

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 12

**Artikel:** Nuova corrente al corso monitori 1 : formazione sci alpino

**Autor:** Sudan, Jean-Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999720>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Formazione sci alpino

di Jean-Pierre Sudan, capodisciplina Sci alla SFSM  
traduzione di Ellade Corazza

Onde imprimere un nuovo impulso alla formazione dei monitori G+S e soprattutto per migliorare il campo metodologico sono previste alcune modifiche che entreranno in vigore a partire dall'inverno 1993/94.

## Nuovo obbligo

Per tutti i corsi monitore 1 diventa obbligatorio lo svolgimento di un test d'entrata. Esso può essere svolto in due modi:

Variante 1: la prova si svolge 1-2 settimane prima dell'inizio del corso principale.

Variante 2: il test viene svolto il primo giorno del corso.

L'idoneità dei candidati dovrà essere valutata al più tardi al termine della prima giornata. Condizione per poter partecipare al corso di formazione è quella di riuscire il test d'entrata (7,5 punti).

Saranno valutate tutte e 4 le discipline. Farà stato la migliore nota scaturita dagli esercizi «Curva su uno sci» e «Passo ventaglio a monte».

## Note

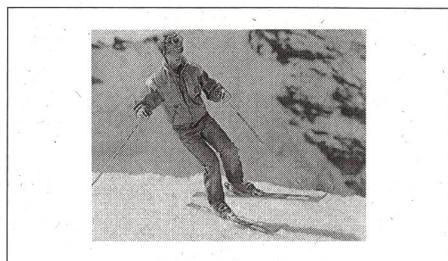
Le discipline saranno valutate con note da 1 a 4. La nota 2,5 rappresenta la sufficienza.

## Raccomandazione

I responsabili dei club, delle scuole e delle società devono far comprendere ai candidati l'importanza della preparazione al test d'entrata. Evitare di firmare raccomandazioni a candidati non idonei e che non si conoscono. Gli esperti G+S ed i monitori dovranno essere a disposizione e sostenere i candidati nella preparazione. ■

## Prove d'esame per il test d'entrata

### Descrizione



### Tecnica

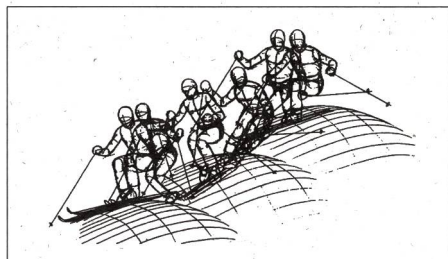
#### A. Curva su uno sci

Sequenza di 3 o 4 curve su uno sci, alternando la gamba destra alla sinistra; la condotta deve esser visibile. Sollevare la gamba libera accanto alla gamba d'appoggio (curva sullo sci interno) e durante la condotta incrociare lo sci in avanti.

### Esame

1 tentativo

Durata dell'esercizio: cambiare la gamba almeno 4 volte. Pendenza del 20-30%.



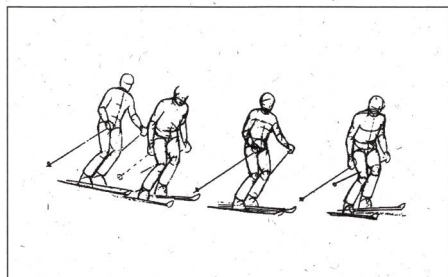
#### B. Controllo del pendio

Controllo del pendio adattando le curve al terreno, cambiando il ritmo e adeguando la velocità.

1 tentativo

Pendenza variante tra il 40 ed il 50%.

La lunghezza del pendio è di circa 300 m.

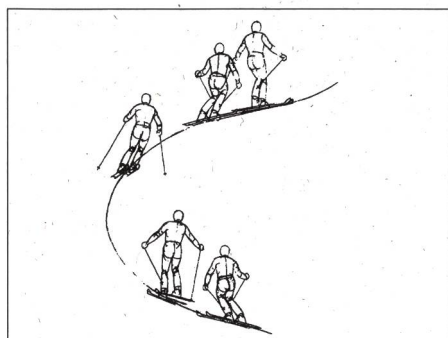


#### C. Passo ventaglio a monte

Partenza nella linea di pendio; spostamento del peso a monte rapido e alternato. Gli sci sono in leggera posizione divergente.

1 tentativo

Da entrambe le parti pendenza del 30/40%.



#### D. Curva parallela in traccia chiusa per estensione-bilancia-rotazione

Esecuzione di curve parallele per estensione-bilancia-rotazione ed un'apertura naturale delle gambe. Stacco contemporaneo delle due gambe, con marcato movimento di estensione in avanti in alto, con impiego del bastone, rotazione, condotta in contro-rotazione con appoggio sullo sci esterno.

1 tentativo

Pendenza circa del 50%.

Le curve sono svolte con ritmo ed una buona condotta.

Tra una curva e l'altra sottolineare una leggera discesa in diagonale.