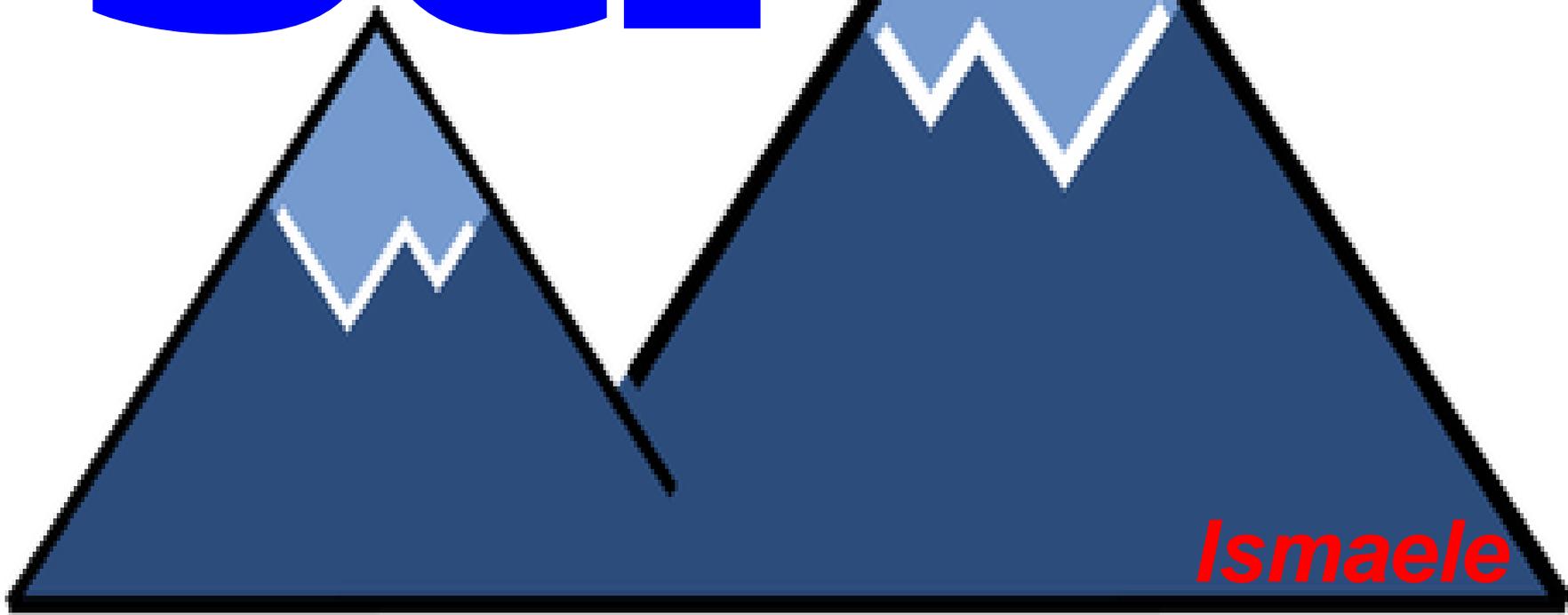


**Sci**



*Ismaele*

# Le marche più famose di sci



Atomic  
Head  
Fischer  
Rossignol  
Volkl



# In Valtellina

- Spalding

- Blossom

**Lo sci è probabilmente il più antico mezzo inventato dall'uomo per muoversi.**

**Essendo molto facile da realizzare lo sci si è diffuso in tutto il mondo fino a diventare uno degli sport invernali più conosciuti.**

**Alcune forme molto antiche di sci sono state infatti ritrovate in Siberia e in Svezia.**

**Per costruirli, l'uomo primitivo ha probabilmente preso dei pezzetti di legno, li ha messi sotto i piedi e ha iniziato a scivolare sulla neve...Si pensa che lo sci sia infatti nato così.**

# La storia



# *La FIS*

---

La FIS, Federazione, Italiana, Sport, Invernali, è stata fondata nel 1908 e ora ha la sede a Milano si occupa di organizzare tutti gli eventi sportivi invernali.



# Squadra femminile

- Sofia Goggia
- Federica Brignone
- Irene curtoni
- Elena curtoni
- Francesca marsaglia
- Marta Bassino
- Laura Della Mea
- Nicole Delago
- Nadia Delago



Deborah Compagnoni

# Squadra Maschile

- Dominik Paris
- Stefano Gross
- Luca De Aliprandini
- Manfred Moelgg
- Christof Innerhofer
- Peter Fill
- Emanuele Buzzi
- Matteo Marsaglia
- Giuliano Razzoli
- Riccardo Tonetti
- Mattia Casse



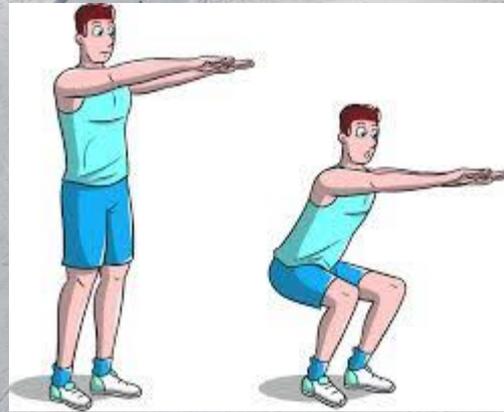
**Alberto Tomba**



# Prima della gara

Prima della gara, gli atleti mentre aspettano il loro turno per scendere, si riscaldano e fanno esercizi che di solito sono basati sul tipo di disciplina della gara.

Inoltre ripassano il percorso e cercano di concentrarsi al massimo solo ed esclusivamente sulla gara visto che il fattore psicologico è molto importante.

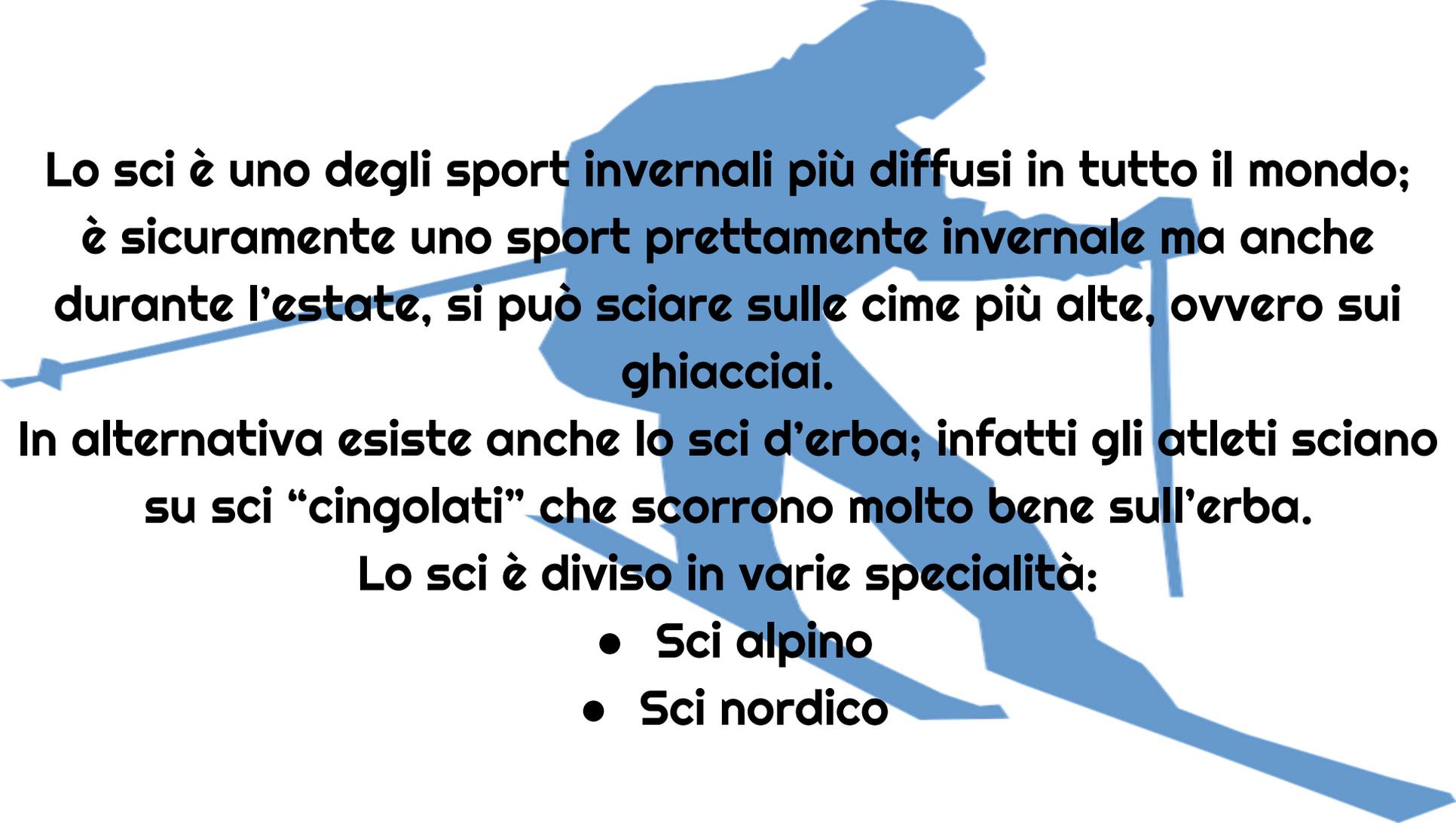


# **Dopo la gara**

***Ogni atleta dopo la gara rilassa i muscoli e fa esercizi di stretching. In caso di lesioni o distorsioni avvenute durante la gara, i massaggiatori e il medico della squadra visitano l'infortunata e valutano che cosa bisogna fare.***

## **Curiosità:**

***Gli atleti appena finita la gara, se vanno sul podio si portano con sé gli sci ma non gli sci con cui hanno vinto la gara ma con un altro paio della stessa marca per non far vedere ai telespettatori o agli altri atleti il paio di sci con cui hanno vinto la gara.***



**Lo sci è uno degli sport invernali più diffusi in tutto il mondo; è sicuramente uno sport prettamente invernale ma anche durante l'estate, si può sciare sulle cime più alte, ovvero sui ghiacciai.**

**In alternativa esiste anche lo sci d'erba; infatti gli atleti sciano su sci "cingolati" che scorrono molto bene sull'erba.**

**Lo sci è diviso in varie specialità:**

- **Sci alpino**
- **Sci nordico**



**Sci**

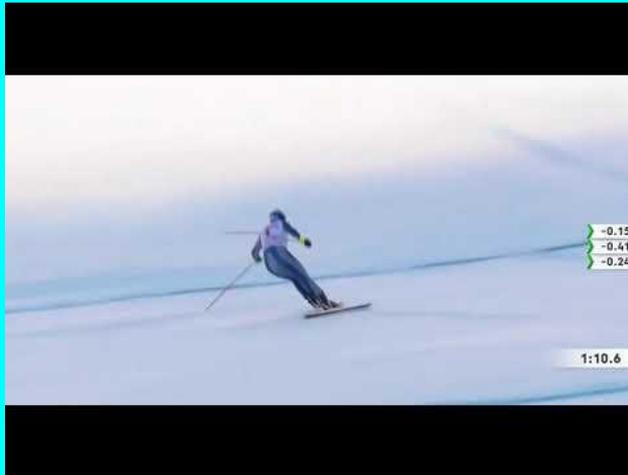
**alpino**

# Discesa libera

È una delle discipline più veloci dello sci alpino e i suoi percorsi sono molto lunghi rispetto a tutte le altre specialità.

In queste gare possono essere presenti anche dei piccoli salti.

La discesa libera, inoltre combina: velocità, tecnica e soprattutto molto coraggio visto che si raggiungono velocità con punte di anche 120 km/h.



# Slalom speciale e slalom gigante

Lo slalom speciale, chiamato anche solo slalom, o solo speciale, è una delle discipline dello sci alpino.

Si tratta di una gara in cui gli sciatori sono tenuti a passare attraverso una serie di paletti (veri e propri paletti) disposti su un tracciato che comporta delle curve molto ravvicinate e strette. La velocità massima raggiunta è circa 35 km/h.

Lo slalom gigante, come indica il suo nome, ha un percorso più lungo dello slalom e infatti, anche le porte sono più distanziate tra loro, offrendo la possibilità di effettuare curve più ampie e una scorrevolezza più continuata



# Super G (super gigante)

È un compromesso tra la discesa e lo slalom gigante.

Rispetto allo slalom il super-g ha le porte più distanziate e si avvicina molto alla discesa libera...Quindi offre una maggiore velocità. Questi tracciati solitamente stancano molto l'atleta perché richiedono un grande sforzo fisico e psicologico.



# Freestyle

Nel freestyle l'atleta deve eseguire delle figure in aria sempre più complesse con salti sempre più alti, scivolando su barre o tubi di metallo o combinando tutto questo. Lo sci freestyle dà una libera scelta dei trick agli atleti.

Inoltre questi sci hanno le doppie punte, ovvero sono arrotondati sia davanti che dietro... questo perché gli atleti più bravi riescono a saltare scivolare anche all'indietro.



# Freeride

Il freeride consiste nel salire in cima ad una montagna e scendere nella neve più fresca e farinosa tracciando la prima traccia ed evitando valanghe e crepacci.

Certe volte in questa disciplina lo sciatore è avvantaggiato dai pendii della montagna ma la maggior parte delle volte l'atleta si ritrova ad affrontare la montagna e a sfidare la sorte.

Una caduta o un semplice incidente in questo sport può essere fatale.



# Skicross /

## Boardercross

Queste due discipline sono praticate su una pista costituita da cunette, curve e rampe di neve per arricchire la corsa.

La gara si svolge con quattro sciatori o snowboarder pronti a tutto per arrivare al traguardo per primi.

Durante la gara sono molti gli incidenti ma alla



# Half Pipe

Un half-pipe (letteralmente "mezzo tubo") è una struttura di neve utilizzata per lo sci freestyle e lo snowboard.

Si tratta di una specie di semitubo scavato nella neve che permette di realizzare delle figure pazzesche e mozzafiato nell'aria.

La gara si svolge singolarmente e ci sono dei giudici che con occhi attenti osservano la performance di ogni atleta; quello che riceve il punteggio più alto vince.



# Slopestyle

Lo slopestyle è una disciplina che si svolge in un pista ben battuta e preparata.

Un percorso di slopestyle raggruppa su una pista tutti i moduli proposti dal freestyle : quarter, table, rails e halfpipe... Lo sciatore deve coordinarsi al meglio ed eseguire le figure più pericolose e sbalorditive, che alla fine sono le più interessanti.

Lo slopestyle è uno sport invernale, sia maschile che femminile, ed è una delle discipline che comprende sia sci che snowboard. È diventato sport olimpico in occasione dei Giochi olimpici invernali di Sochi 2014.



# Backcountry freestyle



Fusione del freeride e del freestyle.

Si tratta di compiere delle figure servendosi di elementi naturali come una conca, un cornicione... Gli sci freestyle backcountry sono più larghi di quelli freestyle classici, perché la performance si effettua su neve non battuta. è uno sport molto pericoloso ma per gli amanti del rischio e dell'altitudine, beh... questo fa per loro.



# Sci di velocità

Lo sci di velocità è una specialità dello sci alpino in cui l'atleta, partendo dalla cima di una pista ben battuta e dritta, deve raggiungere nella cosiddetta posizione a uovo la massima velocità in pochi secondi.

è diviso in due categorie:

**Categoria Speed One :**

è la regina dello sci di velocità, gli atleti, come potete vedere nell'immagine, gareggiano con un'attrezzatura specifica (tuta in latex, casco e bastoncini, alettoni e sci di 2,40 m) per raggiungere la massima velocità.

**Categoria Downhill (discesa):**

in questa categoria, gli atleti, come potete vedere nell'immagine, gareggiano con una tenuta e una normale attrezzatura da discesa.



# Sci d'alpinismo

LO SCI ALPINISMO, È UNA DISCIPLINA SPORTIVA CHE SI PRATICA IN MONTAGNA DURANTE I PERIODI DI INNEVAMENTO, AL DI FUORI DEGLI IMPIANTI DI RISALITA E PISTE OVVERO SU PENDII "FUORIPISTA", MEDIANTE L'UTILIZZO DI SCI E PELLI DI FOCA. LO SCI ALPINISMO, GRAZIE ALLE PELLI DI FOCA SI PRATICA SIA SALENDO SULLA VETTA CHE SCENDENDO; LA DISCESA VIENE PRATICATA TOGLIENDO LE PELLI DI FOCA DA SOTTO LO SCI.

IN QUESTA DISCIPLINA I TALLONI DEGLI SCARPONI, DURANTE LA SALITA, NON SONO ATTACCATI ALLO SCI MENTRE PER LA DISCESA VENGONO BLOCCATI TRAMITE L'ATTACCO.



Sci

nordico

**Negli sport invernali lo sci nordico è un insieme di discipline dello sci, contrapposte a quelle dello sci alpino, comprende quindi una moltitudine di specialità:**

**salto con gli sci,  
combinata nordica,  
sci escursionismo,  
sci orientamento,  
ski archery ,  
telemark,  
sci di fondo,  
biathlon,**

# Salto con gli sci

Questa disciplina richiede molto equilibrio.

Le fasi della performance sono 4:  
accelerazione sul trampolino

stacco

fase di volo

atterraggio.



Il risultato finale, non dipende solo dalla lunghezza del salto, ma anche dai punti di stile, assegnati da una giuria, in una scala da 1 a 20.

Per effettuare questo sport l'atleta deve possedere sci molto lunghi per garantire una maggiore accelerazione sul trampolino che essendo la prima fase se non fatta bene può compromettere tutte le altre. Esistono diverse lunghezze per i trampolini utilizzati nelle competizioni; Infatti le gare effettuate con i trampolini lunghi sono chiamate volo con gli sci.

Record del mondo: 253,5 m (Stefan Kraft).



# Combinata nordica

La combinata nordica è uno sport invernale in cui i concorrenti gareggiano in due distinte discipline dello sci nordico: lo sci di fondo e il salto con gli sci.



# Sci escursionismo

Lo sci escursionismo è molto simile allo sci d'alpinismo ma l'unica differenza è che durante la discesa lo scarpone non si blocca sull'attacco ma si dice a tallone libero. Quindi, l'atleta per le frenate ecc. deve ricorrere a tecniche proprie dello sci escursionismo.



# Sci orientamento

Lo **sci orientamento** è una disciplina in cui gli atleti, utilizzando tecniche e attrezzature da sci di fondo, devono percorrere un percorso caratterizzato da punti chiamati "lanterne" con l'aiuto di una bussola e di una cartina topografica a scala ridotta.



# Ski archery

Lo ski archery, o *biathlon con l'arco*, noto anche con l'abbreviazione ski-arc o come archery biathlon, è uno sport invernale che combina lo sci di fondo e tiro con l'arco. Attualmente è praticato solo in Russia, ma fino al 2007 anche in Italia, Slovenia, Austria, Germania, Francia, Giappone, Stati Uniti, Polonia, Ucraina e Repubblica Ceca.

In questo sport l'atleta deve partire con gli sci di fondo e l'arco in spalla fino ad arrivare a delle postazioni di tiro in cui devono centrare un bersaglio.



# Telemark

Nel Telemark solo la punta del piede è collegata allo sci.

Per curvare, come vedete nell'immagine, lo sciatore deve spingere in avanti la gamba che si trova a valle e piegare il ginocchio della gamba a monte, quasi "inginocchiandosi" sullo sci. Il peso è distribuito ugualmente tra i due sci.

Gli sci da telemark inoltre hanno il sistema del soffiutto che permette la flessione dell'avampiede che è stato creato dalla SCARPA.



# Sci di fondo

**Lo sci di fondo si divide principalmente in due tecniche, la tecnica classica e la tecnica libera.**

**La tecnica classica:l'atleta deve pattinare dentro due binari con gli sci sci e l'andatura che questa tecnica fa assumere allo sportivo sembra quella di una camminata sulla neve.**

**La tecnica libera:è adottata principalmente nelle gare di coppa del mondo e nelle gare agonistiche;in questa tecnica l'atleta deve invece spingersi stando fuori dai binari con il solo aiuto di braccia e gambe;le punte degli sci sono rivolte all'esterno.**



# Biathlon

Il biathlon è una specialità rientrante nello sci nordico che combina lo sci di fondo e il tiro a segno con la carabina.

L'atleta dopo aver percorso un tragitto con gli sci di fondo e la carabina in spalla, deve sparare in 5 bersagli; se i bersagli bianchi sono stati colpiti diventano subito neri altrimenti lo sportivo deve percorrere 1 giro di penalità per ogni colpo sbagliato.



**FINE**