

## Struttura e percorso di formazione per lo Sci e lo Snowboard

### Preparazione

Esame d'ammissione  
(senza sovvenzioni federali)  
1 giorno

Corso Assistente di club  
Swiss Ski  
3 giorni

### Formazione di base

Corso monitori G+S  
di Sci  
5-6 giorni

Corso monitori G+S  
di Snowboard  
5-6 giorni

Modulo Introduzione a  
G+S per laureati a p. dal  
Modulo Metodologia SSSA  
1 giorno

Modulo Introduzione a  
G+S per istruttori ASES e  
all. stranieri  
2 giorni

### Formazione continua 1

| Moduli obbligatori                                 | Moduli a scelta<br>Allround                     | Moduli a scelta<br>Competizione | Moduli diversi  |
|--|---|---------------------------------|---|
| Metodologia allround<br>6 giorni                   | Modulo Perfezionamento<br>Sci<br>2 giorni       | Condizione fisica<br>2 giorni   | Modulo Perfezionamento<br>SSSA Sci/Snowboard<br>1½-2 giorni |
| o  |   |                                 |   |
| Metodologia competizione<br>sci alpino<br>6 giorni | Modulo Perfezionamento<br>Snowboard<br>2 giorni | Coordinazione<br>3 giorni       | Sport sulla neve con per-<br>sone disabili<br>2-4 giorni    |
|  | Introduzione Style<br>3 giorni                  | Psiche<br>2 giorni              | Brevi gite per sciatori e<br>snowboarder<br>4 giorni        |
|  | Approfondimento Style<br>3 giorni               | Coaching<br>1-2 giorni          | Trampolino ABC<br>(per Freestyle)<br>2 giorni               |
|  | Introduzione Telemark<br>3 giorni               | Biomeccanica<br>1 giorno        | Skateboard, pattini inline e<br>sci a rotelle<br>2 giorni   |
|  | Approfondimento<br>Telemark<br>3 giorni         | Tracciamento alpino<br>3 giorni | <b>Moduli<br/>interdisciplinari</b>                         |

### Formazione continua 2

|                              |   |  |   |   |
|------------------------------|---|--|---|---|
| Tecnica allround<br>6 giorni | o | Tecnica competizione<br>sci alpino<br>6 giorni | o | Tecnica competizione<br>Freestyle<br>6 giorni |
|------------------------------|---|--|---|---|

### Specializzazione

| Formazione degli esperti                     |   |
|--|---|
| Corso esperti<br>1ª parte (basi)<br>3 giorni | Corso esperti<br>2ª parte (pratica)<br>5-6 giorni |
| Perfezionamento degli esperti                |   |
| Corso centrale                               | 2-3 giorni  |

### Formazione degli allenatori

Formazione allenatori  
Swiss-Ski

**Percorso di formazione degli esperti G+S:** Esame d'ammissione → Corso monitori G+S → Metodologia allround o competizione sci alpino → Formazione continua 2: Tecnica allround o Tecnica competizione sci alpino o tecnica competizione Freestyle → Corso esperti

**Percorso di formazione degli allenatori Swiss-Ski/Snowboard:** Esame d'ammissione → Corso monitori G+S → Metodologia competizione sci alpino o metodologia allround snowboard → Formazione continua 2: Tecnica competizione sci alpino o tecnica competizione Freestyle → Formazione allenatori Swiss-Ski