FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI
COMITATO REGIONALE ALPI CENTRALI

SKICROSS

Lo Ski Cross è uno degli eventi delle discipline Alpino e Freestyle in cui un solo (Cat. Fino All) o quattro sciatori (altre categorie FISI) partono contemporaneamente e competono uno accanto all'altro attraverso una discesa composta con diversi ostacoli tra cui curve direzionali, salti di varie portate, onde, tratti pianeggianti e traverse, tornanti, rilievi e solchi; il tutto costruito su una normale pista da sci. Permette di testare tutte le abilità di uno sciatore.

3.2.2.8 Indicazioni per le gare di SKICROSS

Per gare di SX l'omologazione verrà certificata sul posto dal delegato tecnico nazionale FISI in funzione delle condizioni ambientali.

Dislivello 100/240m, numero ostacoli definito dal tracciatore.

Relativamente a sci, scarponi e piastre antivibrazione, valgono le norme del GS Sci Alpino, così come per caschi, paraschiena, auricolari, ski-stopper.

Vestiario Skicross:

L'abbigliamento da gara deve essere di due pezzi, pantaloni e giacca separate.

Le tute usate nelle specialità alpine (Discesa, Super G, Slalom Gigante, Slalom Speciale) non sono ammesse. Il materiale di costruzione deve essere tessile, escludendo materiali o tessuti quali gomma, plastica, neoprene, pelle o vinile. Sono permesse toppe di materiale diverso a condizione che il materiale tessile rimanga, in ogni caso, predominante. Le protezioni vanno indossate sotto il vestiario e devono essere separate da esso. Non sono permessi metodi per rendere attillata la tuta (velcro, elastici, zipper, bottoni, ecc.).

QUALE ATTREZZATURA VIENE UTILIZZATA NELLO SKI CROSS?

Dalla categoria Giovani

Sci GS con punta morbida (nessun regolamento FIS/FISI sulla lunghezza o sul taglio laterale), scarponi da sci ed attacchi (regole FISI/FIS).

Pantalone e giacca (due pezzi) sono obbligatori e devono vestire in modo morbido.

Body Protector (schiena, braccia e fianchi) di solito viene utilizzato sotto la tuta.

I caschi sono obbligatori

ESECUZIONE DELLA GARA

- Come prima operazione al mattino viene eseguita **l'ispezione (o ricognizione)** del percorso.
- Successivamente avviene il **training**, dove gli atleti proveranno la pista da soli oppure in più atleti fino a un massimo di 4 atleti per volta. A discrezione della giuria il training (dalla cat. Giovani) può essere limitato a una o più **run** di prova per ogni atleta oppure un limite di tempo di 1 o 2 ore dove gli atleti sono liberi di scendere quante volte riescono e vogliono. Per i children la discesa è fatta singolarmente.
- Le **qualifiche** vengono fatte tramite una prova conometrata (dalla cat. Giovani).
- La **gara** si svolge a batterie (dalla cat. Giovani) oppure per le categorie children su una o due discese a cronometro, prendendo il miglior tempo del concorrente che sarà valido per la classifica finale.
- Il **cancello di partenza** sara' a caduta e la pista di gara rimarra' la stessa per gli uomini e le donne (da verificare per categorie Children)

PULCINI

baby 2006/2007

cuccioli 2004/2005

Dislivello 80/200 mt.- numero ostacoli 4 differenti (es.: porte direzionali, paraboliche, dossi, fun box) **Evitare la tracciatura con una serie di scalini e gaps**

CHILDREN

ragazzi 2002/2003

allievi 2000/2001

Dislivello 100/240 mt. - Lunghezza 800-1200 metri - numero ostacoli stabilito dal tracciatore.

Evitare la tracciatura con una serie di scalini e gaps

STRUTTURE IN PISTA

La costruzione di una pista e delle varie strutture deve sempre tenere sotto controllo la velocità di percorrenza e di conseguenza la costruzione degli ostacoli. Tutte le strutture possono variare di grandezza senza mettere limiti alla costruzione. Sono tutte a discrezione del builder (o costruttore).

Per tutti i salti è conveniente seguire una linea di costruzione che tenga presente il margine di errore soprattutto in fase di atterraggio; quindi più lungo e non troppo ripido.

STRUTTURE IN PISTA

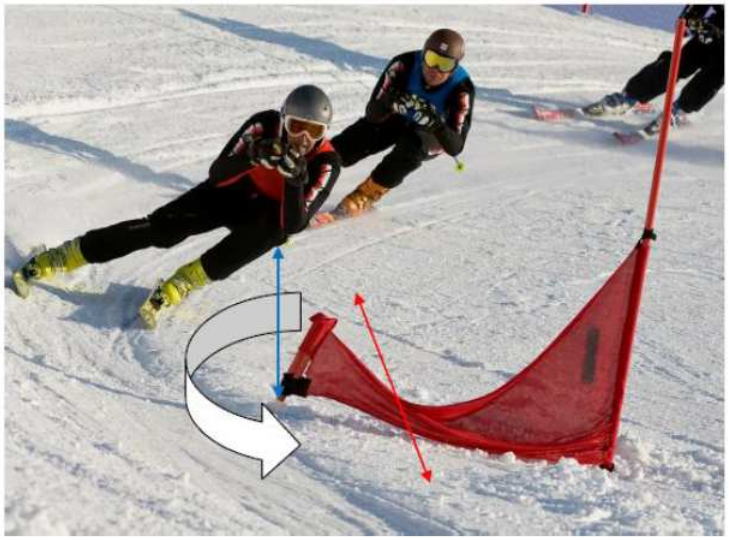
Anche per il salto o transizione vale la stessa regola di costruzione; non troppo corto ma piu' lungo per dare la possibilità e il tempo di preparare il salto e non devono essere troppo verticali come nello snowboard, perché con gli sci si arriva al salto frontali/dritti, mentre nello snowboard si arriva piu' lateralmente.

Meno si è costretti a fare speed check o controllo velocità più sicura è la pista.

STRUTTURE IN PISTA

Pali e Porte

Una porta è composta da uno stubbie snodato in gomma morbida alto 45 cm sul lato di transizione, da un palo snodato lungo e da un telo triangolare (Base 130, lato lungo 110, lato corto 40) che li unisce, tutti dello stesso colore. La successione delle porte deve essere di colore alternato.



Notes On Passage:

La regola di base per un Evento?

Essere sicuri che **la competizione sia sicura per TUTTI** a partire dall'inizio dell'ispezione!

Concetto fondamentale

I partecipanti devono divertirsi. La competizione deve servire per avvicinare i concorrenti a questa disciplina. Meglio una pista lenta rispetto ad una troppo veloce.

SICUREZZA IN PISTA

- Utilizzare il colore per dare direzione e in tutte le figure del percorso

SICUREZZA IN PISTA

- Utilizzare il colore per dare direzione e in tutte le figure del percorso

SICUREZZA IN PISTA

Protezioni in pista

ORGANIZZAZIONE E GIURIA

Ruoli da assegnare

- Giuria
- Direzione di Gara
- Lisciatori (anche con rastrello), prevedere zone di immissione ed uscita
- Starter
- Controlli di porta
- Bandiere gialle
- Personale di soccorso
- Personale di arrivo

CONTROLLI DI PORTA

- Schema tipo

Ostacoli e figure

STRUTTURE IN PISTA

TERMINI:

- Kick: transizione
- Gap: vuoto
- Bank: parabolica
- Flat: piatto/piano
- Negative turn: curva negativa
- Landing: atterraggio
- Rollers: onde/gobbe
- Speed check: controllo della velocità
- Builder: costruttore pista

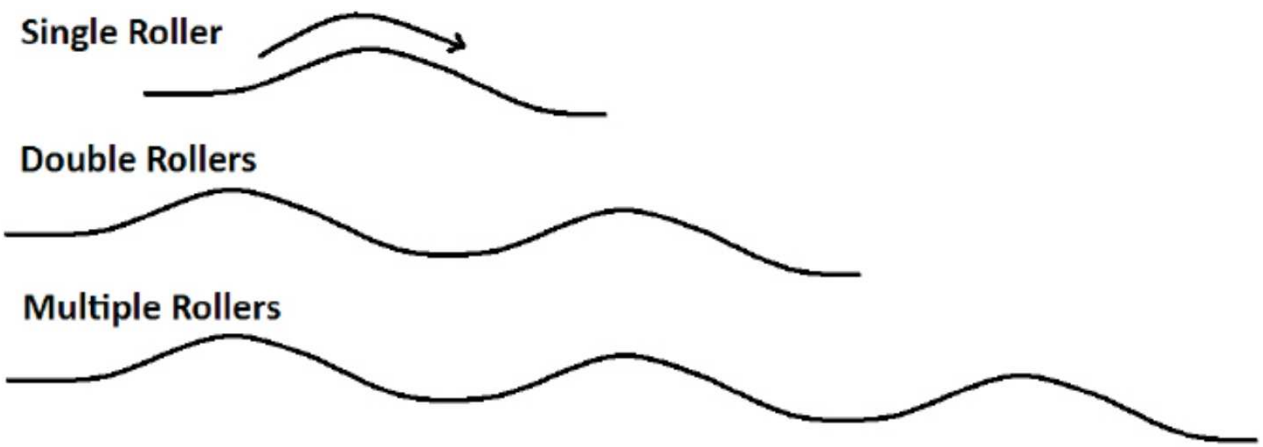
STRUTTURE IN PISTA

ROLLERS (anche per categorie pulcini e children)

Sono delle onde artificiali di varie dimensioni. Bisogna adattarle cambiando la loro dimensione ed ampiezza in base ai vari terreni ed alla velocità di percorrenza.

Esempi in pista

piccola, grande / piccola, grande, piccola / piccola, piccola, grande



STRUTTURE IN PISTA

PARABOLICA (BANK)

(anche per categorie pulcini e children)

Struttura obliqua dove il passaggio avviene all'interno e può variare di lunghezza altezza e angolo a discrezione del costruttore.

Le curve paraboliche sono grandi cambiamenti di direzione atti al controllo della velocità in base al tracciato di gara.

STRUTTURE IN PISTA

CURVA NEGATIVA (NEGATIVE TURN) o (fall-away bank turn)

(anche per categorie pulcini e children)

Le curve negative sono difficili ad ogni livello e categoria.

E' una costruzione simile a una negativa ma la percorrenza è all'esterno, quindi con una pendenza opposta o contropendenza.

Grandezza, ampiezza ed inclinazione sono a discrezione del costruttore e in base alle categorie.

FUN BOX JUMP

(anche per le categorie pulcini e children)

E' una struttura formata da una transizione (kick) lunga e dolce un piano (flat) al centro e un atterraggio (landing) lungo e dolce.

In questa struttura le dimensioni possono variare da 3 a 30 metri è sempre discrezione del costruttore, in base alle velocità e categorie.

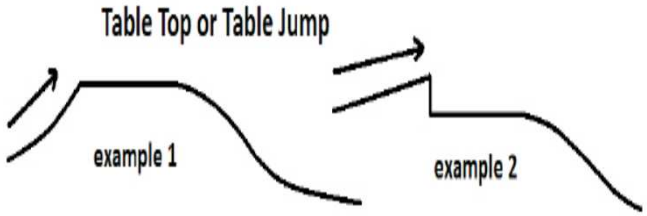
SALTI (JUMPS)

(non per la categoria pulcini - si per altre categorie)

Le serie di salti che si possono costruire in un percorso da skicross sono:

Table top or Table jump kicker

piu o meno inclinato

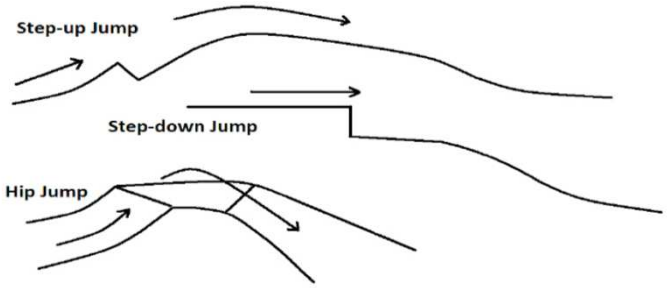


Step-up jump

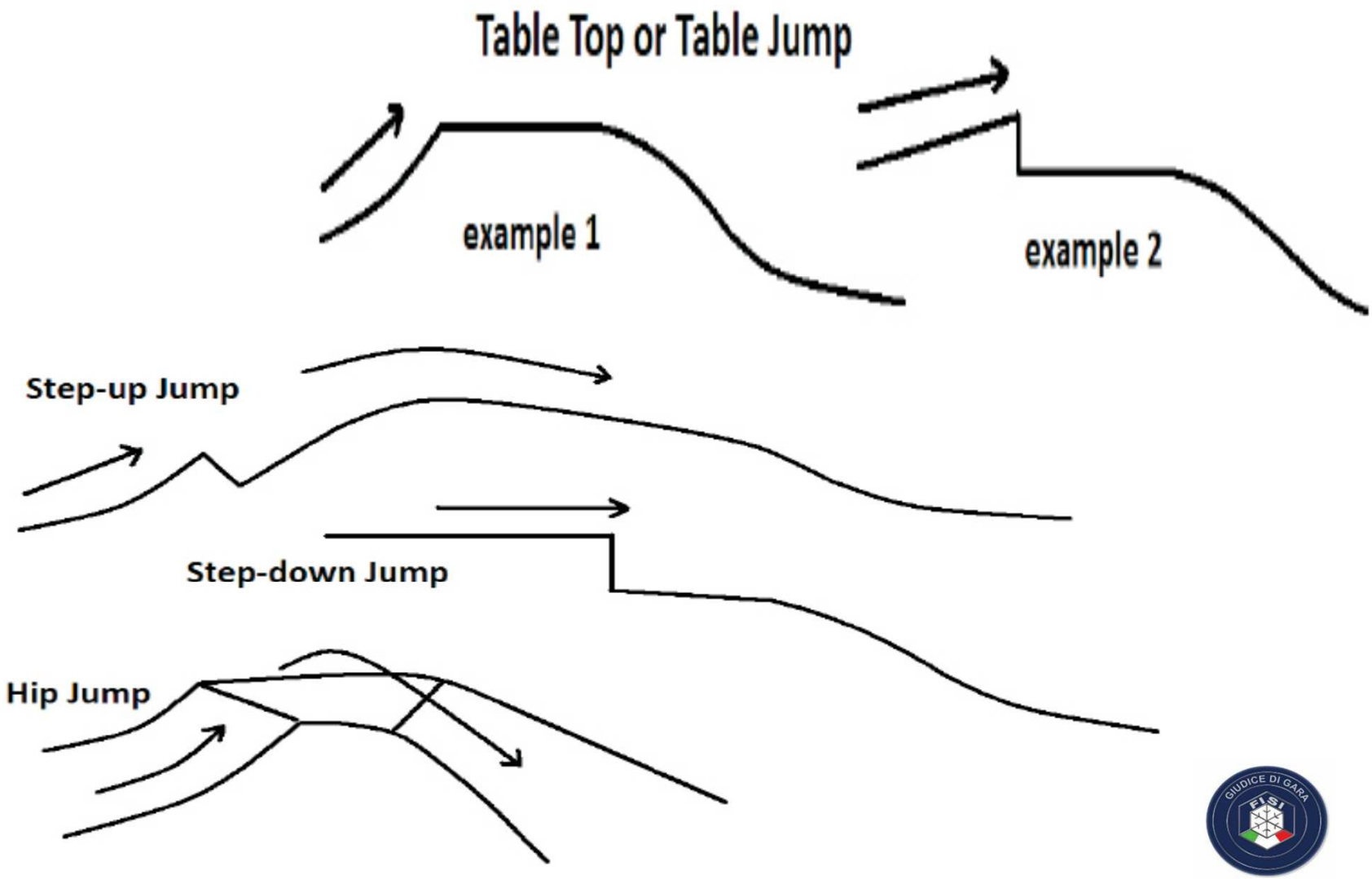
dove l'atterraggio è piu alto dell kick

Step-down jump

dove l'atterraggio è piu basso del kick



Hip jump o meglio Corner jump

dove il kick e landing vanno in direzio opposte ed un salto con curva in aria

STRUTTURE IN PISTA