRATA IN SQUADRA PER CHI NON HA FATTO PARTE DELLA SQUADRA U16 1° anno**	1. ANDAMENTO COPPA TICINO (migliori 5 cat. U16) 2. VALUTAZIONE ESAME TECNICO: OGNI FORMA SUFFICIENTE 3. PUNTI SWISSSKI ≤ 75 4. CAMP. REGIONALI 5. POWER TEST TISKI → ≥ 65 pti. Cat. U16 6. SUPERAMENTO ANNO SCOLASTICO 7. ATTITUDINE E COMPORTAMENTO 8. APPROVAZIONE CT TISKI
U18 1° anno **REGOLA D'ENTRATA IN SQUADRA PER CHI NON HA FATTO PARTE DELLA SQUADRA U16 2° anno**	1. VALUTAZIONE TECNICA 2. ESAME TECNICO TISKI 3. CRITERI SPORTIVI TISKI → max 60 pti. CH, oppure TOP 15 INT. EST 4. POWER TEST → sufficienza secondo tabella SWISS SKI (≥ 50 *pti.*) 5. SUPERAMENTO ANNO SCOLASTICO 6. ATTITUDINE E COMPORTAMENTO 7. APPROVAZIONE CT TISKI
U18 2° anno **REGOLA D'ENTRATA IN SQUADRA PER CHI NON HA FATTO PARTE DELLA SQUADRA U18 1° anno**	1. VALUTAZIONE TECNICA 2. ESAME TECNICO TISKI 3. CRITERI SPORTIVI → ≤ 80 pti. FIS in 2 disc. o TOP15 proprio anno in CH in 1 disc. 4. POWER TEST → valutazione ≥ 65 pti. Cat. U18 5. SUPERAMENTO ANNO SCOLASTICO 6. ATTITUDINE E COMPORTAMENTO 7. APPROVAZIONE CT TISKI
U19 **REGOLA D'ENTRATA IN SQUADRA PER CHI NON HA FATTO PARTE DELLA SQUADRA U18 2° anno**	1. VALUTAZIONE TECNICA 2. ESAME TECNICO TISKI 3. CRITERI SPORTIVI TISKI → max 65 pti. FIS in 1 disc. 4. VALUTAZIONE FISICA TEST TISKI 5. SUPERAMENTO ANNO SCOLASTICO 6. ATTITUDINE E COMPORTAMENTO 7. APPROVAZIONE CT TISKI

CONTENUTO VALUTAZIONE TECNICA

	Esercizio	Descrizione	Criteri di valutazione
1.	Discesa in campo libero con / senza bastoni	Discesa in campo libero su media pendenza mantenendo velocità costante e ritmo di curva. ***Sci SL o GS***	- Controllo della velocità - Parallelismo piedi e conduzione - Ritmicità nella sequenza delle curve - Stabilità e controllo parte alta del corpo
2.	Discesa in campo libero variando gli archi di curva	Discesa variando in modo crescente l'arco di curva. ***Sci SL o GS***	- Pulizia di curva e conduzione - Centralità - Variazione controllata dell'arco di curva
3.	Ciuffi con bastoni orizzontali	Discesa nei riferimenti adattando l'utilizzo della parte alta del corpo in relazione al tracciato. ***Sci SL o GS***	- Controllo parte alta / spalle - Parallelismo piedi - Centralità nella fase di cambio
4.	Carving nei ciuffi	Discesa nei riferimenti ricercando massima conduzione. ***Sci SL***	- Precisione dei piedi - Utilizzo della presa di spigolo - Conduzione
5.	Pali nani con / senza bastoni	Tracciato pali nani su pendenza medio-bassa. ***Sci SL***	- Tempismo dei movimenti - Utilizzo della parte bassa (caviglie – tibie) - Presa di spigolo - Stabilità e controllo della parte alta del corpo
6.	Posizione a uovo	Discesa in posizione con o senza riferimenti. ***Sci GS o SG***	- Posizione aerodinamica - Parallelismo piedi e conduzione - Fluidità e tempismo movimenti
7.	Corridoio	Discesa nel corridoio di pali nani adattando le curve agli spazi delimitati. ***Sci SL***	- Ritmicità delle curve - Utilizzo degli spazi - Precisione nella presa di spigolo
8.	Gigante senza bastoni	Discesa in tracciato senza bastoni. ***Sci SL o GS***	- Tempismi delle curve - Parallelismo piedi e conduzione - Stabilità e controllo parte alta - Mantenimento centralità
9.	Tracciato con porte mancanti	Discesa nel tracciato, GS o pali nani, con pali mancanti. ***Sci SL o GS***	- Mantenimento ritmo nelle porte mancanti - Parallelismo piedi e conduzione - Fluidità movimenti - Centralità
10.	Neve fresca	Discesa in neve fresca	- Agilità di sciata - Fluidità dei movimenti - Fantasia di sciata e continuità

Sponsor principale RAIFFEISEN
Sponsor TiSki helvetia BELLINZONA & VALLI Sunrise
Con il sostegno di Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS

DEFINIZIONE DI SELEZIONE

Gruppo di atleti:

1. che rappresenta il meglio dello sci della Svizzera Italiana
2. con attitudini sportive e agonistiche di talento
3. che deve rinnovarsi e confermarsi negli anni

Essere selezionati significa:

1. essere d'esempio sulle piste ticinesi, cosi come nel resto della Svizzera e all'estero
2. dimostrare il massimo impegno per raggiungere gli obiettivi sportivi e agonistici
3. essere in grado di conciliare sport e formazione scolastica-professionale

DICHIARAZIONE

Far parte di questa selezione mi permetterà di crescere come persona e come atleta. Avrò la possibilità di confrontarmi con atleti di alto livello ed essere seguito da allenatori che mi daranno validi insegnamenti migliorando la tecnica e rafforzando il mio corpo. Comporterà sacrificio e non avrò molto tempo libero ma tutto ciò che farò sarà vissuto con passione. Grazie al duro lavoro raccoglierò soddisfazioni, indipendentemente dai risultati.

Far parte della selezione significa vivere di uno sport, diventare grandi dando il giusto valore alle cose e alle conquiste giornaliere grazie ad allenamento e dedizione, ponendomi obiettivi ambiziosi.
È un'esperienza che mi servirà per tutta la vita!

PASSIONE > MOTIVAZIONE > AUTODISCIPLINA > CONCENTRAZIONE > FOCUS > TARGET