

## Sci e snowboard con i bambini: Test

Questi test sono un ulteriore aiuto didattico per i monitori e servono a preparare le lezioni senza perdere di vista gli obiettivi e a valutarle. Possono essere considerati come programma di studio tratto dalla documentazione didattica di Sport sulla neve in Svizzera.

I test sono un importante punto di riferimento per valutare il livello personale sia dei bambini sia degli adulti. Ma sono anche un mezzo per motivare a compiere dei progressi. All'interno di una determinata offerta, i monitori stabiliscono a quale momento vogliono eseguire il test e decidono anche come ricompensare i bambini. Le condizioni quadro possono essere decise liberamente dai monitori ad esempio consegnando un omaggio sulle piste, durante la serata con i genitori o un evento organizzato dal club o dalla società sportiva.

I test sono suddivisi in 6 livelli (tappe) e sono descritti brevemente di seguito. La descrizione dettagliata delle forme e dei temi è tratta dai manuali di Sport sulla neve in Svizzera [volume 2 \(sci\)](#) e [volume 3 \(snowboard\)](#).

Livello	Sci	Snowboard
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'equipaggiamento</li> <li>• Salire a «scaletta» e a «forbice» su un pendio facile</li> <li>• Scendere con gli sci paralleli sulla linea di massima pendenza, fermarsi con dei passi di giro (ventaglio) a monte</li> <li>• Scivolare e frenare a spazzaneve</li> <li>• Curva a spazzaneve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'equipaggiamento</li> <li>• Ambientarsi con la tavola</li> <li>• Scivolare, derapare, fermarsi</li> <li>• Esercizi per la risalita con lo scilift</li> <li>• Curve derapate</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla corretta utilizzazione dei mezzi di risalita</li> <li>• Risalire con lo scilift in sicurezza</li> <li>• Discesa in attraversamento e derapata laterale</li> <li>• Curva con aperture a spazzaneve</li> <li>• Padroneggiare una discesa su pista blu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla corretta utilizzazione dei mezzi di risalita</li> <li>• Risalire con lo scilift in sicurezza</li> <li>• Fermarsi con una controrotazione</li> <li>• Valzer (frontside e backside)</li> <li>• Curve per pre-co rotazione (varianti delle rotazioni)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul comportamento sulle piste (<a href="#">Regole FIS</a>)</li> <li>• Eseguire delle curve in una «foresta di mini-pali»</li> <li>• Tricks sulla linea di massima pendenza e durante la discesa in attraversamento</li> <li>• Saltare su un piccolo trampolino</li> <li>• Gara (slalom gigante/combi race) su pista facile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul comportamento sulle piste (<a href="#">Regole FIS</a>)</li> <li>• Saltare su dei piccoli dossi</li> <li>• Breve discesa in Fakie</li> <li>• Wheeling</li> <li>• Curve per traslazione (varianti di traslazione)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla natura, il paesaggio e l'ambiente</li> <li>• Derapare e fermarsi durante una discesa in attraversamento e sulla massima pendenza</li> <li>• Conche e dossi</li> <li>• Passo ventaglio a valle su una pista con leggera pendenza e terminante in piano</li> <li>• Curva parallela (derapata)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sulla natura, il paesaggio e l'ambiente</li> <li>• Salto partendo da un ollie (Basic Air)</li> <li>• Curve per distensione (varianti di distensione)</li> <li>• Brevi fasi di slide sul Nose e sul Tail</li> <li>• Discesa Fakie in sicurezza su un terreno facile</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul riscaldamento</li> <li>• Curve parallele di differente raggio su una pista rossa variata</li> <li>• Passo di pattinaggio sul piano</li> <li>• Curve sullo sci esterno</li> <li>• Corto raggio su una pista facile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul riscaldamento</li> <li>• Piccole curve concatenate</li> <li>• Curve con movimenti d'abbassamento (varianti di abbassamento)</li> <li>• Nose e Tail Turn (frontside)</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'evoluzione del materiale</li> <li>• Curve parallele in un corridoio di pali</li> <li>• Tricks: Fakie (introduzione), valzer, curve sullo sci interno</li> <li>• Saltare: salto teso</li> <li>• Gara (slalom gigante) su pista variata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sull'evoluzione del materiale</li> <li>• Curve carving</li> <li>• Varianti di straight con grab su un salto di grandezza media</li> <li>• Discesa con variazioni</li> <li>• Due diversi 180° sulla pista</li> </ul>