

il ginnasta

Gennaio/Febbraio N°1/2009

Euro 2009

Al Mediolanum Forum di Milano

Forza AZZURRI!

Calendario gare Interregionali e Nazionali Anno Sportivo 2009

SEZIONE	DATA	GARE	SOCIETA'	SEDE
	FEBBRAIO			
M	14	1^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Pavese	Pavia
F	15	1^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Pavese	Pavia
T	15	1^ PROVA CAMP. ITAL. SOCIETA'	Tritium	Capriate S. Gervasio
A	21-22	CAMP. NAZIONALE SERIE A - B - C	Agorà	Colleferro (Roma)
M	28	2^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Ginnastica Genova	Genova
	MARZO			
F	1	2^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Ginnastica Genova	Genova
T	8	2^ PROVA CAMP. ITAL. SOCIETA'	Diavoli Rossi	Salemi
R		CAMP. INTERREGIONALE SPECIALITA'		
	14-15	Zona Nord-Ovest-Nord-Est	Solaris	Formigine
	14-15	Zona Centro Ovest-Est-Sud	La Fenice Spoleto	Spoleto
		CAMP. INTERREGIONALE C1-C2		
R	22	INTERREGIONALE SERIE C P.L.	Concordia	Chivasso
R	22	INTERREGIONALE SERIE C L.T.B.	Ginn. Rho	Cornaredo
R	22	INTERREGIONALE SERIE C V.F.E.	Endos Cervia	Cervia
R	21	INTERREGIONALE SERIE C M.A.	Armonia d'Abruzzo	Chieti
R	22	INTERREGIONALE SERIE C T.U.	Aurora	Montevarchi
R	22	INTERREGIONALE SERIE C L.S.	Gymnos	Cagliari
R	22	INTERREGIONALE SERIE C C.M.P.B.	Iris	Bisceglie
R	22	INTERREGIONALE SERIE C S.C.	Gymnasium	S.A.Li Battiati
M F		CAMP. INTER. SERIE B M-F + COPPA ITALIA F		
	28-29	Zona Nord-Ovest	La Costanza	Mortara
	28-29	Zona Nord-Est	Spes	Mestre
	28-29	Zona Centro	Fermo 85	Fermo
	28-29	Zona Sud	Campania 2000	Napoli
T	29	3^ PROVA CAMP. ITAL. SOCIETA'	Ginn. Chiaravalle	Chiaravalle
	APRILE			
R		CAMP. INTERREGIONALE CATEGORIA		
	4-5	Zona Nord-Ovest	Auxilium	Campo Ligure
	4-5	Zona Nord-Est	Bentegodi	Verona
	4-5	Zona Centro-ovest	Ginn. Terranuova	Terranuova
	4-5	Zona Centro-est	La Fenice Spoleto	Spoleto
	4-5	Zona Sud	Gymnikos	Avellino
A	4-5	CAMP.INTER. CATEGORIA ZONA 1	Naflio	Nichelino
A	4-5	CAMP. INTER. CATEGORIA ZONA 2	Fitness Trybe	Pomigliano d'Arco
A	4-5	CAMP. INTERR. CHALLENGER ZONA 1	Naflio	Nichelino
A	4-5	CAMP. INTERR. CHALLENGER ZONA 2	Fitness Trybe	Pomigliano d'Arco
R	18-19	CAMP. NAZIONALE SERIE C1-C2	Aurora Fano	Pesaro
M	18	3^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Panaro Modena	Modena
F	19	3^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Panaro Modena	Modena
		CAMP. INTERREGIONALE C1-C2		
M	25	INTERREGIONALE SERIE C P.L.	CR Liguria	da definire
M	25	INTERREGIONALE SERIE C L.T.B.	Pro Carate	Carate Brianza
M	25	INTERREGIONALE SERIE C V.F.	Spes	Mestre
M	25	INTERREGIONALE SERIE C E.T.U.	C.R. Emilia	da definire
M	25	INTERREGIONALE SERIE C M.L.S.	ASD Civitavecchia	Civitavecchia
M	25	INTERREGIONALE SERIE C C.M.P.B.	Campania 2000	Napoli
M	25	INTERREGIONALE SERIE C S.C.	Ginn. Marsala	Marsala
A	25-26	CAMP. NAZIONALE CATEGORIA	Giovanile	Ancona
F	25-26	TORNEO NAZIONALE ALLIEVE	C.R. Liguria	da definire
R	25-26	CAMP. NAZIONALE SPECIALITA'	Ginn. Terranuova	Terranuova
	MAGGIO			
F		CAMP.INTERREGIONALE CATEGORIA ALLIEVE		
	2-3	Zona Nord-Ovest	C.R. Lombardia	da definire
	2-3	Zona Nord-Est	U.S.Renato Serra	Cesena
	2-3	Zona Centro	C.R. Lazio	da definire
	2-3	Zona Sud	C.R. Puglia	da definire
M	9	4^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Livornese	Livorno
F	10	4^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Livornese	Livorno
R	9-10	CAMP. NAZIONALE CATEGORIA	Petrarca	Arezzo

LEGENDA:

M= artistica maschile
F = artistica femminile

R = ginnastica ritmica
G = ginnastica per tutti

A = aerobica sportiva
T = trampolino elastico

in questo numero

Sommario



5



14



30



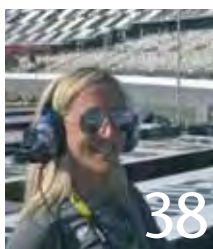
48



16



22



38

4 Editoriale

di Riccardo Agabio

5 Codice dei Punteggi

Aggiornamento e formazione Giudici Internazionali e Nazionali

a cura di Fulvio Traverso,
Milvia Bernasconi, Paola Berardino,
Luisa Righetti

10 EURO 2009

- **Milano - si alza il sipario**
di Manuela Merlo
- **Alberto cerca il Busnari**
di Ramon Orini

14 Primo Piano

ARTISTICA

- **La stella "Serena" del Sud**
di Ilaria Leccardi
- **Meda punta alla meta**
di Ramon Orini
- **Il giro di boa femminile**
di David Ciaralli

20 Costume e società

**Ginnastica Pavese 1879
I miei primi centotrenta...**

22 Attività Giovanile

ARTISTICA

- **Berlino - International Junior Team Cup**

24 FGI NEWS

30 Primo Piano

RITMICA

- **Il sogno delle farfalle**
di Ilaria Brugnotti
- **Serie A - Guerre stellari**
di David Ciaralli

38 Primo Piano

AEROBICA

- **Colleferro - Campionato Serie A-B-C**
di David Ciaralli
- **Alla conquista del West**
di Giovanna Lecis
- **Destinazione Formosa: aspettando i TWG 2009**
di Gigliola Carosi

44 Primo Piano

TRAMPOLINO

Campionato Italiano di Società

46 L'Angolo del Fitness

a cura di Vittorio Baldini

- **Intraprendere un programma di allenamento (terza parte)**

48 Primo Piano

GINNASTICA PER TUTTI

Un inedito gemellaggio-collegiale
di Valter Micciché

50 La ginnastica in rete

Last but not least

di Maurizio Bertolini



in copertina:
Matteo Morandi agli anelli
e Lia Parolari alle parallele
(foto di M. Bertolini).

Finito di stampare: **MARZO 2009**

Direttore Responsabile

Riccardo Agabio

Federazione Ginnastica d'Italia

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
Tel 06/36858169
Fax: 06/36858542
E-mail: stampa@federginnastica.it
www.federginnastica.it

Comitato di Redazione

David Ciaralli
Matildio Paccotti
Cristina Casentini
Bruno Grandi
Michele Maffei
Giuseppe Artiaco
Elisabetta Mastrostefano
Marina Piazza
Fulvio Vailati

Video Impaginazione

Digitalia Lab - Roma
Via Biordo Michelotti, 18
Tel. 06.27800551

Stampa

Grafica Giorgetti srl
00155 - Roma
Tel. 06.2294336
Fax 06.2294434

Abbonamento Annuo:

Italia € 18,08
Estero € 36,15

Le richieste vanno indirizzate alla Federazione Ginnastica d'Italia
Con allegata la ricevuta del versamento sul c/c postale
30795009
Autorizzazione del Tribunale di Roma, n.862 del 21 aprile 1949.
Bimestrale - Spedizione in Abbonamento postale - 45%
Filiale di Roma - art. 2 comma 20/b Legge 662/96
Pubblicità inferiore 70%



L'Editoriale

LE DIFFICOLTÀ DEL RICAMBIO GENERAZIONALE

L'inizio di un nuovo quadriennio olimpico è un momento di oggettiva difficoltà, soprattutto negli sport che vivono i Giochi Olimpici come l'evento di gran lunga più importante e significativo. Sport di cui la Ginnastica è forse la rappresentante più emblematica. Non solo, infatti, questa competizione è il fine che determina l'intera programmazione del quadriennio ma, addirittura – come sovente succede soprattutto nell'Artistica Femminile – è un evento unico ed irripetibile. Per molte ginnaste, infatti, le possibilità di rivivere l'esperienza olimpica sono limitate o nulle. I motivi di ciò sono molteplici ma tutti legati ad un'unica realtà: la Ginnastica Artistica Femminile di altissimo livello, così come si è evoluta e come è oggi, si configura come uno sport estremo, al limite della praticabilità e della sostenibilità. Credo che chiunque, uomo di sport o meno, possa convenire facilmente sul fatto che una disciplina sportiva che non consente ai propri protagonisti di essere davvero competitivi per più di un'olimpiade, sia una disciplina di cui è indispensabile orientare diversamente contenuti e regolamenti tecnici, al fine di garantire una maggiore tutela e una maggiore longevità agonistica. A prescindere da tali considerazioni, è ovvio che attualmente, in questa disciplina, mantenere uno standard di prestazione elevato dipenda in maniera decisiva dalle potenzialità di ricambio generazionale. Potenzialità che a loro volta sono correlate ad un insieme di fattori, alcuni immediatamente evidenti – quali il numero dei praticanti – ed altri che invece richiedono una maggiore attenzione. Di questi ultimi ve ne sono al-



meno quattro che ritengo debbano essere evidenziati. Il primo è la necessità di un maggior numero di atleti e tecnici coinvolti nell'alto livello; cosa ovviamente diversa dal numero dei praticanti o dei tecnici in senso assoluto. E' demagogico e controproducente lo stereotipo della grande base che consente un vertice più elevato. Non è più vero, non lo è più per uno sport in cui l'attività di alto livello è qualcosa di assolutamente diverso da tutto il resto dell'attività. Piuttosto occorre pensare – o ripensare – ad un'attività agonistica che, almeno a livello nazionale, sia propedeutica all'altissimo livello senza tuttavia essere così esasperata, traumatica e precocemente selettiva. A ciò si collega immediatamente il secondo fattore che ritengo di evidenziare: ovvero una maggior diversificazione di programmi e di obiettivi. Quindi, una rosa più allargata di ginnaste ed una visione più allargata di quello che deve essere considerato "di interesse nazionale". Il terzo fattore è ancora collegato consequenzialmente

ai primi due: una distribuzione meno verticistica delle risorse. Questo è un aspetto tanto importante quanto delicato e necessita di una precisazione. Dovendo operare in un contesto di limitazione delle risorse disponibili – quale il nostro in questi ultimi anni – è necessario adattarsi di volta in volta alle situazioni. La distribuzione verticistica è giustificata ed anzi doverosa nel caso si presentino le possibilità di risultati agonistici prestigiosi. Ma non va d'altra parte dimenticato che la continuità ed il progresso sono – sempre ed in qualsiasi campo – maggiormente garantiti dalla pluralità e dalla diversificazione delle realtà produttive. L'ultimo fattore è forse il più importante di tutti anche se le sue ricadute sono a più lunga scadenza e meno immediatamente riconoscibili. Mi riferisco al miglioramento ed alla diffusione della cultura sportiva e tecnica nel mondo della Ginnastica Italiana. Ma su quest'ultimo punto credo sia opportuno un ulteriore e specifico approfondimento.

Codice dei Punteggi

AGGIORNAMENTO E FORMAZIONE GIUDICI INTERNAZIONALI E NAZIONALI

Come è consuetudine al termine di ogni ciclo olimpico e alle porte del nuovo, il Codice dei Punteggi viene modificato. Tutti i corpi giudicanti subiscono un lungo processo di aggiornamento, che passa attraverso corsi di formazione intercontinentali, internazionali e poi nazionali, in modo tale che, in un processo a piramide rovesciata, ogni Federazione allinei le proprie Giurie ai nuovi dettami del Comitato Tecnico della FIG. Al termine di questo processo abbiamo chiesto ai nostri referenti nazionali di Giuria – Fulvio Traverso (GAM e TE), Milvia Bernasconi (GAF), Paola Berardino (GR) e Luisa Rigetti (AE) - di raccontarci quali sono le principali modifiche apportate ai Codici delle rispettive Sezioni.

SEZIONE MASCHILE di Fulvio Traverso

Con il corso intercontinentale tenutosi a Lipsia (Germania) dal 3 al 7 dicembre 2008 è iniziato l'aggiornamento dei giudici internazionali della sezione maschile, per l'Italia hanno partecipato Diego Lazzarich e Fulvio Traverso. Durante il corso, terminato con esami finali, il comitato tecnico della Federazione Internazionale ha illustrato le modifiche al Codice dei Punteggi consistenti in:

- adeguamenti dei valori dei vari elementi agli attrezzi;
- modifica del valore della penalità per le cadute sugli o dagli attrezzi da 0,8 punti ad 1,00;
- alcune nuove regole che riguardano gli abbuoni per collegamento presenti solo al corpo libero e alla sbarra.

Nel precedente codice vi erano abbuoni anche agli anelli per elementi di forza ascendenti. Anche la giuria ha cambiato denominazione: la **giuria A** (valore di partenza degli esercizi) si chiama oggi **giuria D** mentre la **giuria B** (esecuzione) diventa **giuria E** come per tutte le altre sezioni della FIG. Al corpo libero, dicevamo, sono cambiati gli abbuoni per collegamento fra salti. Ora si premiano una sola volta i salti di valore D, o superiore, collegati con altri salti di valore inferiore con 0,1 punti di abbuono. Se entrambi i salti sono di valore D, o superiore, il valore dall'abbuono sale a 0,2 punti. È stata introdotta la difficoltà G di valore 0,7 punti. Due gli elementi al corpo libero contraddistinti con tale valore: 1) il triplo salto dietro raccolto (Ljukin); 2) il doppio salto dietro raccolto con tre avvitaamenti (Ri Jong Song). Al cavallo con maniglie solo alcune precisazioni sulle serie flop ma nessun cambiamento sostanziale. Agli anelli le modifiche più importanti di questo nuovo 12° ciclo. Tutti gli elementi slancio forza composti - come slancio appoggio alla rondine o alla croce verticale, honma alla rondine o alla croce verticale e ancora kip alla rondine o alla croce

in verticale - sono stati divisi in due elementi distinti, sottraendo valore complessivo alla nota D per quasi tutti i migliori ginnasti a questo attrezzo. Inoltre è stata limitata la possibilità di eseguire in diretta successione gli elementi di forza. O meglio soltanto 4 potranno essere diretti, i successivi saranno considerati ripetizioni. Nulla è cambiato al volteggio mentre alle parallele, per limitare gli arrivi in appoggio ascellare, che rendevano le esecuzioni dei migliori ginnasti molto simili tra loro, è stata introdotta una nuova regola, che impedisce di eseguire lo stesso elemento di salto due volte con atteggiamenti corporei diversi (carpiato e raccolto o viceversa). Il secondo salto eseguito, anche se di valore maggiore, viene considerato ripetizione. La nuova regola sottrae valore, circa 4 decimi di punto, ai gin-

Corso Giudici a Tirrenia. In basso il gruppo dello stage nazionale, a destra quello internazionale.



Codice dei Punteggi

nasti più forti in questa specialità. Alla sbarra poche modifiche che riguardano solo il valore di alcuni elementi. La nota più importante per noi è il valore assegnato al salto "Cassina", considerato una G, da 0,7 punti. Assieme a quello inventato dal Campione di Meda soltanto altri due elementi sono rientrati sotto questa lettera: 1) il Pineta, salto dietro ½ avvitamento e salto avanti ½ avvitamento, molto simile al Cassina ma con l'avvitamento in due tempi distinti; 2) il doppio salto con 1 e ½ avvitamento (Shaham). Forza Igor aspettiamo il Cassina 2! In gennaio, presso il centro di Tirrenia si è svolto il corso di aggiornamento e di formazione per giudici internazionali, tenuto da Julio Marcos, componente del Comitato Tecnico della FIG. Vi hanno partecipato 22 giudici italiani, di cui 18 hanno ottenuto il brevetto per il 12° ciclo. Sempre a Tirrenia, dal 30 gennaio al 1° febbraio, si è tenuto lo stage di aggiornamento e formazione per giudici nazionali. Vi hanno preso parte 41 giudici per l'aggiornamento e 18 nuovi giudici nazionali. Il programma è stato lo stesso del corso internazionale. Tutti i partecipanti hanno dimostrato estremo interesse per le nuove regole e li ritroveremo presto sui campi di gara. Le lezioni sono state tenute dal sottoscritto e si sono articolate durante due ricche giornate di lavoro. Ora è tempo di collaudo del nuovo codice e di lavoro duro per i nostri atleti. Per quanto riguarda, infine, il Trampolino Elastico, il corso internazionale deve essere ancora svolto. L'appuntamento è a Chiaravalle, in provincia di Ancona, in una sala del Municipio il 27 e 28 marzo. Docente il Presidente del Comitato tecnico FIG Horst Kunze, che avrà il compito di trasferire a tutti i partecipanti i principi emanati dal Corso Intercontinentale di Bratislava dal 3 all'8 febbraio.

SEZIONE FEMMINILE di Milvia Bernasconi

Fortunatamente questo nuovo codice, entrato in vigore il 1° Gennaio 2009, sarà utilizzato sino al 31 dicembre del 2012, ossia per l'intero quadriennio, Olimpiadi di Londra comprese. Il testo non ha avuto cambiamenti drastici come il precedente. Il lavoro della giuria per il calcolo del punteggio finale è rimasto invariato, salvo il cambio di denominazione. La D di "difficoltà" per la A e la E di "esecuzione" per la B. Vengono conteggiati gli 8 (prima 10) elementi di difficoltà di maggior valore, compresa l'uscita. C'è stato un ulteriore incremento sulla penalità della caduta da 0.80 punti a 1.00, proprio come la maschile. Ricordiamo che ai Giochi di Atene la penalità era di 0.50. In Inghilterra, quindi, tra quattro anni, questo errore verrà punito il doppio rispetto al 2004, con l'intento, a mio parere, di vedere in gara esercizi più sicuri, senza rovinose cadute e, soprattutto, senza quella ricerca disperata di eseguire difficoltà di alto valore che abbiamo visto in Cina. Le esigenze di composizione sono quasi invariate; nel conteggio degli 8 elementi di maggior

valore alla trave e al corpo libero non è possibile assegnare più di 5 elementi, gli altri 3 devono essere necessariamente ginnici. Quindi le linee acrobatiche al suolo non potranno essere più di quattro – in verità a cinque ci arrivavano in poche, come la Izbasa, la Johnson, la nostra Ferrari o le cinesi - proprio per incentivare il lato artistico ed interpretativo dei vari programmi. Il passaggio poi da 10 ad 8 elementi comporterà un ovvio abbassamento del valore di partenza dell'esercizio e quindi del punteggio finale delle ginnaste di alto livello. Il lavoro dell'allenatore è molto importante ora, perchè deve individuare, costruire e ricercare con oculatezza le difficoltà da inserire nell'esercizio per ottenere la Nota di Partenza più alta possibile. Gare internazionali nel momento in cui scrivo ancora non sono state fatte, si inizierà a Jesolo con l'incontro ITA CHN ROU BRA GBR, e poi ovviamente i Campionati Europei di Milano; dopo di che si potrà sapere che punteggio di partenza occorre per potersi piazzare ai primi posti. Al volteggio, infine, sono stati ripresi salti che per lungo tempo erano stati accantonati, come il "Cuervo", uno dei preferiti dell'azzurra Giulia Volpi, negli anni '90. Per

L'insieme delle Giudici alla seconda prova del Campionato di Serie A femminile di Genova.
Foto D. Ciaralli



ottenere il brevetto del 12° ciclo occorre partecipare ai vari corsi indetti dalla FIG. Il primo, quello intercontinentale si è svolto a Bratislava, dal 19 al 25 gennaio. Quattro erano le nostre rappresentanti – Cinzia Delisi, Anna Claudia Cartoni, Carmen Basla e Dora Cortigiani. Carmen e Dora hanno ottenuto il brevetto di 1ª Categoria, il traguardo più importante per un giudice. Cinzia e Annaclaudia hanno mantenuto il loro 2ª livello. Dal 9 al 13 febbraio si è svolto a Milano il corso internazionale, con la partecipazione di ben 25 giudici, di cui 6 italiane e 2 iraniane per il rinnovo del brevetto, +17 esordienti. Il corso tenuto magistralmente dall'expert FIG sig. Anca Grigoras è andato benissimo, sono state tutte promosse con delle percentuali altissime. Per completare tutto l'organico, dal 5 all'8 marzo si è tenuto il corso nazionale al Lido di Jesolo.

SEZIONE RITMICA

di Paola Berardino

Il nuovo CDP della Ginnastica Ritmica mira a soddisfare due esigenze fondamentali: salvaguardare la salute delle ginnaste - sono state abolite le difficoltà con grandi escursioni articolari, diminuiti i valori delle difficoltà eseguite in ginocchio - e catturare il pubblico, cercando di trasmettere emozioni e brividi. Il Codice 2009 lo dice espressamente: «L'objectif principal de la composante artistique d'un exercice de GR est celui de porter aux spectateurs l'émotion et de montrer l'idée de l'expression qui se traduisent à travers les trois aspects suivants: l'accompagnement musical, l'image artistique et l'expressivité plastique Chorégraphie». Vediamo però come intende raggiungere questo obiettivo: a) Con la valorizzazione dell'artistico, com-



Il corso internazionale Giudici presso il CPO Coni "Giulio Onesti" di Roma.

ponente che nel vecchio codice era trascurata con un valore di soli 3 punti, rispetto ai CAP che facevano parte della stessa valutazione ed di punti ne avevano 7. b) Evitando la ripetizione di difficoltà di corpo con la stessa forma (uguale rapporto tronco-gambe). Cambia anche la ripartizione del punteggio:

Difficoltà di corpo (D1) + Difficoltà di attrezzo (i vecchi CAP) (D2) : 2 = (10 + 10) : 2 = 0,10 valore Difficoltà.

Artistico (A) = 10 punti

Esecuzione (E) = 10 punti

D + A + E = 30 punti

Nel vecchio Codice il punteggio era così ripartito: Difficoltà 25%; Artistico (CAP + base) 25%; Esecuzione 50 %. Col nuovo CDP le vecchie difficoltà, ora D1, scendono al 16,5%, le D2 (i vecchi CAP) al 16,5%, l'Artistico (la vecchia base aggiornata ed incrementata) passa al 33% come anche l'Esecuzione, 33%. Come si può immaginare le novità sono importanti e dovrebbero avere come conseguenza esercizi modificati e migliorati soprattutto nella scelta della musica e nella ricerca di nuovi rapporti corpo attrezzo, collegamenti logici ed originali, con lo sforzo di elevarsi dalla routine

sportiva all'arte, quella che emoziona. Non ultima, la diminuzione del numero di difficoltà di corpo (da 18 a 12) dovrebbe aver risolto l'affanno del vecchio quadriennio nella corsa contro il cronometro per riempire l'esercizio di tutto ciò che poteva essere "premiante". Lasciare più tempo può essere utile per i collegamenti e per la relazione corpo attrezzo, nel tentativo di recuperare la peculiarità delle grandi ginnaste del passato (Beloglazova, Panova, Ralenkova, Lobatch, ecc.) ed unirla all'esperienza sportiva delle performance di oggi. Il primo corso giudici, quello intercontinentale, si è svolto a Minsk (Bielorussia) dal 22 al 30 novembre 2008, riservato a 4 giudici per Paese di II e III livello. Circa 100 i partecipanti, provenienti da tutti i Continenti. Per l'Italia, oltre alla sottoscritta, Paola Berardino, c'erano Daniela Delle Chiaie e Lorella Saccumman. Il corso internazionale, invece, si è svolto a Roma, al CPO Coni "Giulio Onesti", dal 2 al 6 gennaio. Dallo stage dell'Acqua Acetosa, che ho diretto personalmente, insieme al membro Fig della Bulgaria Maria Guigova, sono usciti 2 giudici di II livello, 10 di III e 7 di IV livello. Il corso nazionale si è tenuto, infine, a Cadenzano (FI) dal 6 all'8 marzo.

Codice dei Punteggi

SEZIONE AEROBICA

di Luisa Righetti

Con il corso Intercontinentale svoltosi a Pechino dal 12 al 20 gennaio 2009 è iniziato l'aggiornamento dei giudici internazionali per il nuovo quadriennio. Per l'Italia hanno partecipato Cristina Casentini, Gloria Gastaldi, Maria Galia Mattia e Luisa Righetti. I cambiamenti più importanti del C.d.P 2009-2012 riguardano il giudizio della Qualità Artistica. L'Appendice I che approfondisce questa categoria di giudizio è stata totalmente riscritta utilizzando una scala di valore che va da 0 a 10 a differenza del vecchio codice che ne prevedeva una da 5 a 10. Inoltre gli aspetti presi in esame per il giudizio artistico sono passati da 5 a 10 e, rispetto al passato, importanza particolare viene dedicata al dinamismo ed alla complessità delle transizioni di passaggio da un livello di lavoro all'altro, al numero, alla difficoltà ed alla varietà degli schemi di movimento aerobico ed infine alla costruzione musicale. Sono stati rivisti i

ruoli, la responsabilità e le regole della Giuria Superiore, del Presidente di Giuria, del Capo Giuria, dei Giudici delle Difficoltà e degli altri Giudici. Il giudizio dell'Esecuzione è stato semplificato ed accompagnato da tavole illustrate di deduzioni. Le descrizioni degli elementi di difficoltà scritte nell'Appendice II sono state tutte riviste e corrette. I requisiti minimi per avere assegnati gli elementi di Difficoltà sono stati rivisti ed alcuni valori di Difficoltà sono stati riadattati. Nelle specialità Individuale Femminile e Maschile Senior e Junior B la durata dell'esercizio è di 1'30" rispetto al vecchio codice che prevedeva 1'45". Questo comporterà sicuramente un riadattamento della preparazione fisica dei ginnasti individualisti che dovranno cimentarsi in prestazioni più intense e brevi rispetto a quanto richiesto precedentemente. L'altra novità è l'area di gara di 10x10 m nelle specialità di Coppia e Trio Senior. Anche questo significherà una preparazio-

Le Giudici italiane con alcune colleghe straniere al corso intercontinentale di Aerobica a Pechino.

ne fisica riadattata in funzione di esercizi che con la stessa durata dovranno percorrere tracciati di spostamento maggiore. Ai sollevamenti è stata data maggiore libertà inserendo la possibilità di movimenti precedentemente proibiti; questo potrà sicuramente significare opportunità di varietà ed originalità nelle costruzioni coreografiche delle specialità composte da più ginnasti. Sono stati reinseriti coefficienti diversi di divisione nella valutazione delle difficoltà per Trio e Gruppi; qualora ci fossero combinazioni di ginnasti totalmente di sesso maschile le difficoltà saranno divise per 2 come per le coppie e per gli individuali, mentre trio e gruppi dove sarà presente anche solo 1 donna le difficoltà saranno divise per 1,9. È stato eliminato il valore agli elementi di difficoltà eseguiti in interazione costringendo così i ginnasti delle specialità composte ad una preparazione tecnica maggiore. Tutti questi cambiamenti sono stati già oggetto di studio ed approfondimento al Corso di Formazione ed Idoneità per Giudici Nazionali che si è svolto a Segni (Rm) nei due fine settimana 5-8 e 19-21 febbraio 2009 e costituiranno materiale di lavoro per i corsi regionali che, a pioggia saranno organizzati nei prossimi mesi dai CR di competenza. A questo corso hanno partecipato 39 giudici provenienti da tutta Italia; il programma è stato lo stesso del corso intercontinentale, le lezioni sono state svolte da Cristina Casentini, da Gloria Gastaldi e da Luisa Righetti per la Ginnastica Aerobica; inoltre è stata dedicata una parte al programma Challenger con lezione tenuta da Graziella Beninati, una parte al Fit Step con lezione di Giuseppina Ferrante ed infine una parte all'Hip Hop con lezione condotta da Monica Darone.





MILANO 2009

CAMPIONATI EUROPEI DI GINNASTICA ARTISTICA



MEDIOLANUM FORUM
31 MARZO
05 APRILE
2009

SONO PREVISTE AGEVOLAZIONI
PER I TESSERATI F.G.I.

Infoline:
Tel. 02 89124772 - Fax 02 89180235
Mail: segreteria@euro2009.it
http: www.euro2009.it

Acquisto biglietti:
direttamente sul sito www.ticketone.it
o telefonando al 892.101
(servizio a pagamento).

MAIN SPONSOR:



SPONSOR:



MEDIA PARTNERS:



La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

IL GIORNO

EURO 2009



MILANO - SI ALZA IL SIPARIO

di Manuela Merlo

Mancano ormai una manciata di giorni all'inizio ufficiale della III edizione del Campionato d'Europa Individuale di Ginnastica Artistica, maschile e femminile. La kermesse continentale torna in Italia, al Mediolanum Forum, a 28 anni di distanza da Roma '81 e rappresenta il primo grande appuntamento internazionale del nuovo quadriennio olimpico. Un importante banco di prova per i nostri azzurri, dopo l'esperienza dolce amara di Pechino, per la città di Milano, Capitale Europea dello Sport 2009, ma soprattutto per la macchina organizzativa del COL, guidata dalla Presidente Graziella Pasquini e dalla sua vice Luisa Riboli e composta da Guido Menchi, Claudio Galli, Stefano Bosi e molti altri. Un Comitato Organizzativo che in questi mesi ha lavorato alacremente per offrire agli atleti e al pubblico un evento di grandissimo livello. Tutto è pronto nell'Arena di Assago (Mi), teatro già di due edizioni del Grand Prix Aia Aequilibrium Cup, che da martedì 31 marzo a domenica 5 aprile aprirà le porte a tanti appassionati – si attendono circa 30.000 spettatori – oltre, naturalmente, a 300 atleti, provenienti da 40 paesi del Vecchio Continente, più di 200 giornalisti e operatori media, 500 tra volontari e giudici. La prevendita biglietti, iniziata a fine novembre sul circuito Ticket One, ha dato subito ottimi risultati e quindi è lecito attendersi il tutto esaurito per le finali di sabato e domenica. A supporto della promozione dell'evento il COL ha dato vita ad una serie di iniziative promozionali e di sconto sui biglietti, riservate alle scuole e ai tesserati FGI. Per gli studenti - che avranno la possibilità di acquistare i tagliandi per



Foto di gruppo in occasione della prima conferenza stampa presso la Sala Alessi del Comune di Milano.

le giornate di allenamento e per la cerimonia d'apertura al prezzo agevolato di 0,50 € e di godere della stessa tariffa dei tesserati FGI per le altre giornate di gara - sono state programmate visite guidate al Centro Tecnico Federale di via Ovada, a Milano, e incontri in classe con i campioni. E' stato inoltre deciso di offrire alle società affiliate alla Federazione un ingresso omaggio ogni 12 biglietti acquistati per la stessa tipologia di biglietto. Il contributo della Regione Lombardia, della Provincia e del Comune di Milano, infine, ha conferito grande valore all'evento, aiutandolo a crescere, giorno per giorno, dalla candidatura alla sua realizzazione. Non sono stati da meno i partner commerciali come lo sponsor tecnico "Freddy" e il marchio

"Dove", che hanno sposato in pieno il progetto, e i media partner come La Gazzetta dello Sport, Radio Italia, il Giorno, 24' Minuti e Ragazza Moderna, che hanno contribuito a renderlo sempre più comunicabile. Tutti gli aspetti di comunicazione, promozione e commercializzazione sono stati affidati a Studio Ghiretti. Lo studio di Parma specializzato in sport marketing, da qualche anno partner organizzativo di Federginnastica nel Grand Prix, ha affiancato il COL a supporto della logistica, degli allestimenti e delle operazioni di ticketing e accomodation. Il Direttore del Settore Tecnico di Euro2009 Gianfranco Marzolla e il DTN delle Nazionali maschile e femminile Fulvio Vailati hanno predisposto, con la massima cura, tutti i delicati meccanismi legati al montaggio del podio di gara e dei campi di allena-

I CONVOCATI DELLA MASCHILE:

Igor Cassina (Ginnastica Meda), Andrea Coppolino (Ginnastica Meda), Matteo Angioletti (Ginnastica Meda), Matteo Morandi (Aeronautica Militare), Alberto Busnari (Aeronautica Militare), Enrico Pozzo (Aeronautica Militare)

LA ROSA DELLA FEMMINILE:

Vanessa Ferrari (Brixia Brescia), Paola Galante (Brixia Brescia), Elisabetta Preziosa (G.A. Lissonese), Emily Army (G.A. Lissonese), Serena Licchetta (La Rosa Brindisi), Lia Parolari (Estate '83 Lograto), Andrea La Spada (Pavese)



MILANO 2009

CAMPIONATI EUROPEI DI GINNASTICA ARTISTICA

mento, alla predisposizione dei turni di training, con particolare attenzione alle varie esigenze di delegazioni, atleti e giudici. Si parte, dunque, martedì 31 marzo (dalle 10:30 alle 20:00) e il 1° aprile (dalle 10:00 alle 18:00) con le prove podio ufficiali e la cerimonia di inaugurazione, in programma alle 20:00 di mercoledì. Giovedì 2 aprile è il momento delle qualificazioni donne, divise in 4 suddivisioni e spalmate dalle 10:30 alle 20:00. Due delle nostre azzurre debutteranno al volteggio, proprio nel primo raggruppamento, con inizio alle 10.30, dopo le rappresentanti di Cipro e Ucraina. Nel pomeriggio l'Italia occupa ancora due posti nella gruppo 3: partenza alle parallele asimmetriche, intorno alle 15.45, dopo l'esercizio delle ginnaste albanesi e prima delle elvetiche e delle israeliane. Venerdì 3 sarà il turno dei maschi, con due Italiani al volteggio della prima suddivisione (ore 10:00), davanti a Islanda e Finlandia, e altri due nella seconda (ore 14:00) alla sbarra tra la coppia tedesca e quelle di Albania e Israele. Il fine settimana sarà incentrato sulle finali: dalle 13.00 alle 15.00 il concorso generale femminile; dalle 15.30 alle 18.00 l'All-around maschile, tutto rigorosamente in diretta televisiva, tra digitale, terrestre e satellitare, ed analogico. Domenica dedicata alle finali di specialità, con gli otto migliori interpreti per attrezzo contrapposti in due sessioni separate: dalle ore 10:30 alle 13:30, corpo libero uomini, cavallo con maniglie anelli, volteggio femminile e parallele asimmetriche; dalle 15:00 alle 17.30, volteggio maschile, parallele simmetriche, sbarra, trave e corpo libero donne. Anche qui sotto le telecamere di Rai Sport. Alberto Busnari, alfiere azzurro e Consigliere federale in quota atleti, era presente ai sorteggi e si è detto subito soddisfatto della collocazione italiana: "Questo è un campiona-



Losanna 2008: il Presidente Dimitrios Dimitropoulos consegna al Presidente FGI Agabio la bandiera UEG.



Il Presidente del COL Grazziella Pasquinelli Candiani con l'oro olimpico Sandra Izbasa.
Foto P. Genovesi

to individuale e non di squadra – ha dichiarato a caldo l'aviere di Melzo, che punta decisamente ad una finale al cavallo - *per cui il sorteggio conta fino ad un certo punto, anche se sarebbe stato meglio evitare i primi raggruppamenti. I nostri tecnici sapranno collocare gli atleti nelle posizioni a loro più congeniali. Il gruppo 2 scenderà in pedana negli stessi orari in cui ci alleniamo, e questo può essere un vantaggio*". Gli organizzatori e la Federazione Ginnastica sperano che Milano e il calore dei propri tifosi, possano aiutare i campioni di casa a confermare quanto di buono hanno sempre fatto nelle precedenti avventure europee. Non dimentichiamo, infatti, che Vanessa

Ferrari è ancora la campionessa in carica. Vinse il titolo del All-around, insieme all'oro nel corpo libero, ad Amsterdam 2007. Sempre in Olanda i finalisti di Pechino, Cassina alla sbarra e Coppolino agli anelli, riuscirono a salire sul podio, pur occupando, entrambi, un gradino più basso rispetto a Debrecen 2005. Il nuovo Codice dei Punteggi e il ricambio generazionale di molte rose rappresentano gli elementi di massima incertezza. Anche per questo, con un occhio a Londra, per i prossimi mondiali di ottobre e, soprattutto per i Giochi del 2012, gli addetti ai lavori avranno di che riempire i propri taccuini. Per maggiori informazioni: www.euro2009.it

ALBERTO CERCA IL BUSNARI

Di Ramon Orini

Gymnasiadi, Universiadi, Giochi del Mediterraneo, Campionati d'Europa, Mondiali, Olimpiadi. Durante la sua carriera, costellata di gioie e qualche delusione, Alberto Busnari ha viaggiato in lungo e in largo, toccando tutti e cinque i Continenti, ma mai prima d'ora ha avuto la possibilità di gareggiare così vicino a casa, in una competizione tanto importante. Non ci saranno aerei da prenotare o lunghi tragitti da percorrere per applaudire la sua performance: è al MediolanumForum di Assago, a una manciata di chilometri dal suo appartamento milanese, che l'aviere di Melzo scenderà in campo. Al suo collo pendono due medaglie conquistate proprio in questo tipo di competizione: il bronzo al cavallo con maniglie nell'edizione 2002 di Patrasso e l'argento nella stessa specialità in quella di Lubiana nel 2004. Manca solo un metallo, quello più pregiato, per completare la trilogia nella rassegna europea. Sarà un'impresa ardua e il nostro campione lo sa bene.

Manca pochissimo all'inizio, quali sono le tue sensazioni?

"È un'occasione unica perché dopo 28 anni la grande Ginnastica ritorna protagonista in Italia. La mia prima competizione importante è stata l'Universiade a Catania nel 1997. Ricordo ancora con piacere la calorosa partecipazione del nostro pubblico, ma qui, a Milano, sarà tutta un'altra cosa. Gareggiare così vicino a casa è davvero molto stimolante: mi sprona a dare qualcosa di più, a tirare fuori il meglio di me stesso. Dopo i Giochi di Pechino il pensiero fisso, per me e per i miei compagni di Nazionale, è sempre stato questo Europeo. Nelle ultime edizioni sono uscito a bocca asciutta: nel 2006 a Volos ho dovuto rinunciare ad una medaglia per un er-



rore nell'uscita e nel 2007, ad Amsterdam, sono rimasto fuori dalla finalissima per una sola posizione. Ora l'obiettivo principale è entrare nei migliori otto. L'importante è procedere per tappe, fare un gradino alla volta. Punto alla finale, poi si vedrà".

Hai qualche asso nella manica?

"Ho partecipato alle prime due prove del Campionato di Serie A1, difendendo i colori della mia società di sempre, la Juventus Nova Melzo, anche se sul body c'è scritto Aeronautica. In queste gare nazionali ho testato i nuovi esercizi, proprio in vista di Milano. A Genova presentavo per la prima volta un nuovo elemento al cavallo: una forbice in verticale con un giro, non codificata. La giuria le ha assegnato un valore E, ora la spediremo alla Commissione Tecnica della FIG per un parere. Se sarà positivo, come spero, rivedrete il movimento agli Europei e poi, magari, gli daranno il mio nome. Con questa innovazione il mio punteggio di partenza salirà e mi farà avvicinare agli specialisti più forti. Spero che la giuria premi



questa mia originalità e se dovessi eseguire un esercizio come quello del 28 febbraio scorso, in Liguria, possibilmente migliorato nella seconda parte, ho buone possibilità per centrare il mio obiettivo".

Non solo ginnasta, ma anche rappresentante degli atleti nel Consiglio Federale, per il secondo mandato consecutivo. Oneri ed onori.

"È stata una grandissima soddisfazione essere rieletto, lo scorso 20 dicembre, a Roma, al fianco di Erika Cutuli. Il nostro compito è quello di portare all'attenzione del CDF le problematiche che ogni giorno si presentano in palestra, dare il nostro punto di vista e, così facendo, fare il bene di tutti i nostri colleghi. Agli Europei mi troverò di fronte il Presidente della Federazione Bulgara, Jordan Jovtchev, anche se non sullo stesso attrezzo. Sarà una bella sfida tra dirigenti!"



MILANO 2009

CAMPIONATI EUROPEI DI GINNASTICA ARTISTICA

Quando ti vedremo seduto dietro il banco del corpo giudicante?

“Dopo i Giochi di Pechino, il Direttore Tecnico Fulvio Vailati e il referente di Giuria Fulvio Traverso hanno parlato con noi ginnasti, proponendoci di partecipare ad un corso per giudici in vista di un futuro nell’ambiente internazionale della Ginnastica. Io non mi sono fatto sfuggire l’occasione e a febbraio ho conseguito la qualifica di giudice internazionale con buone percentuali, ma finché sarò in attività non avrò la possibilità di esercitare”.

Come procede il tuo percorso nel Gruppo Sportivo dell’Aeronautica?

“Nel 2004 sono entrato come volontario in ferma breve e dal 2008, dopo aver sostenuto un esame poco prima degli Europei di Losanna, ho ottenuto la ferma permanente. Sono contentissimo perché mi dà l’opportunità di lavorare serenamente con la certezza di uno stipendio, dedicandomi in tutto e per tutto alla Ginnastica”.

Torniamo agli Europei. Chi non potrà mancare?

“I miei genitori mi seguono ovunque, alla loro presenza sono abituato. Sarà una bellissima occasione per i miei amici e i miei parenti che non hanno mai avuto la possibilità di seguirmi all’estero. Con il loro tifo sarò ancora più carico. Vorrei ricordare anche mia sorella Angela, scomparsa nel ’95. Ovunque vada, lei rimane dentro di me. Ho iniziato a fare ginnastica seguendo le sue orme e se non fosse stato per lei non sarei arrivato dove sono ora. Lo sport è stato una valvola di sfogo, che mi ha aiutato a sorpassare questo momento tragico. Angela e mia zia Adele, recentemente venuta meno, sventoleranno per me una bandiera speciale”.

Preferisci lo scudetto dell’Inter o una medaglia ad Euro2009?

Che domanda! Scelgo il mio podio e poi, magari, vado ugualmente in Duomo a festeggiare.

Alberto Busnari in azione al cavallo durante la gara di Serie A a Pavia (foto di D. Astrom).

Nella pagina accanto, in alto, l’azzurro della Aeronautica Militare agli Europei 2008 di Losanna (foto di D. Ciaralli). In basso l’aviere di Melzo insieme al commilitone Pozzo in occasione del Grand Prix 2007 (foto di M. Bertolini).



Primo Piano

LA STELLA "SERENA" DEL SUD

di Ilaria Leccardi

Prima d'ogni altra cosa arriva il suo sorriso, misto al calore della terra di Puglia. Poi tocca ai piccoli occhi brillanti, che tutto osservano e niente si perdono. Infine la gioia contagiosa, la spontaneità, la disinvolture che in pedana si trasformano in concentrazione. Sarà perché fare ginnastica al Sud ha un sapore diverso, sarà perché da qualche anno ormai è abituata ai grandi palcoscenici e ai podi, sarà perché addosso ha la fiducia del suo club, La Rosa di Brindisi. La minuscola Licchetta è Serena di nome e di fatto e affronta il futuro con lo sguardo deciso. Dopo un inizio brillante di campionato con La Rosa, all'esordio in A2, un piccolo passo falso a Genova, Serena guarda anche al panorama internazionale ed è in corsa per una convocazione agli Europei di Milano. E' una delle ginnaste più interessanti della nuova nidiata azzurra. Classe '93, nata a Corsano (Lecce), la piccola Licchetta ha messo presto il primo piede in palestra: "A due anni ho incominciato a muovermi in una società del mio paese. Poi quando ho compiuto otto anni sono passata alla Tom-Sport di Casarano". Nel 2004, quindi, l'approdo a La Rosa (che Serena con un filo d'orgoglio descrive come "la squadra più forte del Sud!"), sotto la guida di Barbara Spagnolo. Arrivano subito i primi successi, come nel 2005 il secondo posto di squadra nella finale nazionale di serie C, alle spalle solo della Brixia Brescia. Poi la crescita costante. Passata alla categoria junior Serena sale al Nord, in prestito per la serie A alla Gal Lissone di Claudia Ferrè e Paolo Bucci, con cui gareggia per due anni, chiudendo al terzo posto i tornei 2006 e



2007. Nel 2006 è anche bronzo nel campionato di categoria junior. Quindi la prima importante esperienza all'estero: nel luglio 2007 a Belgrado Serena è protagonista, con Paola Galante ed Elisabetta Preziosa, dell'European Youth Olympic Festival. Ma mentre la sua ginnasta cresceva, anche la società del presidente Spagnolo, che prende il nome da un quartiere periferico di Brindisi, diventava grande. A dare vita a La Rosa, nel 1996, è stata proprio Barbara, con l'aiuto di papà Antonio, che ne è il rappresentante legale, e mamma Daniela. A darle ancora più forza, da due anni a questa parte, ci ha pensato Luigi Piliago, ex ginnasta dei tempi di Jury Chechi, vigile del fuoco, tornato in palestra per contribuire a portare sempre più in alto questa splendida realtà meridionale. La Rosa è come una grande famiglia. Alle gare gli spalti si popolano di sapori di





Serena Licchetta in azione al corpo libero e alle parallele asimmetriche durante il Grand Prix di Milano 2008 (foto di P. Genovesi). In basso la SG La Rosa di Brindisi sul gradino più alto del podio di Pavia (foto di D. Ciaralli).

Puglia, sempre presenti agli appuntamenti importanti. Una famiglia unita ancora di più dagli ostacoli che ha dovuto superare in un passato turbolento. A cominciare dagli allenamenti in un impianto assolutamente inadeguato, senza pedana per il corpo libero e rincorsa per il volteggio: per diversi anni le ginnaste sono state costrette a partire dalla strada per effettuare i salti sul cavallo! Una palestra che per qualche mese è stata addirittura sequestrata,

perché non a norma. Ma la famiglia Spagnolo e il guerriero Piliego non si sono arresi e stanno portando avanti la battaglia per una nuova sede. Una struttura costruita più di vent'anni fa, ma mai utilizzata, e che sta per essere restituita alla sua naturale destinazione. Questa palestra andrebbe ad affiancarsi a quella bellissima di Monopoli, di proprietà della Ginnastica Adriatica. Inoltre, la S.G. La Rosa ha dovuto anche confrontarsi con la paradossale difficoltà di essere una delle poche squadre del Sud Italia di alto livello. Spostarsi di volta in volta per le gare, per lo più concentrate nel Settentrione, non è certo semplice. Ma niente spaventa la grande famiglia brindisina, né Serena. E così nel 2008 sono arrivati altri apprezzabili traguardi, in campo sia nazionale che internazionale. Prima, ad aprile, gli Europei junior di Clermont-Ferrand con il quinto posto della squadra azzurra e due finali di specialità sfiorate, al corpo libero e alle parallele, gli attrezzi preferiti della Licchetta. Poi a maggio il trionfo in Serie B con il proprio club. Una scommessa vinta e vincente: mettere in piedi una squadra di ginnaste junior e se-

nior per la prima volta nella storia della società. Così Serena e compagne (Erica Saponaro, Silvia Pentassuglia, Ilaria Caiolo, le sorelle Rebecca e Beatrice Di Caro), sempre sotto la guida della coppia Spagnolo-Piliego, alla prima apparizione nella serie cadetta, hanno visto spalancarsi le porte del campionato maggiore. Da quest'anno l'azzurina si allena mattina e pomeriggio e frequenta una scuola privata. Un sacrificio necessario per tentare il salto di qualità. La serie A2 procede tra alti e bassi, una netta vittoria in apertura a Pavia e il terzo gradino del podio genovese. Al Vaillantpalace sono arrivate tre cadute alla trave, l'attrezzo che per ora le dà più noia. *"A parte la trave, in entrambe le prove, il resto della gara è andato bene – ha commentato Serena Ma posso fare molto meglio di quello che ho dimostrato fino ad ora"*. Il primo obiettivo in ordine di tempo sono gli Europei di Milano, al MediolanumForum di Assago. Un impianto enorme che Serena ha già assaggiato al Grand Prix del 22 novembre scorso. Quindi la promozione in A1, i Giochi del Mediterraneo a Pescara e, infine, i Mondiali di Londra ad ottobre. Già, Londra...La capitale del Regno Unito non è soltanto un sogno di adesso. Per lei, come per le sue coetanee da poco diventate senior - tra cui Paola Galante, Elisabetta Preziosa, Emily Armi, Andrea La Spada - Londra significa Olimpiade. *"Il mio più grande desiderio è proprio quello di partecipare ai Giochi del 2012. In realtà non solo partecipare...Ma prima di volare con la fantasia è importante lavorare duramente"*. Serena è il primo nome, la Licchetta, leggera di spirito, ma seria e determinata saranno i suoi soprannomi. Lei, croce del Sud, "così leggiadra e bella che nessun altro segno celeste vi può essere paragonato".



Primo Piano

MEDA PUNTA ALLA META

Di Ramon Orini

Squadra che vince non si cambia. S'inchinino, dunque, tutti davanti a Sua Altezza Reale, la Ginnastica Meda. Nelle prime due prove del Campionato Italiano di Serie A1-A2, sabato 14 e 28 febbraio, la formazione agli ordini di Maurizio Allievi si riconferma prima tra le grandi, superando, con il totale di 344.750, la Ginnastica Livornese (331,850) e la Libertas Vercelli, che con 331,000 condivide la terza posizione con la neo-promossa Virtus Pasqualetti Macerata. Forte degli otto scudetti che brillano come gioielli

nella sua corona, la regina brianzola ripropone l'ormai collaudato poker d'assi Cassina, Coppolino, Angioletti e l'aviere Morandi. Non ci sono sorprese: con 2/3 di nazionale la vittoria è abbastanza scontata. Nella prima prova c'è già chi testa gli esercizi in vista dell'imminente competizione continentale. "Agli anelli ho fatto una buona gara e ho proposto un nuovo elemento, la croce in verticale" dichiara a caldo Matteo Angioletti. "Non sono soddisfatto, invece, al volteggio: ho eseguito il mio secondo salto che avevo portato a Pechino e sono incap-

pato nello stesso errore. Questi incontri mi servono in chiave Europei, ma così facendo non mi sono molto di aiuto". Se Matteo Angioletti esce dal Pala Ravizza un po' titubante, lo sbarrista Igor è decisamente soddisfatto della sua performance a Genova. "Non ho collegato il giro Adler alla verticale con il Voronin e ho fatto un solo avvita-mento in uscita. Per il resto è andato tutto bene. Sono contento, perché durante il riscaldamento ero caduto male e i miei allenatori mi avevano suggerito di andarci più cauto. Io invece ho voluto premiare gli spettatori sugli spalti del Vaillant e ho spinto al massimo. Questa era l'ultima gara prima di Milano, quindi capite da soli quanto fosse importante. Ora posso tornare in palestra sereno e lavorare ancora per puntare al podio continentale". Tiene duro la Livornese, nonostante una partenza con l'handicap, come ci spiega lo stesso Giovanni Innocenti: "Sarà il caso ma ogni anno ce ne capita una. A Pavia avevamo Bernardoni con l'influenza, Pagni reduce da una distorsione al ginocchio destro, allora siamo stati costretti a commisurare gli esercizi alle loro condizioni e devo dire che i ragazzi hanno risposto bene. Nonostante gli ordini di scuderia nella seconda prova non è andata meglio, anzi. Meda sembrava più vicina, ma con quegli anelli è dura recuperare". Enrico Pozzo trascina la sua Libertas Vercelli con il valido sostegno del prestito francese Chapron. Il biellese, finalista all-around ai XXIX Giochi Olimpici, si riconferma ginnasta completo su tutti e sei gli attrezzi, con note di eccellenza al corpo libero (15.050 a Genova) e al volteggio (15.850 a Pavia), dove stacca di solo mezzo decimo quell'Andrea Cingola-



Un ginnasta della Romana impegnato alle parallele di Pavia. Nella pagina accanto altri frammenti della prima prova di Serie A maschile, una foto di gruppo con gli atleti del Team Italia insieme ai ginnasti diversamente abili della Forza e Coraggio di Milano coordinati dalla prof. Virna Duca. Nella foto piccola il podio pavese della Serie A2. Servizio fotografico di G. Macchiarella.





nuovo elemento". Dietro la Juventus Nova finisce la neo-promossa Pro Carate, trainata dal giovane Lorenzo Ticchi. Nella zona calda la Ginnastica Varesina (319.650) si aggrappa con tutte le forze all'insossidabile Jordan Jovtchev. Impegnato su soli due attrezzi, anelli e volteggio, per le limitazioni poste ai prestiti stranieri, il trentaseienne presidente della Federazione Ginnastica bulgara non dà segni di cedimento. Fanalino di coda la Fortitudo Schio (312.600), capita-

ni che era entrato nella finalissima di specialità tra gli juniores di Losanna. Il giovanissimo maceratese, allenato da Sergiy Kasperrsky, forma con Paolo Principi un tandem che macina prepotentemente terreno e risultati. Un esordio scoppiettante nella massima serie, non tanto per la classifica, quanto per i brillanti esercizi ben ripagati dalle giurie. Astri nascenti della ginnastica italiana, Andrea e Paolo, rispettivamente Campione Italiano di Categoria Juniores 2° fascia e Campione Italiano di Categoria Seniores, con l'apporto di Giacomo Del Bianco daranno sicuramente filo da torcere ai club più blasonati nelle prossime tappe di campionato. Incerta fino all'ultima rotazione la seconda metà della classifica. La Panaro Modena, sorretta da Alessandro Di Quinzio, è quinta con 327.200, davanti alla Juventus Nova Melzo di Alberto Busnari (322.750). Il ginnasta azzurro, che da poco ha ottenuto la qualifica di Giudice Internazionale, così commenta le modifiche al Codice Internazionale dei Punteggi: "Non ci sono stati cambiamenti radicali, si è intervenuto su quegli aspetti della passata regolamentazione che più



avevano creato problemi. Agli anelli sono state modificate le parti di slancio che portano alle posizioni statiche di forza, alla sbarra cambiano le penalità relative ai gradi entro i quali viene eseguito un movimento e nelle serie acrobatiche al corpo libero c'è l'abbuono se uno degli elementi collegati è di valore D. Al cavallo ho presentato per la prima volta un

neggiata da Matteo Contalbrigo, che nella prima prova accusa la pesante assenza di Alexander Khamudis, fuori per infortunio. Contemporaneamente anche il campionato A2, la serie cadetta: a Pavia la Ginnastica Gioy Lipomo, puntando alla promozione, parte in quarta, ma è costretta a frenare bruscamente nelle ultime rotazioni, chiudendo terza. Si riprende egregiamente a Genova con 315.800, davanti a Royal 87 (314.750) e Ginnastica Romana (314.200). Seguono, a ruota, Ferrara (304.850), Junior 2000 (299.950), Victoria Fermo (298.000), Pro Chiavari (295.150) e Artistica Stabia (292.450. Assente per rinuncia la Forza e Coraggio Milano.

Primo Piano

IL GIRO DI BOA FEMMINILE

Di David Ciaralli

Si parte da Pavia, come l'anno passato. A dispetto della via Francigena - che dal capoluogo lombardo valica la dorsale appenninica tra Piacenza e Parma verso Pontremoli - il Campionato 2009 della Serie A di Artistica, dalle sponde del Ticino, ha deviato su Genova e, dopo lo spartiacque degli Europei di Milano, proseguirà la sua corsa a Modena (18/19 aprile) e Livorno (9 /10 maggio). Partenza speculare, dunque, rispetto al 2008. Al Palaravizza, il giorno di San Valentino, c'è stato il simbolico sparo dello start con il 6° Memorial Grassani e l'ottima organizzazione del Presidente Lanza e del suo staff, che dopo tre esperienze positive (con la 3ª giornata del 2006) meditano il grande ritorno ad un evento di portata internazionale, proprio come nel 2005. La Pavese, d'altra parte, con ben due squadre, la femminile di Artistica e quella di Ritmica, neopromosse nelle massime categorie nazionali delle rispettive Sezioni, torna ad essere uno dei più interessanti poli ginnici d'Italia, proprio nel 130esimo anno della sua fondazione. Purtroppo a rovinare la festa ci si mette un infortunio ad Andrea La Spada. La stellina di casa si frattura il pollice della mano destra in allenamento e lascia le compagne in emergenza. Le ragazze di Monica Vullo e Stefano Barbareschi limitano i danni, anche se, nelle due uscite, si scambiano gli ultimi posti con la Ginnastica Romana della Coza e della Rando. Davanti la Brixia Brescia - con Ferrari e Galante in graduale recupero dopo i rispettivi stop e la sorpresa Erika Fasana - stacca nettamente una Lissonese sciupona e l'Artistica '81. A proposito della GAL. Grande spavento per una brutta ca-



duta alle parallele della piccola Ferlito. Il pubblico, per un attimo, ammutolisce e rivive il dramma dell'incidente alla Macrì dello scorso anno. Per fortuna non è niente e Carlotta torna sulla pedana di Genova per trascinare la sua squadra, ancora una volta, sulla piazza d'onore. Al Vailant Palace la sorpresa si chiama Ardor Padova, che con una prova maiuscola conquista un meritato bronzo. Valentina Scapin, tra l'altro, con il punteggio più alto di giornata alle parallele, si aggiudica il Premio Zita Peratti, messo in palio dal C.R. Liguria. In virtù di due quarti posti la seconda compagine di Lissone, la Gym Team, si piazza al terzo posto della classifica generale, in attesa di presentare a Modena la rumena Anamaria Tamirjan. Insomma il light motiv del torneo sembra essere quello di una Brixia lanciata verso il decimo scudetto, il titolo della stella da appuntare sui nuovi body degli Elfi, con due Lissonesi alle calcagna. Un po' in ritardo



appare l'Estate '83 di Lia Parolari, protagonista di un paio di sestì posti. Giuliane e patavine, segnate da un ricambio generazionale, galleggiano a centro classifica. La regola delle tre ginnaste per attrezzo, con la possibilità di non considerare il punteggio peggiore, e il ripescaggio, nel computo finale, del parziale più alto tra i quattro scartati, lascia margini di incertezza e rende la corsa più interessante. La seconda gara, preparata mi-



Nella pagina accanto Brixia e Gym Team Lixinum si studiano prima della gara di Pavia. In basso Paola Galante alle parallele. In questa pagina, in alto Carlotta Ferlito in uscita alla trave. A destra Francesca Cavallo con la Olos Gym 2000 a Genova.

Foto di G. Macchiarella

nuziosamente dalla ASD Ginnastica Genova del presidente Renzo Bertolotti - che negli ultimi tempi, tra una World Cup di Ritmica e un Assoluto di Aerobica, sta mettendo in mostra le doti organizzative dell'ex consigliere nazionale Valter Muzzi e della figlia Michela - ha fatto da degno preludio alla grande Festa della Ginnastica del C.R. ligure, con le premiazioni dei campioni regionali, le esibizioni dei gruppi e di qualche agonista individuale e la raccolta fondi per la Onlus Gigi Ghirotti per finanziare la ricerca sulla SLA. In questa splendida cornice la giovane Olos Gym 2000 approfitta di una trave da brividi della capolista La Rosa - Serena Licchetta cade tre volte, la Di Caro due - e vola in testa. Lo squadrone di Luigi Piliego e Barbara Spagnolo deve accontentarsi del gradino più basso, mentre la Fratellanza G. Savonese, spinta da tanti tifosi, conferma sotto la Lanterna, a due passi da casa, la seconda posizione dell'esordio. Nella categoria più

numerosa, ben 12 realtà molto agguerrite, La Biancoverde patisce l'assenza di Carlotta Giovannini, impegnata nella palestra imolese a recuperare la forma olimpica. Con una formula secca di due su due, senza margini di errori, le ragazze di Zuffa se la giocano con Cuneoginnastica e Coop Parma per un piazzamento di rincalzo al podio. A seguire tutte le altre, tra alti e bassi, anche se la Ginnic Club di Bologna, con due settimi posti, sembra avere qualcosa in più delle altalenanti Polisportiva Casellina e Audace. La Pro Patria di Busto Arsizio e quella di Milano si giocano, invece, con la Sampietrina la permanenza in A2. Onore, comunque, alla neopromossa La Rosa di Brindisi, che con 102 punti complessivi guida il campionato. Con un pizzico di concentrazione in più le pugliesi non dovrebbero farsi sfuggire il doppio salto di categoria. E un pensiero alla A1 lo stanno facendo anche al CTF di Roma, dove si allenano, sotto la direzione di Mauro Di Rienzo e Chiara Ferrazzi, la Bombelli, la Campana e la Gandolfi. "La Olos è nata otto anni fa - ci racconta Francesca Cavallo, laureata in Economia e Commercio, con

un lavoro in banca, che nel 2001 ha fondato questa società a Pietralata, un quartiere molto popoloso della Capitale - Oggi abbiamo un centinaio di iscritte, sette istruttori e possiamo dire di aver realizzato un sogno. Ricordo quando compravo gli attrezzi con i miei risparmi, invece di andare in settimana bianca. A Pavia, con 4 cadute, abbiamo pagato l'inesperienza di chi è appena salito dalla B. Siamo andate a Genova con la voglia di mostrare la validità dei nostri programmi. Senza errori, salvaguardando il valore di partenza degli esercizi, ci siamo ritrovate lassù. Giorgia, il prestito junior della Tor Sapienza, è stata perfetta, Ilaria, che abbiamo richiamato l'anno passato da Trieste, ci ha messo la sua classe da senior e dalla prossima giornata, finalmente, riavremo Chiara Gandolfi, frenata finora da un'inflammatione alla schiena. Mi è dispiaciuto per gli sbagli della Licchetta, per me lei rimane una spanna sopra le altre, e credo che sarà dura battere di nuovo la Savonese della Accornero. Noi però abbiamo la consapevolezza dei nostri mezzi. Alla fine il regolamento prevede che si possa scartare il punteggio di giornata più basso dei quattro, quindi ce la giochiamo fino in fondo".

Costume e Società

GINNASTICA PAVESE 1879 I MIEI PRIMI CENTOTRENTA...



Centotrenta anni sono un'infinità ma un soffio per chi pensa di doverne vivere molti altri. È il caso della Ginnastica Pavese, che nel 2009 si guarda alle spalle e vede scorrere il film di quanto successo all'ombra della torre di San Dalmazio, un monumento medievale che protegge la sede e la storia di questa gloriosa Società. La tradizione vuole che l'atto costitutivo del primo sodalizio sia stato promosso in una radiosa giornata di metà maggio del 1879. Lo scopo era di propagandare l'attività di tutti gli sport dei tempi e lo spirito di quel documento iniziale - non riproducibile nel testo originale, in quanto irreperibile come tutta la documentazione antecedente al 1940 - rimane quello di un'autentica polisportiva. Lo stemma sociale ne è l'emblema: uno scudo, con un manubrio al centro, intrecciato da un fioretto e una sbarra, avvolti da una fune. Una ruota di bicicletta ne completa il quadro d'insieme a testimoniare l'ampio spettro di attività, in cui si vanno a costituire le sezioni di ginnastica, ciclismo, sollevamento pesi, lotta, scherma, tiro a segno e pattinaggio. Uno dei passaggi fondamentali si registra con la presidenza di Giulio Citterio, ingegnere, che progetta personalmente e fa adattare secondo le esigenze delle pratiche sportive l'ex chiesa di San Dalmazio. Viene allestito il salone grande della palestra, già adibita a magazzino foraggi per l'esercito. Sono gli anni del mitico Enrico Scuri, uno tra i pionieri del sollevamento pesi italiano, capace di vincere 5 titoli nazionali e il bronzo ai Mondiali di Milano del 1899. Si organizza-



Sopra: la squadra delle dodici pavesine di artistica femminile di Gino Grevi argento ad Amsterdam nel 1928. Nella pagina accanto in basso Andrea La Spada con l'attuale squadra di artistica femminile. In alto Giovanni Grassani alla consegna della Stella d'oro al merito sportivo e Valentina Riccardi ai Giochi del 2000.

no concorsi e spicca il primo campionato nazionale di lotta nel 1901 così come i campionati di pesi dell'anno successivo, organizzati sotto l'egida della Real Federazione di Ginnastica. Negli anni '20 arriva il momento del battesimo olimpico con Silvio Quadrelli, pesista, all'edizione del 1924 di Parigi. Nel 1928 l'Olimpiade regala la gioia di un argento conquistato ad Amsterdam dalla squadra delle "dodici pavesine" di artistica femminile di Gino Grevi. È il risultato a cui tutti tenderanno da lì a poi, con una Pavese intraprendente nel portare i colori sociali bianco e azzurri a tanti concorsi internazionali, in giro per l'Europa. Gli anni bui della guerra non lasciano immune la nostra società, consegnata

nel 1945 a Giovanni Grassani, cresciuto in casa come ginnasta. Grassani trova nelle casse sociali 1.000 Lire, un'inezia per ristrutturare il sodalizio. Animato da spirito imprenditoriale, ma sempre fedele al più puro ideale sportivo, si circonda di pochi ma fedeli collaboratori e riaccende in città un sempre maggior interesse. Il nome della Pavese comincia ad imporsi con continuità a livello organizzativo nella ginnastica, potendo nel frattempo vantare due partecipazioni olimpiche nella femminile con Emy Bollani e Anna Monlarini. Il club rifiorisce e nel 1962, anno in cui organizza i tricolori individuali juniores di ginnastica, riceve dal Comune di Pavia il diploma di benemerenzza e la medaglia d'oro. Nel 1967 il Coni attribuisce alla Pavese la Stella d'Oro al merito sportivo. Due anni più tardi si organizzano i tricolori individuali di ginnastica. Nel 1979 cade il centenario: le celebrazio-

ni hanno la loro apoteosi il 6 maggio, quando, dietro il labaro della società, soci e atleti sfilano in corteo per le vie della città fino al civico Teatro Fraschini, accolte dall'intervento di Gianni Brera. In quell'anno si festeggia con ben tre incontri internazionali, al cospetto di squadroni come Russia e Ungheria. All'inizio degli anni '80, seguendo la naturale evoluzione della Federazione Ginnastica d'Italia, la Pavese investe pesantemente anche nella nuova attività della Ritmica, di cui aveva tenuto a battesimo i primi passi negli anni '70. Anche la Federazione Italiana Lotta Pesì e Judo ci conferisce nell'1982 la Medaglia d'Onore al merito sportivo, premiando così la gran mole di attività espressa nella lotta prima e nei pesi nell'ultima parte del secolo. Nel frattempo, a metà anni '80, Grassani, coadiuvato da nuovi collaboratori, tra cui l'attuale presidente Lorenzo Lanza, ha l'intuizione decisiva per potenziare l'attività di base, andando ad organizzare i corsi formativi direttamente nelle scuole cittadine, offrendo un servizio in loco più adeguato alle necessità dei tempi. L'attività di base acquisisce nuova linfa e nascono così i presupposti per aprire la sezione di Ginnastica Generale negli anni a venire. L'8 settembre 1989, a seguito del crollo della Torre Civica, la sede storica della Palestra Civica viene sgomberata per i lavori di



consolidamento della Torre di San Dalmazio. È uno dei momenti più bui della Pavese, che rischia la sopravvivenza, con la diaspora delle diverse sezioni agonistiche. Il 7 ottobre 1995 a lavori ultimati il Comune riconsegna la Civica e la Pavese torna a casa e a volare. Nel '99 si festeggiano i 120 anni di fondazione con una serie di manifestazioni internazionali, tra cui, per la ritmica, il triangolare Italia - Russia - Bielorussia, seconda manifestazione di prestigio per questa disciplina dopo Italia - Bielorussia andata in scena nel 1993. Nel 2000, dopo 45 anni di presidenza ininterrotta, Grassani passa la mano ad Andrea Onetti, che sfrutta i suoi contatti nell'ambito della FederPesi per proiettare Pavia al centro dell'attenzione internazionale. In un crescendo continuo, la Pavese



organizza nel 2003 i campionati del Mondo Universitari di pesi, con la partecipazione di 126 atleti provenienti da 35 Paesi. In parallelo, nel 2000 si apre a sinergie sul territorio, entrando in partnership - tra le prime società in Italia - anche con l'UNICEF, a testimoniare fattivamente il suo impegno sociale. Nel 2005 ritorna una manifestazione internazionale di artistica, con il triangolare femminile Italia - Australia - Grecia, intitolato alla memoria di Giovanni Grassani, scomparso l'anno precedente. Nel 2007 la Pavese ha la forza di organizzare i campionati Europei Under 17 di pesistica, lanciando lo sprint per un 2008 da incorniciare, anno in cui conquista la promozione in A1 con le squadre di artistica femminile e ritmica. A livello individuale Andrea La Spada si impone in Italia tra le juniores e conquista stabilmente la maglia azzurra. Oggi la SGP si gode per il suo 130° compleanno quattro sezioni di ginnastica in piena attività (Maschile, Femminile, Ritmica e GpT) ed una squadra di pesi tra le top ten d'Italia, per un albo d'oro che può contare 9 partecipazioni olimpiche, 16 azzurri e 28 campioni d'Italia per un totale di 63 titoli tricolori nella lotta, nella ginnastica e nel sollevamento pesi. Ed è soltanto l'inizio...



Attività Giovanile

BERLINO - INTERNATIONAL JUNIOR TEAM CUP

F abio Ferrari (Panaro Modena), Ludovico Edalli (Pro Patria Bustese), Michele Sanvito (Ginnastica Meda) ed Emiliano Taito (Nuova Tor Sapienza). Sono loro i fantastici alfieri italiani della competizione berlinese. Per il terzo anno consecutivo un ristretto manipolo di agguerriti azzurrini ha affrontato una delle manifestazioni europee più interessanti in ambito giovanile. 19 squadre, in rappresentanza di 13 Nazioni, tra cui Giappone ed Israele, 81 atleti: ecco i numeri della kermesse tedesca. Si può immaginare qualcosa di più stimolante per dei ragazzi, di età compresa tra i 12 e i 18 anni, che ripongono nella ginnastica sogni e ambizioni di successo?! Tutto sembrava gigantesco. L'albergo, una recente costruzione composta da tre grattacieli di 14 piani ciascuno; l'impianto, lo splendido Sportforum situato a cinquecento metri di distanza dall'hotel; i concorrenti, di tanti Paesi diversi da far sembrare la competizione un campionato mondiale in miniatura. Malgrado la situazione, del tutto nuova e incredibilmente eccitante, i nostri non hanno mai dato segni di smarrimento o eccessiva emozione. Calmi e controllati, ma soprattutto molto determinati si sono messi a disposizione l'uno dell'altro come fossero i quattro moschettieri di Dumas. Durante la prova podio del venerdì hanno testato le loro routine tecniche come fossero professionisti navigati. La sera stessa tutta la delegazione era al completo. Gli atleti con il tecnico Gigi Rocchini e il giudice internazionale Uber Barbolini, arrivato in un secondo momento e subito operativo nella riunione orientativa del dopo cena. La mac-

china organizzativa, efficientissima e meticolosa, nel frattempo, seguiva le rappresentative in tutte le loro necessità, predisponendo una vasta serie di servizi, dalle navette per e dalla palestra, fino alla mensa. Il giorno dopo la squadra entrava in campo alle 15:00, mentre in Italia, alla stessa ora, andava in scena la seconda prova di Serie A, a Genova. Partiti per secondi alla sbarra, dopo gli olandesi, i ginnasti italiani esibivano



buone prestazioni con due salti Ginger ed esecuzioni pulite, ottenendo il quinto punteggio di squadra (38.300). Buono il debutto di Ferrari nella sua categoria ('91-'92). Al corpo libero, malgrado i repertori tecnici fossero abbastanza semplici, l'Italia chiude in ottava posizione con 39.600; sopra le righe le performance di Taito (13.600) ed Edalli (13.200), che chiudevano, rispettivamente, con un terzo ed un nono posto individuale di specialità. Al cavallo con maniglie, faticata "bestia ne-

ra", Sanvito (12.550) e lo stesso Edalli (12.400) si piazzano al quinto e al sesto posto, mentre non vanno altrettanto bene gli altri due ragazzi, per un totale di gruppo pari a 34.950. Ad onor del vero occorre sottolineare che non sempre le giurie si sono dimostrate impeccabili, forse anche per via del rodaggio al nuovo Codice dei Punteggi. Le altre squadre, tolte alcune magistrali esecuzioni, ogni tanto incorrevano in cadute ed errori vari. Così agli anelli, il nostro team, pur non avendo in reper-



Gli azzurrini Ferrari, Edalli, Sanvito e Taito con i pari età giapponesi. Nella pagina a fianco altri momenti della trasferta berlinese (foto di U. Barbolini). In basso a destra la delegazione italiana ad Elverum.

torio tutte le esigenze, mostrava il meglio di sé con delle ottime interpretazioni (34.550). Ludovico, ad esempio, si segnalava con l'ottavo parziale (12.500). Anche al volteggio il repertorio tecnico azzurro non era del tutto concorrenziale e solo le esecuzioni dei ragazzi, precise ed ampie, mantenevano stabile la classifica (40-900). Ultimo giro alle parallele, l'attrezzo notoriamente più faticoso e al termine di cinque rotazioni non è mai piacevole da affrontare. Ma lo si sapeva dall'inizio così la cosa sembrava meno preoccupante. Le mani scivolavano, era molto difficile restare lucidi e i canonici 50 secondi di riscaldamento prima dell'esercizio sembravano non bastare. Poi, al momento del via, i nostri ginnastini accendevano i motori guadagnandosi un onesto 38.100 e i complimenti degli avversari. Alla fine la "giovane Italia" si ritrova 11^a, con 226.400 punti complessivi, un risultato che ci va addirittura stretto, tra Spagna ed Austria. Fabio Ferrari conclude in 28^a posizione in una categoria '91-'92 vinta di misura dal giapponese Sho

ELVERUM - L'ITALIA FA IL CAPPOTTO AI VICHINGHI

Squadra senior ITA:

Paolo Ottavi, Lorenzo Ticchi, Alessandro Di Quinzio, Andrea Cingolani, Paolo Principi e Matteo Contalbrigo - Tecnici: Marco Fortuna e Sergei Kaspersky.

Squadra junior ITA:

Valerio Andi, Tommaso De Vecchis, Fabio Maglioni, Marco Lodadio, Ludovico Edalli e Francesco Chiacchera - Tecnici: Luigi Rocchini e Roberto Germani.

Giudici: Giovanni Innocenti e Massimiliano Villapiano.

Risultati junior gara a squadre:

1. Italia 318,050

2. Norvegia 292,600
3. Slovenia 281,850

Classifica individuale junior:

1. Valerio Andi 79,50
2. Tommaso De Vecchis 77,85
3. Marcus Conradi 74,40

Risultati senior gara a squadre:

1. Italia 341,350
2. Ungheria 341,300
3. Norvegia 315,200
4. Slovenia 82,400

Classifica individuale senior:

1. Paolo Ottavi 85,75
2. Alessandro Di Quinzio 84,50
3. Paolo Principi 82,70



Yokoyama (83.650) sull'olandese Bart Deurloo. Nella fascia dei nati tra il 1993 e il 1994, dominata dall'altro nipponico Hiroki Hoshijima (83.350), Ludovico Edalli finisce 9° con il totale di 75.750, Emiliano Taito 13° (73.400) e Michele Sanvito 17° (72.400). Le considerazioni a margine possono essere diverse. Oggi, a

distanza di qualche giorno, tutti sono tornati nelle loro palestre, alle loro attività quotidiane, ma credo con uno spirito diverso, anzi sono convinto che questa esperienza abbia lasciato loro un'eredità particolare. Una speciale carta d'identità che contribuirà a fare di questi giovanotti degli sportivi forti e consapevoli.

FGI News

ORGANIGRAMMA FEDERALE

Il Consiglio Direttivo Federale, nella riunione svoltasi a Roma il 24 gennaio 2009, ha stabilito di assegnare gli incarichi di coordinatore di attività e di referente CDF per sezione di attività per l'anno 2009 ai seguenti nominativi:



Coordinatore attività Sezione Olimpica:
Vicepresidente Vicario
Matidio Paccotti



Coordinatore attività Sezione non Olimpica:
Vicepresidente Giuseppe Artiaco

I referenti per le varie sezioni saranno due: il Consigliere anziano verrà, infatti, affiancato da un membro neoeletto, al fine di consentire la migliore operatività e continuità nelle conoscenze acquisite nel quadriennio trascorso.



Referente CDF per sezione Maschile:

◀ Pier Luigi Consalici e Giuseppe Cocciaro ▶



Referente CDF per sezione Femminile:

◀ Gherardo Tecchi e Ermes Cassani ▶



Referente CDF per sezione Ritmica:

◀ Erika Cutuli



Referente CDF per sezione Trampolino Elastico:

◀ Pier Luigi Consalici e Pier Luigi Miranda ▶



Referente CDF per sezione Ginnastica per Tutti:

◀ Claudio Berto e Aurelio Bonfiglio ▶



Referente CDF per sez. Aerobica Sportiva e Amatoriale:

◀ Massimo Contaldo e Roberto Settimi ▶



Referente CDF per sezione Salute e Fitness e Centro Didattico Nazionale:

◀ Erika Cutuli e Massimo Contaldo ▶



Nella seconda riunione di Roma, quella del 13 febbraio 2009, il CDF ha effettuato all'unanimità le nomine tecniche, deliberando sui progetti e le collaborazioni delle sezioni GAM/GAF/TE/GR/GA/GpT e del Centro Didattico Nazionale. Ecco lo specifico degli incarichi:



▲ Fulvio Vailati: Artistica maschile e femminile, Trampolino elastico



▲ Marina Piazza: Ritmica



▼ Maria Cristina Casentini: Aerobica



▼ Elisabetta Mastrostefano: Ginnastica per Tutti

Direttore Tecnico Nazionale:

Alberto Busnari è il Responsabile dei Centri Tecnici Federali e Vittorio Baldini del Centro Didattico Nazionale e del Settore Salute e Fitness, mentre Andrea Costarelli è stato confermato Referente Nazionale Ufficiali di Gara di tutte le sezioni.

IL BAMBINO | IL GESTO | IL SUONO

VINCENZO STERA

FOTOGRAFIE DI WALTER BÖHM

Nell'ambito della didattica, i testi che si basano sulle esperienze fatte sul campo hanno indubbiamente un significato ed un peso particolare. Vincenzo Stera, docente di educazione fisica e di musica, ha inteso documentare quanto maturato nel corso della sua esperienza professionale e umana realizzando un libro – edito da Comunicarte Edizioni (www.comunicarte.info/edizioni) - davvero interessante ed utile. "IL BAMBINO / IL GESTO / IL SUONO" è l'eloquente titolo di quest'opera, indirizzata a tutti coloro che sono coinvolti nel processo formativo ed educativo dei più piccoli. Una guida preziosa, quindi, per genitori ed insegnanti e, fra questi ultimi, in modo particolare per quelli che operano nell'ambito di attività fortemente improntate dal connubio fra suono e movimento, quali la ginnastica. Un connubio che, come è ampiamente documentato ed evidenziato nel testo, ha radici profondissime e specifiche che affondano nel cuore stesso della natura umana. Il testo, ampiamente corredato da foto e da un CD coi brani musicali, è ricco di esempi e suggerimenti di ordine pratico, immediatamente applicabili. Il gioco, strumento fondamentale di apprendimento per i bambini – come del resto di tutti i cuccioli di animali a psichismo evoluto – è il filo conduttore di un percorso che l'Autore illustra con semplicità e incisività. Il gioco: questa straordinaria modalità di conoscenza ed espressione che la nostra società sedentaria e nevroticamente iperprotettiva sta compromettendo e perdendo. E che è compito imprescindibile degli educatori recuperare e salvaguardare, imparando a mettersi in gioco coi bambini stessi, imparando a giocare con loro, imparando infine a farli giocare e a far emergere, con intelligenza e rispetto, quella libertà ed istintività che è tuttora l'unica vera garanzia dello sviluppo corretto e completo della personalità individuale.



POLVERE DI MAGNESIO STORIE DI GINNASTI E GINNASTICA

Quella della Ginnastica Artistica è una grande famiglia, unita da ore di allenamento, dagli odori della palestra, dalla gioia e qualche volta dalle difficoltà. Una famiglia eterogenea, ma che si sa riconoscere, negli sguardi, nei gesti, nelle urla di incitamento. Proprio da questa realtà prende le mosse *POLVERE DI MAGNESIO*, il libro scritto da Ilaria Leccardi con la collaborazione di Valeria Minelle, edito da Bradipolibri (www.bradipolibri.it). Nove capitoli illustrati da fotografie che raccontano un mondo attraverso gli occhi dei suoi protagonisti. C'è la storia di Enrico Pozzo e della sua palestra di Novara, quella di Andrea Massucchi scomparso nel '97, l'anno dopo aver vinto l'argento mondiale al volteggio. Il ricordo dei campioni che hanno reso grande l'Italia, da Savino Guglielmetti a Jury Chechi, fino ai loro eredi di oggi. Il racconto degli allenamenti delle stelle della Nazionale femminile, Vanessa Ferrari & co., e un tuffo nella realtà del Sud, con la storia della Rosa, squadra brindisina emergente dove è nata Serena Licchetta. Ma *Polvere di magnesio* racconta anche storie di vita, più o meno felici. Come quella di Adriana Crisci, azzurra a Sydney 2000 che ha passato anni duri dopo il ritiro, ma ha saputo riprendersi con una nuova avventura nel mondo del trampolino e dell'acrobatica. Pagine arricchite dalle riflessioni scritte da Irene Castelli, ex azzurra oggi allenatrice, che racconta l'amore per un sport che è stato la sua vita. O ancora la storia dei Katakò, compagnia teatrale nata dal genio di Giulia Staccioli, stella della ritmica degli anni '80, che ha trasformato il gesto ginnico nella più espressiva delle forme artistiche. Quindi la favola di Muoversi Allegramente, associazione di Ciriè (Torino), dove si allenano ragazzi con disabilità mentali. E infine la storia di Federico Chiarugi. Il ginnasta pisano, scomparso nel 2008, costretto per più di vent'anni sulla sedia a rotelle in seguito a una caduta in allenamento. Un "eroe moderno", come lo definisce il presidente Riccardo Agabio nelle prefazione del libro, in cui prosegue: "Nel suo ricordo tanti ginnasti continuano ogni giorno ad allenarsi, a sfidare le leggi del volo e della fisica, consci del pericolo ma sedotti da una passione comune, pronti a scrivere nuove pagine di sport, a volte belle a volte meno, comunque degne di essere raccontate".



FGI News

LA FGI NEL CIRCUITO GIOCA

C'è una nuova importante opportunità per tutti gli appassionati di ginnastica, grazie alla nuova partnership stipulata dalla Federazione Ginnastica d'Italia ed il Circuito Gioca, il network che offre gratuitamente alle società sportive un sito internet e la possibilità di accedere a nuove fonti di ricavo mediante banner pubblicitari ed altre iniziative. La FGI, infatti, intende favorire il processo di informatizzazione delle proprie associazioni attraverso l'utilizzo di internet e delle nuove tecnologie informatiche, fine condiviso anche da Gioca, che si pone proprio l'obiettivo promuovere e sostenere il variegato e molto eterogeneo mondo dello sport dilettantistico dotandolo degli strumenti più moderni ed efficaci di comunicazione interna ed esterna. Sono già tante le società di ginnastica che hanno aperto un nuovo sito tramite il Circuito Gioca, come la Geas di Sesto San Giovanni, la Ginnastica Trento, l'Akros 2003 di Livigno, l'Iris di Caravaggio, l'Asd Giorgio La Pira di Livorno e la Body Center di Marina di Gioiosa Jonica. Ognuno di questi team, grazie ai servizi offerti gratuitamente da Gioca, ha avuto la possibilità di condividere attraverso il web tutte le sue attività, dai risultati delle gare alle immagini dei componenti della squadra, dall'organigramma societario e ai commenti alle news su ogni momento della vita sportiva. Il Circuito non



si limita solamente al sito internet, ma offre anche la possibilità di ottenere piccoli ricavi aggiuntivi: Gioca, che si finanzia tramite i banner pubblicitari nazionali, riconosce alle singole società una quota dei proventi derivanti dagli stessi, che può arrivare, nei casi dei siti più visitati e curati, fino a 1.000 Euro l'anno. Con questa strategia il Circuito Gioca, affiancando lo sport di base italiano, si sta ponendo ormai come punto di riferimento importante a livello nazionale: sono ormai oltre 1.000.000 le pagine viste ogni mese dai visitatori dei siti web. «Il nostro obiettivo è quello di sostenere lo sport italiano – ha dichiarato Luca Locatelli, amministratore di GIOCA Srl - dando una risposta concreta ad un bisogno di finanziamenti e di visibilità molto sentito. Vogliamo favorire l'ingresso delle associazioni sportive nella rete e portare loro nuove risorse. È questo il motivo per cui abbiamo creato un nuovo canale in cui far incontrare società sportive dilettantistiche e grandi aziende desiderose di investire nel settore».

I CONCORSI LETTERARI E IL RACCONTO SPORTIVO

Si rinnova la tradizione culturale del Comitato Olimpico Nazionale Italiano con l'emissione dei bandi del XLIII Concorso Letterario e del XXXVIII Concorso del Racconto Sportivo. Il Concorso più antico, che ha contribuito negli anni alla produzione letteraria di contenuto sportivo e dato nuovo impulso agli studi specializzati in materia di sport, offre la possibilità agli autori italiani di partecipare, entro il 15 aprile, con le opere editate nel 2008 nelle tre sezioni: 1) Narrativa - libri di poesie, romanzi o raccolte di racconti di pura creazione di argomento sportivo; 2) Saggistica - monografie, studi storico-letterari, biografie e simili, sempre di argomento sportivo; 3) Tecnica - studi specializzati in materia di sport. Il Racconto sportivo si propone di promuovere e divulgare un genere narrativo sempre più diffuso. Chi ha già pubblicato un testo nel 2008 e chi ha invece realizzato un'opera inedita, entro il 15 aprile, potrà inoltrare il proprio racconto seguendo le indicazioni dei bandi. www.coni.it

SI È SPENTO FAUSTO ARATA

Fausto Arata, storico Presidente della Società di Ginnastica e Scherma del Panaro dal 1961 al 1977, è scomparso alla veneranda età di 90 anni, a Verona. Presidente del Centenario ed uno dei più grandi Presidenti che la gloriosa società di Modena possa ricordare. A lui si deve, tra l'altro, la sede della Ginnastica in Cittadella, l'inserimento della Ginnastica Femminile e del Judo tra le attività sociali, l'istituzione dell'ambulatorio medico-sportivo e i Campionati Europei di Lotta. La terza giornata del campionato Italiano di Artistica a Squadre, in programma proprio a Modena, il 18 e 19 aprile, sarà l'occasione buona per ricordare, nel tempio di Alberto Braglia, il grande dirigente emiliano.



GINNASTICA IN RIMA

Riscuote sempre più successo la nostra rassegna poetica sulla Ginnastica. Continuate ad inviarci i vostri componimenti, ricordandovi di firmarli e di indicare la vostra società di appartenenza: via e-mail all'indirizzo stampa@federaginnastica.it, oppure per posta a Ufficio Stampa della Federazione Ginnastica d'Italia - Palazzo delle Federazioni, Viale Tiziano 70 - 00196 Roma. Le poesie verranno pubblicate nei prossimi numeri della rivista federale.

...E Voglio Danzare

Dal cuore s'innalza un nodo e un sospiro
poiché quella leggera bambina io ammiro.
Indossa le sue graziose scarpine
e si muove come una rosa senza spine.
Una lacrima silenziosa
scivola senza fretta non timorosa,
perché ciò che più mi manca
è sentirmi dentro la musica mai stanca.
E il lungo nastro far danzare
come solo mio è quel modo di fare.
Sola ma piena di ritmo
far scivolare il mio corpo sull'aria,
volare senza appoggiarmi ad essa,
danzare con nel cuore solo una promessa:
quella di vivere il mio sogno,
perché la musica aspetta solo il mio ritorno.

Veronica Fusato

Società Nastro Rosso(Vicenza)

Sogni Nella Ginnastica

Son l'impegno e la grinta
che ti danno quella spinta
che ti porta a lavorare
anche se tanto bisogna faticare.
C'è ginnastica per principianti
dove i sogni sono tanti
e ginnastica per esperti
dove i sogni non sono spessi;
c'è però anche la metà
dove si avvicina la possibilità
di arrivare al nostro scopo,
ma non è facile come un gioco!
E se nei tanti sogni che tu hai

fino in fondo crederai
con un pizzico d' impegno
arriverà sicuramente quel segno;
quel segno che, con fantasia,
ti farà capire che dalla ginnastica non puoi andar via...

Regoli Giada - ASD Ginnastica Rosignano

Al Fitness Musicale

Se una campionessa di Fitness musicale
vuoi diventare, il ritmo devi portare.

Uno, due, tre, quattro,
l'istruttrice ti dirà
e la marcia comincerà.
Prima a destra, poi a sinistra,
come una farfalla volteggerai
e felice tu sarai.

Con lo step
prima salirai, poi scenderai,
una mano tenderai
e gli applausi riceverai.

Arcangela Colucci

ASD Akros Fitness di Matera

VOLUMI SCIENTIFICI

Nel volume 61/2008 di "Medicina dello Sport", la rivista della Federazione Medico Sportiva Italiana, edizioni Minerva Medica, segnaliamo a pag. 507 un interessante articolo, "La Ginnastica Ritmica, a firma della dott.ssa Givanna Berlutti, medico federale FGI, e della DTN GR prof.ssa Marina Piazza.



Lodevole anche la scelta di Lamber-
to Cigniti, che per la sua tesi - a con-
clusione del Corso di Laurea Speciali-
stica in "Scienze e Tecnica dello
Sport" presso la Facoltà di Medicina
e Chirurgia dell'Università degli Studi
di Tor Vergata a Roma - ha scelto co-
me tema "la figura e l'opera di Enri-
co Massocco, Direttore Ginnico Sportivo del Corpo
Nazionale dei Vigili del Fuoco dal 1942 al 1974". Rela-
tore il prof. Antonio Lombardo, correlatore la prof.ssa
Angela Teja.



FGI News

FIOCCO ROSA A BIELLA: LA NUOVA PALESTRA È ORMAI REALTÀ

Finalmente il nuovo Pala Ginnastica La Marmorata è diventata realtà. Infatti La Ditta Guerrini Prefabbricati a fine gennaio ha ultimato la posa della struttura di 1.200 mq. in cui sono presenti due grandi palestre, una più alta per la Ritmica, l'altra più bassa per l'Artistica. La parte centrale, a metà fra le due palestre, è su due livelli: al pian terreno uffici, spogliatoi e posti di osservazione per chi accompagna bambini e ragazzi, al primo piano palestrine di danza. Restano particolari da rifinire, infissi e impianti, dopodiché la si potrà inaugurare e utilizzare. È inserita nel Parco Fluviale con colori, verde e bianco, che valorizzano l'ambiente. La Direttrice Tecnica lamarmorina Anna Miglietta vede realizzato il suo sogno: *"Era da tanto che volevo questo, come regalo oltre che a me a tutti i ginnasti, i tecnici e gli amanti della ginnastica e del benessere. Sono felice."* Il Presidente Franco Ruffa consegna idealmente questa moderna struttura al territorio biellese come testimonianza di affetto per lo sport e per la comunità laniera e la FGI non può che salutare con grande soddisfazione la nascita di un nuovo impianto nel panorama ginnico nazionale. Certo, restano ancora da finire tutti gli interni, ma il Direttore dei lavori, l'ing. Generoso De Rienzo, è convinto di mangiare la colomba nel Pala Ginnastica, a Pasqua. Ricordiamo che il 5 dicembre Biella ospiterà la 4ª ed ultima prova del Campionato di Serie A di Ginnastica Ritmica.



Il Presidente Ruffa con le sue ginnaste sul podio di Casalbeltrame.
Foto di D. Ciaralli
Nel riquadro in alto la nuova palestra della G. La Marmorata di Biella.



Paola Porfiri e il suo staff con l'Assessore al Turismo, Luca Pieri e l'Assessore allo Sport, Maria Pia Gennari, del Comune di Pesaro in occasione della prima conferenza stampa. Foto di D. Ciaralli

WORLD CUP DI PESARO

Anche se tutte le attenzioni ora sono puntate sugli Europei di Artistica a Milano non dobbiamo dimenticare che subito dopo ci attende un altro evento di portata internazionale sul nostro territorio. Pesaro, infatti, dal 30 aprile al 2 maggio, ospiterà la 1ª edizione della FIG Rhythmic Gymnastic World Cup Competition e il 1° Torneo Internazionale Junior "Città di Pesaro". Squadre e individualiste senior, nonché il mondo della ritmica giovanile, si sono date appuntamento nello splendido scenario dell'Adriatic Arena, l'avveniristica astronave pesarese, per la 5ª tappa stagionale della Coppa del Mondo 2009/2010, organizzata da Aspes SpA, Spotsman Grandi Eventi e, soprattutto, dall'Aurora Fano. Un incontro che, cadendo a ridosso del campionato d'Europa di Baku, acquista per gli addetti ai lavori un particolare interesse, insieme alla prestigiosa Corbeil-Essonnes, calendarizzata nella settimana successiva.

ERRATA CORRIGE

Nel numero 6/2008 (Novembre-Dicembre) a pag. 28, raccontando della finale del Campionato di Specialità femminile, disputato a Mortara, abbiamo ommesso di segnalare un pari merito al volteggio senior. Con il punteggio di 13.550, infatti, sul gradino più alto del podio, insieme ad Elena Ferrari (Estate '83), è salita anche Maria Perez Del Mar, atleta della Melegnano '75. Ci scusiamo con la ginnasta, che ha meritatamente vinto l'oro in ex aequo, e con i nostri lettori.



fig federazione
ginnastica
d'Italia



REGIONE MARCHE



COMUNE DI PESARO



FIG *Rhythmic Gymnastics*
**WORLD
CUP 2009**
P E S A R O



30 APRILE, 1-2 MAGGIO 2009
P E S A R O

ADRIATIC
Arena

www.rgwcup2009pesaro.com

Primo Piano

IL SOGNO DELLE FARFALLE

DI Ilaria Brugnotti

Le abbiamo seguite per anni. Abbiamo condiviso con loro desideri, ambizioni, sacrifici, gioie, vittorie e, perché no?, anche delusioni, quelle più profonde, quelle che ti tolgono il respiro e infrangono, in un istante, i sogni più belli. Sono le "farfalle d'argento" di Atene 2004: Elisa Santoni, Elisa Bianchi, Daniela Masseroni, Fabrizia D'Ottavio e Marinella Falca. Loro, le "meravigliose creature" di un ciclo indimenticabile, che, con l'aiuto di Laura Vernizzi e Francesca Pasinetti, hanno portato l'Italia lassù, nell'Olimpo della Ritmica, e che continuano a farlo, con innesti importanti, come quello di Anzhelika Savrayuk. Siamo stati abituati a vederle sempre insieme, nell'ultimo quadriennio, sulle magiche note del Gladiatore, la base musicale che più di tutte ha scandito, nell'immaginario collettivo, l'avanzare inesorabilmente di questa fantastica Squadra Nazionale. Tutte le cose, soprattutto le più belle, sono destinate a finire. Oggi perdiamo, infatti, due tessere centrali di quel sontuoso mosaico di Desio. Le veterane Marinella e Fabrizia hanno deciso di lasciare l'attività agonistica ed escono così di scena, com'è fisiologico che sia al termine di un lungo e logorante cammino, segnato da otto anni di impegno quotidiano e due Olimpiadi. In verità l'avevano già fatto in passato. Poi la lontananza dalla pedana e l'immensa passione per la ginnastica presero il sopravvento. Adesso è diverso: la vita, ad un certo punto, ti richiama alle sue responsabilità. Emanuela Maccarani, più di un'allenatrice, una sorella maggiore, dice di Mary e Fabry che "sono due opposti che si attraggono". Grintosa, comunicativa, esuberante la prima; ti-



Foto C. Di Giusto

mida, riservata, generosa la seconda. Entrambe hanno maturato la sofferta decisione di abbandonare il gruppo, la loro famiglia sportiva. Le abbiamo incontrate ed ecco cosa ci hanno raccontato.

F.: "Credo di aver fatto la scelta giusta, seppur con immenso dispiacere. A ventiquattro anni la prossima Olimpiade – Londra 2012 – mi sembra lontanissima. Continuare, anche solo per un anno, avrebbe significato non aver il coraggio di affrontare la normalità. Insomma, un pretesto per sfuggire a ciò che mi aspetta".

M.: "Avevo deciso di smettere dopo Pechino, già all'inizio del 2008. Cominciavo a risentirne fisicamente e mi pesavano i sacrifici. Proseguire non sarebbe servito a nulla. Ho vinto diverse medaglie ultimamente. Posso ritenermi appagata".

Fabrizia e Marinella hanno condiviso tutto; persino la stessa stanza, in tra-

sferza e al mitico Hotel Selide di Desio, una convivenza strettissima che è servita a cementare la loro amicizia.

F.: "Con Marinella si è creato un legame particolare. Per molte cose è il mio esatto contrario! Per me è la P.R. del gruppo e si può sempre fare affidamento su di lei".

M.: "Confermo! Fabrizia è l'opposto di me. Siamo state in stanza insieme per tre anni e, in principio, lei aveva un ordine e una precisione maniacali nel sistemare le cose. Invece, io ero molto confusionaria. Alla fine, ognuna ha preso un po' dei pregi-difetti dell'altra".

Sul ricordo più bello entrambe non hanno dubbi: la medaglia d'argento di Atene, "arrivata quasi inaspettata - ci confessa Fabrizia - perché eravamo una squadra giovane, ambiziosa, ma non avevamo mai raggiunto un risultato così alto. Ho dei vaghi ricordi di quella giornata. Credo di essere stata sotto choc, dall'emozione s'intende, per



La Falca e la D'Ottavio durante alcune collaborazioni in gara. In alto a destra le farfalle alla sbarra. In basso Marinella in allenamento

Foto C. Di Giusto



rebbe conservare le stellette". E continua con il teatro e mille altre iniziative, che bisogna fermarla per non esserne sopraffatti. Dall'altro lato Marinella rimane più nel seminato e attaccata alla sua antica passione: "Ho appena frequentato il corso giudici nazionali di Calenzano, vicino Firenze - ci racconta la pugliese con quella sua inconfondibile cadenza del Sud, che la rende subito simpatica - insieme a Paola Bianchetti e Sara Menassi. Voglio diventare una tecnica di Ritmica e su consiglio della Maccarani sto studiando il Nuovo Codice dei Punteggi. Ogni tanto vado ad insegnare ginnastica in giro per l'Italia, nelle società che mi chiamano per fare dei piccoli stage alle loro ginnaste. Quando passo per Roma faccio sempre un salto alla Flaminio, da Anna Vera Pifano. Lì ho lasciato una parte del mio cuore. Un'altra parte, quella più grande, ce l'ha Alessandro, il mio fidanzato. Stiamo insieme da un anno e ora avrò più tempo da dedicargli". Allora in bocca al lupo Farfalle... è giunto per voi il momento di spiccare il volo! Oppure, come nel sogno di Zhuangzi, di svegliarsi per scoprirsi qualcosa d'altro. Al loro posto, nella meravigliosa collezione azzurra, ci sono nuovi esemplari: Romina Laurito, Giulia Galtarossa, Marta Pagnini, Erika Buratti e Serena Finotti possano far tesoro del vostro prezioso esempio per arrivare lassù, dove i sogni diventano realtà.



Foto V. Biffani

qualche ora". Marinella Falca vede per sé un futuro in palestra. Ha le idee chiare: "Ho lasciato la squadra ma non ho intenzione di abbandonare la palestra. La Ginnastica è la mia vita; voglio insegnare e trasmettere alle bambine la passione per questo bellissimo sport". Anche Fabrizia ne è convinta: "Anno nuovo, vita nuova! Ma la Ginnastica farà sempre parte di me. Vorrei mettere a frutto gli anni passati in palestra anche in ambiti differenti". Per il momento continua ad allenarsi in società, all'Armonia d'Abruzzo, nella sua Chieti. Ma per Fabry potrebbero aprirsi, perfino, le porte del giornalismo televisivo (studia Scienze della Comunicazione). "Ho molti progetti in cantiere - ci dice con l'entusiasmo di chi si affaccia sul mondo del lavoro - A cominciare da una collaborazione con Supertennis. Massimo Caputi mi ha voluta con lui per dirigere un talk show, Tennis Club, che va in onda tutti i martedì sul canale

224 della piattaforma Sky. Non parliamo solo di tennis, anche se mi sto facendo una cultura su questa disciplina, ma di sport in generale, e, gira e rigira, finisce sempre che torniamo alla ginnastica. Poi sto continuando a seguire i corsi di grafica pubblicitaria e faccio pratica in una Agenzia di Chieti. Come se non bastasse continuo a far parte del Gruppo Sportivo dell'Aeronautica. Sono un aviare e ne vado fiera. Quella militare è una carriera prestigiosa, se non mi mettono dietro una scrivania e magari si riesce a trovare un ruolo compatibile con gli altri impegni, mi piace-

Primo Piano

Gentile prof. Agabio,

non è facile per me scrivere questa lettera, che come un sigillo mette la parola fine alla mia attività agonistica con la Nazionale. Questo momento mi sembrava sempre così lontano eppure, come per tutte le storie, anche questa pagina bellissima della mia vita si sta chiudendo. Le scrivo in qualità di Presidente ma il mio pensiero è rivolto a tutte quelle persone che in questi anni mi sono state vicine e mi hanno aiutato, sostenuto, incoraggiato e fatto crescere, portando me e le mie compagne a raggiungere traguardi che tutti pensavano impossibili. Mi riferisco, in special modo, alla mia allenatrice, Emanuela Maccarani, ad Eva D'Amore, Valentina Rovetta, Nathalie van Cawenberger, alla Direttrice Tecnica Marina Piazza, alle mie prime allenatrici, Anna e Germana Mazziotti e Nina Palasheva, alla mia splendida famiglia e a tante altre persone, che sarebbe lungo elencare. 20 novembre 2002, si inizia! E' questa, all'incirca, la data che, in un certo senso, ha cambiato la mia vita. Lontana da casa e dagli affetti, non nascondo di aver provato un po' di paura nei primi mesi; credevo di non farcela, di non essere all'altezza. Ma l'amore per questa disciplina e la voglia di realizzare i miei sogni hanno avuto il sopravvento. Grazie ad un team meraviglioso, che ha saputo spronarmi fin dal primo momento, ho vissuto esperienze e provato emozioni talmente forti, che il mio cuore, ancora oggi, accelera il battito al solo ricordo. Sei anni intensissimi, durante i quali ho imparato tanto, e non mi riferisco soltanto alla tecnica; il centro federale è da sempre una scuola di vita, rinforza la personalità e il senso di responsabilità, forgia il carattere. In otto ore di allenamento



Professional Photo di Marco Svizzero

giornaliere si mettono in moto, in ugual misura, muscoli, testa e cuore. "Anno nuovo, vita nuova", mi affaccio alla realtà con la voglia e la grinta necessarie a costruire qualcosa di bello e importante, anche al di fuori della pedana. Ma una cosa è certa: la Ginnastica occuperà sempre un posto d'eccellenza nel mio cuore, così come il ricordo di tutti

voi, e sono sicura che ciò che mi avete insegnato mi aiuterà sempre ad intraprendere le strade più giuste. Vorrei concludere con un ultimo messaggio rivolto a Sa Sa, alla Blanche, a Dany, Mary, Angy, Verniz, Pasy e a tutte le altre fantastiche ragazze che hanno dato il meglio di sé lavorando "dietro le quinte": Sapete che ormai vi reputo mie



sorelle di sangue e non smetterò mai di ringraziarvi per avermi permesso di essere una di Voi. Continuate a volare farfalline, io sarò sempre lì, in allenamento, in pedana e su tutti i podi sui quali continuerete sicuramente a salire, cantando a squarciagola, insieme, l'Inno di Mameli. La saluto Presidente, augurando a lei e alla Ginnastica Italiana le cose più belle.

Fabrizia D'Ottavio

Carissimo Presidente,

eccomi qui a scriverle, cercando di farle capire, in poche parole, quello che ho pensato e ripensato per mesi. Ormai dopo due olimpiadi, per me entrambe bellissime, sono giunta alla conclusione e alla decisione di voler interrompere la mia attività di ginnasta, per lasciare la pedana a ragazze più giovani di me, le quali, sono sicura, al pari mio, potranno regalarle molte soddisfazioni. Colgo l'occasione per ringraziarla, nel suo ruolo istituzionale di Presidente federale ma, e soprattutto, personalmente, perchè ha sempre fatto in modo di non farci mancare nulla, dandoci fiducia oltre ogni aspettativa e credendo in noi, in ogni momento della nostra carriera sportiva. Per me Lei è stato un punto di riferimento, sul quale avrei potuto contare in ogni momento. Lei, Presidente, insieme a tutto il suo staff, siete stati una seconda "famiglia". Vorrei ringraziare, infatti, la Federazione Ginnastica d'Italia nella sua interezza, la DTN Marina Piazza, l'allenatrice Emanuela Maccarani e le sue assistenti, Eva D'Amore e Valentina Rovetta, la coreografa Nathalie van Cauwenberghe, le mie compagne di squadra, Elisa Santoni, Elisa Bianchi, Angelica Savrayuk, Daniela Masseroni e Fabrizia D'Ottavio e, infine, tutti coloro che mi hanno sempre assisti-

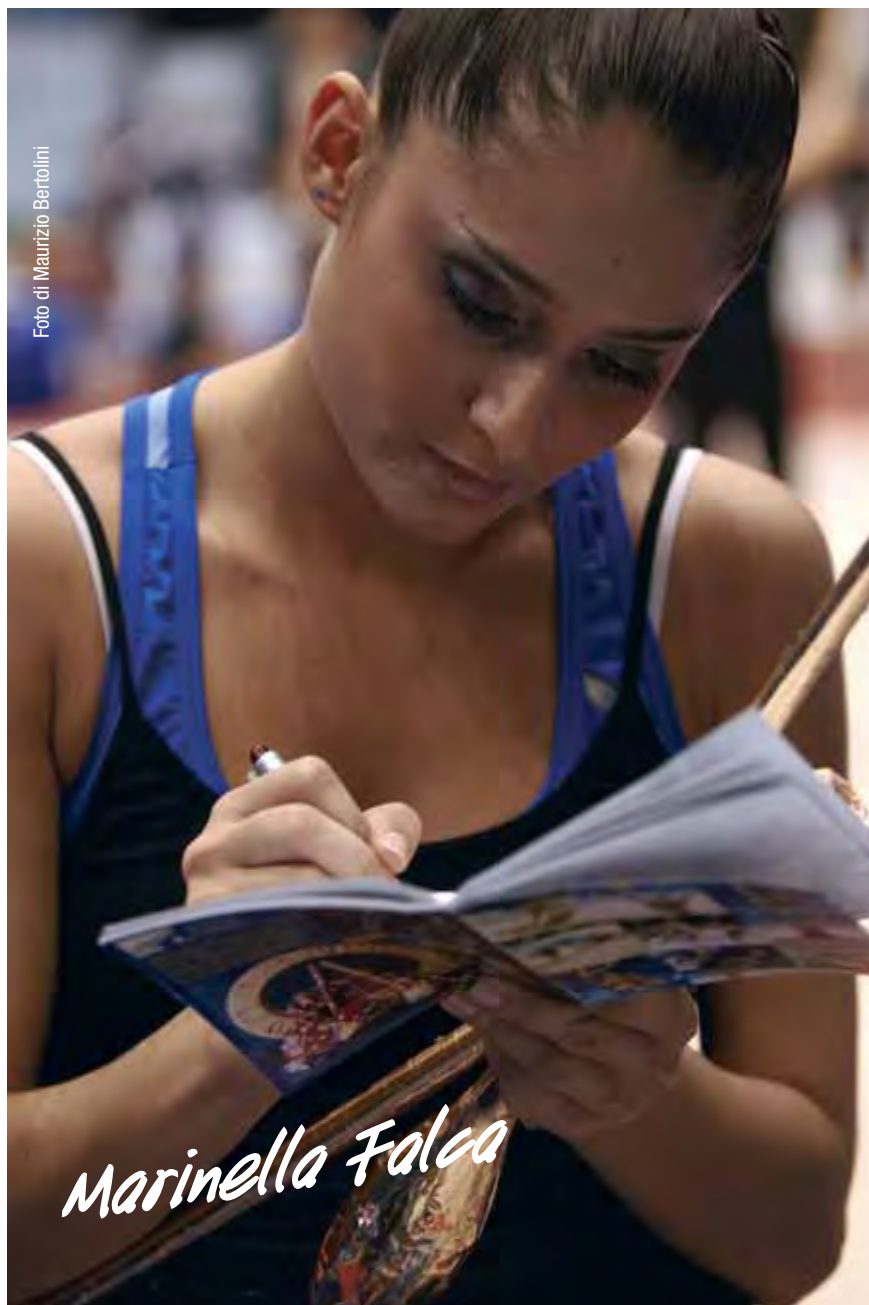


Foto di Maurizio Bertolini

Marinella Falca

ta e aiutata per farmi stare al meglio in questi anni. Avete fatto realizzare i miei sogni ed io ve ne sarò sempre grata. Da tutti voi ho appreso ed imparato molto, sono riuscita a crescere come ginnasta e come donna. Per tutta questa serie di ragioni il mio non vuole essere un addio, perchè la Ginnastica Ritmica era, è e rimarrà la mia passione e la mia esi-

stenza. Sto solo vivendo una trasformazione, perché da oggi spenderò la mia vita per cercare di trasmettere le mie esperienze, ciò che mi avete insegnato, alla futura generazione di ginnaste, nella nuova veste di allenatrice. Quindi, anche se potrò sembrarle ripetitiva: grazie! Grazie di cuore!

Marinella Falca

Primo Piano

SERIE A

Di David Ciaralli

Non sono bastate 4 giornate - Chieti, Desio, Arezzo e Foligno - altrettante giurie e ben 24 esercizi. Lo scudetto del Campionato di Ritmica 2008, il 23° della storia della Sezione, è rimasto sul tavolo, fino al 24 gennaio del 2009. Tante discussioni, fazioni contrapposte, nel nord Italia e al centro, per quello che, a detta di molti, è diventato il torneo più bello del Mondo. E non solo per la presenza di stelle internazionali - come l'oro olimpico Eugenia Kanaeva e quello mondiale Anna Bessonova, la Yussupova, la Garaeva, la Godunko, la Risenzon, la Charkashina e tante altre - ma grazie al suo equilibrio e all'incertezza che ne deriva. Merito, soprattutto, come ha dimostrato l'Armonia d'Abruzzo rinunciando alla Zhukova, delle interpreti nostrane. A rendere l'epilogo fulginate degno di un giallo di Simeon ci ha pensato l'ex aequo tra la Virtus Gallarate e la società di Anna Maziotti, nonché un richiamo alla normativa internazionale contenuto nelle note di carattere generale delle norme tecniche di GR. E' proprio il caso di dire che due pezzi da 90 (ossia i punti speciali di entrambe), due dei poli ginnici più importanti del nostro Paese, si sono ritrovate a mordere mezza medaglia d'oro ciascuna. Da una parte Chiara Di Battista, Olga Struckova, Chiara Ianni e Federica Febbo, dall'altra Erica Cozzi, Romina Laurito, Anna Bessonova e Alessia Marchetto, tutte bravissime e meritevoli di stare sul gradino più alto. Sciogliere un pari merito è sempre odioso. Si deve essere iniqui scegliendo un metodo equo. Chi ragionava con la pancia avrebbe preferito le ragazze della Germani, capaci di sfondare per

GUERRE STELLARI



due volte il tetto dei cento, di aggiudicarsi l'ultima prova, una specie di virtuale finale, e di totalizzare, salendo sempre sul podio, il maggior numero di punti (397,25 contro i 395,425 della Virtus). Chi, invece, era tenuto a ragionare con la testa, a cominciare dalla Direttrice di Giuria Paola Berardino e dalla DTN Marina Piazza, ha dovuto, giustamente, premiare le ginnaste della Verotta, che nelle quattro tappe avevano mostrato una migliore esecuzione, come prevede la disciplina FIG. Alla fine, tra le due interpretazioni, la Federazione ha preferito ascoltare il proprio cuore, trovando un punto d'incontro a metà strada. Il primo Consiglio Direttivo del nuovo quadriennio - constatato che la normativa internazionale non è pedissequamente applicabile alla specificità di un Campionato come quello italiano di Serie A, basato su prove multiple; preso atto della norma,

emanata dalla FIG nel luglio scorso e in vigore dal 1° gennaio 2009, che prevede per la World Cup, la manifestazione del calendario mondiale più simile alla nostra Serie A, l'ipotesi dell'ex-aequo - ha deliberato all'unanimità, facendo proprio il nuovo orientamento della Federazione Internazionale, di assegnare lo scudetto ad entrambe le contendenti. Una decisione salomonica, che accontenta tutti e nessuno, ma che, al tempo stesso, sottintende un profondo rispetto per l'impegno in pedana di ogni singola ginnasta coinvolta. Al di là dei cervellotici meccanismi di valutazione, dei Codici e delle contrapposizioni politiche, ciò che una Federazione deve tutelare è sempre e comunque la passione dei propri tesserati. Con questo nuovo verdetto, dunque, quella teatina diventa l'ottava società nell'albo d'oro della competizione a fregiarsi del tricolore e



Sopra la Virtus Gallarate. Nella pagina a fianco l'Armonia d'Abruzzo Chieti. Entrambe sul gradino più alto del podio fulginate. Foto di D. Giaralli

Gallarate può farlo per il secondo anno consecutivo. Gli altri responsi sono quelli del campo, con l'Ardor Padova e la Brixia Brescia che lasciano il posto in A1 alle neopromosse Petrarca Arezzo e Pavese. In verità una piccola coda c'è stata anche nella serie cadetta, con la Ritmica 2000 retrocessa d'ufficio dopo l'annullamento delle prove di Melitina Staniouta, la straniera tesserata a campionato iniziato. Con il club di Quartu S.E. scende in B l'Estense Putinati e l'Aurora Fano Urbino, mentre salgono in A2 la Polisportiva La Fenice del futuro consigliere nazionale Roberto Settimi, che al PalaPaternesì giocava quasi in casa, l'Udinese e la Ginnastica Moderna Legnano. Si salva, dunque, la Flaminio Roma, che in virtù di un penultimo posto e soprattutto di un'i-

nattesa ottava posizione di Arezzo, orfana della Kanaeva – bloccata da un virus influenzale – era tornata da Foligno con due punti sotto la compagine sarda e un biglietto di retrocessione. Molti complimenti ha raccolto anche la CariFabriano, trascinata dalla regina assoluta Julieta Cantaluppi sulla terza piazza del podio nazionale. Un bronzo che, visto il pareggio al vertice, per il Presidente Santini somiglia molto ad un argento. Medaglia di legno, si fa per dire, per l'Aurora Fano, tradita sul più bello, dal prestito straniero. Purtroppo Marina Shpekht non è stata all'altezza delle aspettative della Porfiri e con il 5° posto di Desio le marchigiane hanno dovuto dire addio ai propri sogni di gloria. Resta però il merito per la Zaccilli e compagne, di essersi classificate terze, sia ad Arezzo sia a Foligno, con un gruppo tutto made in Italy. A seguire le altre: tra le due biellesi, la

Pietro Micca (54) e la Ginnastica La Marmora (46), si piazzano, entrambe a 50 punti, la S.Giorgio '79 e la Comense 1872, capaci di dar vita ad una competizione di altissimo livello. Tra i cadetti splende il trionfo finale della Polimnia Romana, al quale la tecnica Liliana Iacomini trova subito un significato speciale: *"Finalmente abbiamo dato ad Elisa Santoni quell'oro che le è stato scippato a Pechino. Non era mai accaduto che finissimo così in alto da quando siamo in A2, dal 2002"*. L'exploit umbro vale al club di Roma il terzo posto assoluto davanti ad un'arcigna Eurogymnica di Torino – che, salvo lo scivolone di Desio, era finita sempre sul podio – alla Motto Viareggio e alla Nervianese. E pensare che il team di Tiziana Colognese, ripescato dopo la rinuncia dell'Arcobaleno Prato, era partito con l'obiettivo di una difficile salvezza. L'ultimo atto, però, verrà ricordato per l'inatteso capitolombolo delle ragazze di Paolo Pratesi, che dopo un cammino trionfale, hanno addirittura rischiato la leadership. *"Mi è dispiaciuto per quel punteggio – ha commentato la Savrajuk – a mio modo di vedere immeritato. Così diranno che questo era il nostro valore senza la Kanaeva"*. A spazzare via ogni dubbio, con grande sportività, ci pensa l'allenatrice della Polimnia Michela Conti: *"Tutte noi addette ai lavori abbiamo commentato che pure senza Evgeniya le aretine sono proprio una gran bella squadra. E' vero, però, che così si corre il rischio di lasciar passare all'esterno un messaggio distorto, ossia che la scuola italiana, senza l'appoggio delle straniere, vale poco o niente"*. Taglia corto Manola Rosi: *"Lavoriamo per vincere il titolo da due anni, da quando siamo retrocesse con la Cid Tostado! Il nostro è stato un torneo lineare, con individualità interessanti e futuribili, sempre più livellate verso l'alto. La prossima stagione dovremmo*

Primo Piano



ALBO D'ORO SERIE A1 RITMICA

1986 A1 Flaminio Roma
 1987 A1 Muggiò 75
 1988 A1 Muggiò 75
 1989 A1 Muggiò 75
 1990 A1 Muggiò 75
 1991 A1 Muggiò 75
 1992 A1 Muggiò 75
 1993 A1 Muggiò 75
 1994 A1 Comense
 1995 A1 Aurora Fano
 1996 A1 Petrarca Arezzo

1997 A1 Rubattino Genova
 1998 A1 Aurora Fano
 1999 A1 Aurora Fano
 2000 A1 Aurora Fano
 2001 A1 Aurora Fano
 2002 A1 Aurora Fano
 2003 A1 Aurora Fano
 2004 A1 Aurora Fano
 2005 A1 Aurora Fano
 2006 A1 Aurora Fano
 2007 A1 Virtus Gallarate
 2008 A1 Virtus Gallarate e
 Armonia d'Abruzzo

riavere Kanay con noi per puntare a traguardi sempre più ambiziosi. Intanto però ci tengo a dedicare questa vittoria a Nicoletta Tinti, una nostra ex ginnasta che sta attraversando un brutto momento personale. Un bacio grande da noi tutte, non mollare!". Considerando che il ventilato addio della Bessonova è stato da lei stessa smentito - "Forse non mi ritiro più. Ma una cosa è certa, in Italia lascio...my heart, il mio cuore" - vi lasciamo immaginare l'eventuale scontro a cui potremmo assistere, il prossimo 29 ottobre, a Fabriano. "Il nostro torneo oramai ingelosisce le top-gymnast - conferma Marisa Verotta, che ha avuto il merito, con la Virtus, di portare in Italia la diva Anna - Prima ci snobbavano, ora invece vengono di corsa, perché sanno di trovare un ambiente caldo, un livello tecnico alto e, soprattutto, tante amiche". Non avrà ambizioni di scudetto ma nel prossimo campionato - partenza nelle marche, poi Desio (8/11), Foligno(22/11) e Biella (5/12) - in A1 ci sarà anche Pavia, che ha saputo coronare un 2008 straordinario, segnato dalla promozione nella massima categoria delle rappresentative della Ritmica e della Femminile e dall'organizzazione della prima tappa della Serie A di Artistica. "Abbiamo dimostrato di essere una squadra com-

patta - ci spiega Antonella Chiesa - Ora dovremo rimboccarci le maniche per affrontare realtà consolidate da anni. Ringrazio la società per gli sforzi che ha sostenuto al fine di costruire una formazione così competitiva". Archivia- mo dunque un altro bel Campionato, caratterizzato da alcune novità che hanno contribuito ad elevare lo spettacolo. La formula, infatti, prevede una novità rispetto al passato. Insieme alle classiche esecuzioni con la fune, il cerchio, la palla, le clavette e il nastro, ogni club ha dovuto presentare un esercizio al corpo libero con una giovane ginnasta, novità inserita dalla prof.ssa Piazza per valorizzare il vivaio delle società. A bocce ferme possiamo dire che l'esperimento è riuscito. Promesse come Chiara Di Bat-

tista, Valentina Schiavi, Giulia Pala, Erica Cozzi, Valeria Rossi, Carola Ber- ruti, Linda Vecchiato, Chiara Cianfe- roni, Francesca Canal ed Elisabetta Vi- tiello hanno diviso la pedana con gin- naste di livello internazionale, met- tendo in mostra le proprie qualità e incrementando il proprio bagaglio di esperienze. Ne risentiremo parlare. Apprezzata anche la regola del turno- ver nelle prime tre prove: "La formula della rotazione degli attrezzi - spiega Paola Porfiri - ha reso tutto più incerto ed equilibrato. Il limite poi di utilizzo della straniera, che al massimo poteva salire in pedana sette volte in tutto il campionato ha reso determinanti le

In basso la squadra della Petrarca Arezzo con l'oro olimpico Eugenia Kanaeva (la prima a sinistra). In alto Anna Bessonova e le straniere della Serie A 2008. Foto di D. Ciaralli





CAMPIONATO SERIE A1 G.R. - 2008

Cl.	Società	Codice	1^ prova			2^ prova			3^ prova			4^ prova			Esiti finali e conseguenze		
			Punti	cl	P.Spec.	Punti	cl	P.Spec.	Punti	cl	P.Spec.	Punti	cl	P.Spec.	Totale p.spec.	Cl Fin	2009
1^	VIRTUS GALLARATE	52	101,900	1^	25	99,775	1^	25	94,000	4^	18	99,750	2^	22	90	1^	A1
1^	ARMONIA D'ABRUZZO	952	99,575	3^	20	96,750	3^	20	100,625	1^	25	100,300	1^	25	90	1^	A1
3^	FABRIANO	448	99,375	4^	18	96,775	2^	22	98,625	2^	22	96,150	4^	18	80	3^	A1
4^	AURORA FANO	1384	99,850	2^	22	94,100	5^	16	95,875	3^	20	97,275	3^	20	78	4^	A1
5^	PIETRO MICCA BIELLA	9	95,775	5^	16	93,925	6^	14	91,450	6^	14	91,875	8^	10	54	5^	A1
6^	S. GIORGIO DESIO	610	94,450	6^	14	86,875	10^	6	93,225	5^	16	93,275	6^	14	50	6^	A1
6^	COMENSE COMO	49	92,075	9^	8	95,250	4^	18	91,075	7^	12	92,800	7^	12	50	6^	A1
8^	LA MARMORA BIELLA	463	93,400	8^	10	92,625	7^	12	87,775	9^	8	93,300	5^	16	46	8^	A1
9^	ARDOR PADOVA	101	93,925	7^	12	88,200	9^	8	87,675	10^	6	91,450	9^	8	34	9^	A2
10^	BRIXIA BRESCIA	967	87,675	10^	6	89,500	8^	10	88,950	8^	10	90,550	10^	6	32	10^	A2

CAMPIONATO SERIE A2 G.R. - 2008

Cl.	Società	Codice	1^ prova			2^ prova			3^ prova			4^ prova			Esiti finali e conseguenze		
			Punti	cl	P.Spec.	Punti	cl	P.Spec.	Punti	cl	P.Spec.	Punti	cl	P.Spec.	Totale p.spec.	Cl Fin	2009
1^	PETRARCA AREZZO	211	98,825	1^	25	95,775	1^	25	92,850	1^	25	87,575	7^	12	87	1^	A1
2^	PAVESE PAVIA	81	92,825	2^	22	88,250	3^	20	90,800	2^	22	91,500	3^	20	84	2^	A1
3^	POLIMNIA ROMANA	988	90,775	4^	18	83,850	7^	12	87,900	4^	18	92,150	1^	25	73	3^	A2
4^	EUROGYMNICA TORINO	1208	91,750	3^	20	83,075	10^	6	88,975	3^	20	92,000	2^	22	68	4^	A2
5^	MOTTO VIAREGGIO	240	90,200	5^	16	84,375	5^	16	86,875	6^	14	89,625	4^	18	64	5^	A2
5^	NERVIANESE NERVIANO	1190	90,125	6^	14	85,900	4^	18	87,750	5^	16	88,900	5^	16	64	5^	A2
7^	FLAMINIO ROMA	280	86,900	7^	12	88,900	2^	22	80,225	8^	10	86,250	8^	10	54	7^	A2
8^	ESTENSE PUTINATI	392	85,075	9^	8	84,125	6^	14	82,425	7^	12	87,925	6^	14	48	8^	B
9^	RITMICA 2000 QUARTU S.E.	1891	85,275	8^	10	83,475	8^	10	56,800	10^	6	58,100	10^	6	32	9^	B
10^	AURORA FANO URBINO	1779	84,975	10^	6	83,150	9^	8	78,350	9^	8	82,975	9^	8	30	10^	B

FOLIGNO

LA CLASSIFICA DELLA SERIE B

1. La Fenice	71.500
2. Udinese	68.325
3. G. Moderna Legnano	67.450
4. Terranuova	66.475
5. Ritmica Piemonte	66.350
6. PGS Auxilium	65.675
7. Etruria Prato	65.000
8. Edera Ravenna	62.000
9. Inzani Parma Artistica	61.800
10. Poseidon	61.750
11. Olympia 2000	61.225
12. Fulginium	60.025
13. Polisportiva S.Marino	58.275
14. Iris	56.425
15. Gymnos	53.700

tattiche dei box". "Abbiamo introdotto il corpo libero – spiega la DTN Marina Piazza – per far saggiare alle piccole la Serie A, per farle abituare a certi appuntamenti, ma anche, dal nostro punto di vista, per osservarne le doti fisiche senza lo stress del maneggio degli attrezzi. L'idea, invece, di far cambiare sempre esercizio alle senior ci è venuta per avere una panoramica più completa e per rompere una ripetitività che rischiava di compromettere lo spettacolo". Missione compiuta, basti pensare agli errori con la palla della Bessonova ad Arezzo, che, di fatto, hanno riaperto la corsa al titolo. Ora si ricomincia con un Codice dei Punteggi tutto nuovo. "Posso dirvi che avvanterà le ginnaste più esperte – ci ave-

va anticipato la Cantaluppi - L'ho studiato con attenzione e per certe cose serve tanta coordinazione, oltre a velocità ed espressività. Doti che un'atleta acerba, per quanto talentuosa, non può avere". Ce n'è per tutti i gusti, quindi: per le veterane, per le nuove leve, per le italiane e le star straniere, 20 squadre, l'una contro l'altra armate ma tutte con il medesimo sogno, vibrarsi su una pedana 12 per 12 con sei ginnaste e cinque attrezzi. La somma è uno show a tempo di musica che, diviso per i tanti spettatori paganti (il biglietto è stata l'ennesima novità, sacrosanta, considerato il prodotto offerto!), ci dà la cifra definitiva di una Serie A di Ginnastica Ritmica stellare..

Primo Piano

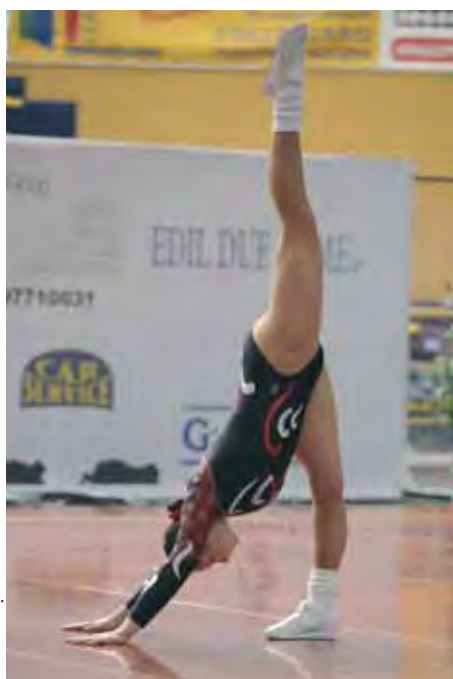
COLLEFERRO: CAMPIONATO SERIE A-B-C

Di David Ciaralli

Si è svolto a Colleferro, nel fine settimana del 21 e 22 febbraio, il Campionato Nazionale di Serie A-B-C di ginnastica Aerobica, uno degli appuntamenti più importanti dell'anno, nonostante il calendario federale lo collochi proprio all'esordio stagionale della Sezione. Una stagione che si preannuncia ricca di impegni, soprattutto a livello internazionale, con i World Games di Kaohsiung (Tpe) dal 16 al 26 luglio fino ai Campionati d'Europa di Liberec, nella Repubblica Ceca, in programma dal 17 al 22 novembre, passando prima, però, dagli Assoluti di Mestre, il 6 e 7 giugno. L'appuntamento laziale, dunque, segnava un passaggio fondamentale nel cammino da intraprendere, il via di un intero quadriennio con la manifestazione più partecipata dell'Aerobica Sportiva nazionale. Al PalaSport "A. Romboli" di Viale Europa, L'ASD Agorà ha messo in piedi un'organizzazione con i fiocchi, forte dell'esperienza maturata nelle precedenti sette edizioni di un campionato di Serie A che ha aperto i battenti, nel 2002, proprio a Colleferro, per tornarci consecutivamente, nel 2008 e oggi. Forse per dovere d'ospitalità il suo unico scudetto la società del Presidente Carrozzi se l'era andato a prendere a San Benedetto del Tronto, nel 2004, lasciando ad altri la ribalta casalinga. Come si dice? Nemo propheta in patria. E così accade che l'Agorà finisca decima con 43.942 punti e retroceda in B, insieme all'ASD Chige (44.250), mentre l'Amico Sport di Legnano bisca il tricolore con uno schiacciante 53.894. La Piazza d'onore va alla Spes Mestre, argento con il totale di 51,652, da-



Qui sopra il gruppo dell'Amicosport: A. Bertoli, Bianchi, Ronga, Moraglio, Milani e F. Bertoli. In alto a destra il Trio della California, leader in Serie C: G. Farnaro, A. Marasco, E. Catuogno. A fianco la Ginnastica Macerata con il Consigliere Federale Giuseppe Artiaico. In basso l'individualista della Spes Mestre Veronica Scavezzon. Foto di M. Bertolini





vanti alla California Center Club (51.080). Nel mezzo altre cinque compagini, che con gruppi, coppie, prove individuali e trio, hanno animato una competizione tecnicamente molto interessante. Se non altro dal punto di vista della Giuria. La Ginnastica Benevento, la più vicina al podio con 48.350, e le sue inseguitrici – Ginnastica Valentia (48.023), Delfino Vimercate (47.584), Clady's



Club (45.855) e Ghisalbese (45.399) – più che tra loro, se la sono vista con il nuovo Codice dei Punteggi, entrato in vigore dal 1° gennaio. Nei giorni immediatamente antecedenti la gara circa 30 giudici di livello nazionale hanno aggiornato il brevetto per essere “operativi” proprio in questa occasione. Non sono mancate dunque le difficoltà ad interpretare il regolamento e poi nel metterlo in pratica con nuovi parametri di giudizio. Sotto la guida della prof. Cristina Casentini e del Referente Nazionale per la Giuria Luisa Righetti, si è cercato di creare i giusti presupposti per una valutazione la più coretta possibile. Insomma è stato un banco di prova e non soltanto per gli atleti sul palco, il quali, tra l'altro, si presentavano in una fase della preparazione ancora lontana dal top della forma. *“Abbiamo assistito ad un primo tentativo di comprensione del nuovo codice – ci racconta la giudice Monica Darone - e le società hanno lavorato potenziando soprattutto la parte esecutiva, forse più chiara da subito, per poi rimandare ai prossimi incontri ufficiali, in funzione di quanto appreso durante lo stage, il valore della qualità artistica degli esercizi. Dalla gara è emerso che c'è ancora molto da lavorare,*

anche se va dato merito ai tecnici, il quali hanno preparato questo appuntamento un po' alla cieca, coraggiosamente, di essersi comunque impegnati al massimo per fare crescere il livello medio del nostro movimento”. Tornando alla cronaca, salgono meritatamente dalla Serie cadetta la Ginnastica Macerata di Arianna Ciucci, leader della B con 52.797 punti, e la Gymnova Sporting Club di Latina (49.700), trascinata nel singolo e trio, da uno straripante Emanuele Pagliuca. Onore delle armi per l'Aerobica Evolution di Bergamo che con un totale di 46.250 fa suo il gradino più basso del podio colleferrino, rimanendo però nella Serie cadetta. A seguire, nell'ordine, Ginnastica Aerobica Academy (43.963), Fitness Trybe (43.255), Aerobica Entella (43.063), Anza Gym (40.468) e Ginnastica Romana (33.516), completano la final eight della domenica. Lo spettacolo - già di per sé così intenso, in una girandola a tempo di musica (ben 150 battiti al minuto), 30 esibizioni in A e altrettante in B, raddoppiate da un passaggio di qualificazione al sabato - si è arricchito di un ulteriore tassello con la Serie C, categoria promozionale introdotta a Benevento nel 2006 dalla DTN Casentini per Allievi e Allieve. Un “trampolino di lancio” per ginnasti baby, alle prime esperienze nazionali, una vera e propria invasione di giovanissimi, pronti a dare il massimo con le casacche dei 10 club coinvolti: la California, in testa con 42.392, l'ASD Life (37.631), le squadre 2 di Valentia (37.118) e Romana (36.984), la Delfino Vimercate (36.523), la Ghisalbese (34.836), la Giovanile Ancona (32.831), la squadra 1 ancora di Valentia (32.223), i padroni di casa dell'Agorà (31.118) e la squadra 1 della Romana (29.829).

Primo Piano

ALLA CONQUISTA DEL WEST

Di Giovanna Lecis



Vi ricordate Giovanna Lecis? campionessa italiana di Aerobica, argento ai mondiali di Nanchino 2006, oro nella Finale di World Cup a Rodez nel 2007 e plurimedagliata ai World Games di Duisburg, anche in coppia con Wilkie Satti, partner storico di un duo che, a livello internazionale, ha davvero lasciato il segno. Dopo il suo ritiro dall'attività agonistica la stella della Balduina è volata oltreoceano, nell'universo stars and stripes delle corse automobilistiche, tracciando una nuova strada per tutti coloro che, lasciata la Ginnastica, volessero sperimentare il mestiere del personal trainer in altre discipline sportive. Già ha scelto il professionismo esasperato, un mondo dove il pericolo è all'ordine del giorno, girano tanti soldi e la macchina più veloce e potente è quella organizzativa. Ma lo ha fatto portando con sé i valori e gli insegnamenti della sua amata Aerobica. Oggi ci racconta la sua avventura:

Un bel giorno ho trovato nella mia posta elettronica l'e-mail di Rob, marito di Amy, una mia allieva, che alleno da circa 8 anni, con una proposta di lavoro, o meglio, una richiesta di aiuto. Mi proponeva di allenare i piloti e i meccanici del suo Team Nascar, appena acquistato. Figuriamoci, per me sarebbe stata una esperienza tutta nuova: vivere negli States! Eccitante e una buona occasione per imparare l'inglese. Così mi sono detta why not? Perché no? Ed eccomi qui. Intanto spieghiamo cos'è il Nascar. Avete mai visto il film "Giorni di tuono" con Tom Cruise e Nicole Kidman? Potrei riassumerlo dicendo che sono quei pazzi che corrono in macchina in un circuito ovale per circa tre ore e mezza, sfidando, per così dire, la sorte. Praticamente è la formula uno americana, il secondo sport più seguito negli USA dopo il Football americano. Ormai sono quasi due mesi che vivo a Cornelius,

Le due vite di Giovanna. L'attuale, sopra e di fianco, negli ovali della Nascar e quella da ginnasta, al centro, in coppia con il suo partner storico Wilkie Satti.

una frazione di Charlotte in North Carolina e fin dal secondo giorno ho iniziato subito a lavorare. Avevo soltanto un mese di tempo per completare la preparazione fisica dello staff prima dell'inizio delle corse. La cosa più difficile è stato conquistare la fiducia di tutti. Capirai, in un mondo di uomini (nel mio Team ci sono 215 dipendenti e solo una decina di donne), per di più meccanici e un po', diciamo così, spartani...vi lascio immaginare. Senza dimenticare poi i problemi della lin-



gua. Ma mi conoscete, le sfide non mi spaventano e così ho impiegato 10 giorni a conquistarli. Il grosso del lavoro lo porto avanti con la pit crew, coloro che effettuano i pit stop durante le corse.

Voi vi chiederete: ma

che si allenano a fare? In ogni gara ci sono una decina di fermate ai box e se i meccanici non sono veloci, reattivi, il pilota perde tempo e posizioni. Sono previsti sette meccanici per ogni macchina e devono essere molto forti, in quanto le ruote e la monoposto pesano tanto. Ma anche veloci e

ca, si muovono sincronizzati, impiegando al massimo 13 secondi a pit stop. Ebbene, dietro a tutto ciò c'è tanto allenamento di forza, dinamismo, giustezza e tante ore di pratica. Proprio come nell'Aerobica, soltanto che, invece di stare davanti allo specchio, provano con una monoposto che fa avanti e indietro e ciò che conta, il loro giudice, è il cronometro. Il mio incarico consiste nel prepararli athleticamente. Non solo in palestra ma anche davanti alla TV, riguardando le registrazioni per rimarcare gli errori di posizione. Insomma non è molto diverso da ciò che facevo prima, da ginnasta. I piloti sotto la mia responsabilità sono due, Michael Waltrip e Marcose Ambrose, e fanno un lavoro completamente diverso. Priorità alla resistenza fisica. Durante una corsa l'abitacolo raggiunge i 60 gradi di temperatura, un caldo bestia, ed è faticosissimo resistere per più di tre ore. Soprattutto rimanere lucidi, schivando i pericoli a 220 miglia all'ora di media. La postura, per esempio, è fondamentale perchè il circuito del Nascar è un ovale e i piloti, quindi, girano per circa 250 volte a gara, sempre dalla stessa parte, con delle retrazioni muscolari pazzesche. Perciò ci dedichiamo molto al rinforzo del tronco, del collo e allo stretching. La missione più dura per me, non ci crederete, ma è quella di provare a farli mangiare bene: impresa inverosimile! Io stessa mi ritrovo a volte, davanti al televisore con i Tacos e la salsa piccante. Benvenuti in america, la patria degli hot dog! Il campionato è partito da tre settimane. Il calendario conta 36 tappe in un anno, più di una a settimana, Coast to Coast, On The Road sullo sterminato territorio stelle e strisce: Daytona, Las Vegas, Atlanta, Indianapolis etc. etc. . Ecco, forse, a vole trovare

precisi, soprattutto i gan-man, coloro che con il "gan" svitano e avvitano i dadi degli pneumatici. Ben 5 dadi per ogni ruota, non uno solo come nei nostri Gran Premi. Credetemi, ho provato io stessa a tirar su la macchina con un colpo solo di jack (il crik). E' impossibile, e svitare i dadi alla velocità della luce? Per non parlare delle gomme, che pesano un quintale, quanto la tanica del gasolio! E tutti insieme, come in una routine di gruppo nell'Aerobi-



Primo Piano



una sottile differenza con la mia Aerobica, invece di viaggiare col pulmino bianco di Mezzetti ci spostiamo con aerei privati. Il mio team ne ha tre, alla faccia della crisi economica, e soggiorniamo in alberghi a 5 stelle, con uno chef che cucina in campo gara. A fronte di tutto questo non vi dico l'afflusso di gente nei circuiti: migliaia e migliaia di persone, e di media. Fotografi, operatori, giornali-

sti pronti a cogliere informazioni sui piloti, che sono venerati come divinità. Durante la corsa la mia postazione è al pit stop. Aiuto i ragazzi nello stretching prima di ogni gara e prendo i tempi ai box delle squadre avversarie, il tutto in una confusione pazzesca, data dal rumore assordante dei motori, che, detto tra noi, comincia a piacermi. Il momento più emozionante? Prima della partenza. Una cantante canta dal vivo l'inno americano e sfrecciano in aria tre enormi aerei da caccia. Mi commuovo ogni volta. Credo di aver raccontato tutto. Domani si parte per un'altra corsa e così per tutto l'anno! Se mi manca l'Aerobica? Certo che mi manca. Mi mancano i miei amici, il mio partner Wilkie, le trasferte, le sgridate della mia allenatrice, l'adrenalina prima di salire sul palco, la fatica di ogni allenamento, la gioia per una medaglia vinta. Non c'è rombare di motori che tenga, la Ginnastica ce l'ho nel cuore, è grazie a lei se sono qui, e le emozioni provate nei tanti anni di agonismo le porto sempre con me.

Ognissanti, ore 12.30. Appuntamento al terminal B dell'Aeroporto Leonardo da Vinci di Fiumicino. Torniamo in oriente, a distanza di due anni, questa volta nella metropoli di Kaohsiung, sull'isola di Taiwan. La delegazione italiana è formata dalla DTN Cristina Casentini, dal referente di Giuria Luisa Righetti e dagli atleti Giulia Bianchi, Antonio Caforio, Vito Iaia ed Emanuele Pagliuca. Oltre, naturalmente, alla sottoscritta, Gigliola Carosi, coreografa della squadra nazionale senior. L'arrivo della Bianchi mette di buonumore tutti, che sorridono per il suo abbigliamento da alta montagna. Viene da Milano e da una temperatura di appena tre gradi. Gli altri, invece, più abituati al clima temperato di Roma, sono pronti al caldo afoso Continente asiatico. Il viaggio è lungo, arriviamo finalmente ad Hong Kong dopo 12 ore di volo. Ce ne vorranno altre tre per raggiungere la meta. Si sbarca nella città portuale di Kaohsiung, con una popolazione stimata intorno ai 1.450.000 abitanti, divisi negli undici distretti, intorno alle 10 di mattina. Per gli scherzi del fuso orario abbiamo davanti a noi ancora un giorno intero. Ad attenderci ci sono i magnifici volontari dell'organizzazione dei World Games, l'evento pluri-disciplinare che include sport non facenti parte dei Giochi olimpici, in programma dal 16 al 26 luglio 2009 (www.worldgames2009.tw). I taiwanesi sono ospiti eccezionali, ci riempiono di attenzioni e ci conducono all'ufficio accrediti. Taiwan, nota anche con il nome portoghese di Formosa (per il suo aspetto lussureggiante), meta di pirati giapponesi sin dal VII secolo, è un Paese pieno di contraddizioni. Masse di guerrieri motorizzati, con caschi, guanti e mascherine per armatura, grattacieli moderni a fianco di edifici cadenti pieni di arti-



DESTINAZIONE FORMOSA: ASPETTANDO I TWG 2009

di Gigliola Carosi

giani e commercianti all'opera. Arrivati di fronte alla Kaohsiung Arena, l'impianto che ospiterà l'Aerobica Sportiva, la Ginnastica Ritmica e il Trampolino Elastico, restiamo rapiti dall'imponenza di questo avveniristico edificio. Entriamo mentre è in corso proprio la gara di Syncro e siamo felici di poter fare il tifo per gli italiani, Flavio Cannonone e Dario Aloï. Il giorno seguente partono gli allenamenti e inizialmente si respira la solita atmosfera competitiva fra le squadre presenti, relegate ciascuna nel proprio angolo e spazio. Pian piano, però, come per incanto, o forse per la passione che ci accomuna, la tensione inizia a sbriciolarsi e ci si avvicina l'un l'altro, per fraternizzare. Con un inglese maccheronico il confronto continua fino in mensa, dove il gusto di ritrovarsi lascia il posto al disgusto dei nostri palati, orfani

dell'amata pastasciutta. Purtroppo il menù contempla brodaglia e altri piatti tipici della cucina cinese, a noi sconosciuti. Finalmente arriva il momento di salire in pedana. Gli azzurri avevano le idee chiare: Giulia non poteva sbagliare, voleva confermare l'ottima prestazione del Mondiale di Ulm, in aprile, a dispetto di una fortissima rivale francese; anche Emanuele, Vito ed Antonello trovavano sulla propria strada il trio d'oltralpe e avevano



voglia di riscatto dopo l'8° posto ai Campionati del Mondo, dietro la squadra vietnamita; laia, nella routine individuale, se la doveva vedere con avversari agguerritissimi e molto preparati. Insomma, le motivazioni a Casa Italia non mancavano. La finale inizia puntuale, ripresa dalla TV in diretta, le routine si susseguono una dopo l'altra, la tensione è alta perché tutti vogliono vincere. Ma a portare a casa la prima medaglia d'oro è la nostra Bianchi, che con 20.700 si lascia alle spalle della favorita Aurelie Jolie e una sudafricana, che si piazza al terzo posto. I ragazzi del trio salgono in pedana con una grinta da vendere e riescono a piazzarsi al secondo posto, subito dietro i francesi Julien/Chaninet/Alcan. Vito laia, infine, con una bellissima performance, conquista da solo un ottimo quarto posto. La prova generale è andata e, direi, anche abbastanza bene. La prossima Estate si farà sul serio e saremo chiamati a ripeterci, anzi a fare meglio. La nostra avventura esotica però non finisce qui. Prima una magnifica cena poi i massaggi sulle poltrone prova del centro commerciale adiacente al palazzetto, aspettando il pullman preferito di Giulia, con foto gigantesca di "Hello Kitty" che ci accompagna in Aeroporto. Qui i volontari ci stupiscono nuovamente quando, nel salutarci, regalano ad ognuno di noi un bracciale porta fortuna. Le prime ore di volo trascorrono veloci, tra un brusio di commenti alla gara. Lo scalo di Hong Kong arriva subito ma da casa ci separano ancora 14 ore. Così i ragazzi si addormentano, fantasticando polpette e sognando rigatoni. Ci pensa il mite sole di Roma a darci il buongiorno e il bentornati. Ci salutiamo, come sempre, al ritiro bagagli, ma dopo qualche minuto, appena separati, scatta il solito sms collettivo: Mi manchi!

La delegazione azzurra, capitanata dalla DTN M. Cristina Casentini a Kaohsiung.



Primo Piano

CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETÀ

La Ginnastica Tritium ha organizzato, in collaborazione con il Comitato Regionale Lombardia, la prima prova del Campionato Italiano di Società e Regionale Open della Sezione Trampolino Elastico. Il Presidente Tonino Ranieri ed i suoi collaboratori hanno cercato di mettere tutti i partecipanti nelle migliori condizioni per potere esprimere il loro potenziale. Esordio stagionale, dunque, nel PalaSport di Capriate S.Gervasio, in provincia di Bergamo, con 11 società in rappresentanza di 8 regioni. *“E' sempre maggiore il numero dei club che si avvicinano alla nostra Sezione – commenta il prof. Meda – Restiamo a loro completa disposizione per formare, aggiornare e sostenere tecnici e dirigenti interessati a praticare, a livello promozionale o agonistico, questa disciplina olimpica”*. La competizione si è svolta regolarmente ed è iniziata con la sfilata di presentazione, al cospetto del Direttore Tecnico Nazionale, prof. Fulvio Vailati. La gara, come da programma, è iniziata con gli Open Regionali: 21 atleti iscritti, 7 juniores e 14 allievi. In quest'ultima categoria si sono messi in luce Maria Luisa Cappelletto (Valmontone), prima tra le donne davanti ad Agnese Arrigo (Milano 2000) e alla compagna di squadra Maria Chiara Cappelletto. Tra i maschietti doppietta sul podio di Chiaravalle con Simone Crisante e Nicola Giuliani. Sul gradino più basso si accomoda Paolo Vergnaghi della Milano 2000. *“Tutti questi ragazzi potranno certamente ottenere il passaggio di fascia con un costante allenamento”* – ci spiega il collaboratore del DTN, Ezio Meda. Proseguendo nella competizione riscontriamo nella categoria Junior le vittorie di Maria Giovanna Pezzini della G. Romana su Giada



Corradini di Langhirano e di Roberto Quinci della Ginnastica Marsala su Davide Pascucci della Bentegodi di Verona e il trio di Trezzo sull'Adda, composto, nell'ordine, dai due Bertaglio, Ivan e Juri, e da Nicola Colombo. Passando al Campionato di Società, nella 3° Fascia Allieve Margherita Murgo della Milano 2000 supera sia i limiti previsti per l'assegnazione dei punteggi speciali sia le avversarie Irene Oppici di Langhirano ed Elena Colombo della Bentegodi di Verona. Per i maschi, che dovranno incrementare l'allenamento per potere acquisire prestazioni di maggiore contenuto tecnico, Jacopo Marzo di Chiaravalle mette in fila Marco Lui e Samuele Zambelli della Bentegodi di Verona. Nelle Allieve di 2ª assolo di Chiara Finozzi (Milano 2000) oltre i limiti e il passaggio di fascia; negli Allievi anche Antonino Parisi della G. Marsala e, dietro di lui, Arduino Mandarelli della Valmontone hanno dimostrato di essere sulla strada giusta. Lanciatissima per il passaggio di categoria è Martina Murgo della Milano 2000 protagonista di un'ottima prestazione in quella 1ª Fascia, dove, tra i maschi, si

CLASSIFICA DI SOCIETÀ DOPO LA 1ª PROVA

1. S.G.Milano 2000	364
2. Bentegodi Verona	180
3. Langhirano Parma	114
4. A.G.A. Chiaravalle	60
5. Valmontone	44
6. Ginnastica Brindisi	36
7. Diavoli Rossi Marsala	34
8. S.G. Marsala	20





impone il veronese Francesco Agostini, inseguito dal collega della Bentegodi Andrea Golini e da Lorenzo Binetti (Chiaravalle). Con gli juniores di 2^a Fascia entra in scena Claudia Manicone della Milano 2000 che in un periodo, a dir la verità, poco brillante, dopo un obbligatorio sicuramente da rivedere, interrompe il libero e chiude molto al di sotto delle sue possibilità. La contesa nazionale per la categoria uomini vede eccellere Marco Finozzi della Milano 2000 il quale, quando riuscirà a completare l'obbligatorio, potrà aspirare a realizzare il programma internazionale. Discorso inverso per il compagno di squadra Cristian

categoria senior maschile con un discreto obbligatorio ed un libero che si ferma a 13,80 di difficoltà per via di alcune modifiche apportate agli ultimi due salti. Piazza d'onore per Luca Marconi della Bentegodi, secondo davanti a Stefano Crastolla di Brindisi e Dario Aloï. Il milanese, dopo un 28,30 nella prima esecuzione, il migliore punteggio di giornata, purtroppo non completa il libero fermandosi a 9,10 di difficoltà. *"Bene gli obbligatori, ma dovremo rimboccarci le maniche per i liberi* – chiude Ezio Meda in previsione dei prossimi appuntamenti internazionali - *Ad aprile ci aspetta una tappa di Coppa del Mondo. A Sofia, in Bul-*



di Chiara Finozzi e Margherita Murgò della Milano 2000. Bene anche la coppia di 1^a della Bentegodi, composta da Francesco Agostini e Andrea Golini. Nella stessa fascia Arianna Capitani e Claudia Manicone della Milano 2000, con un libero di minore difficoltà, sfondano il limite di 52,00. Il nuovo binomio senior meneghino, Dario Aloï e Flavio Cannone, non va oltre il 53,60, 4 decimi sotto il tetto, così come le langhiranesi Sara Bizio e Giulia Ghiretti, ferme a 44.20. *"In chiave azzurra* – ci svela il prof. Vailati - *stiamo impostando il lavoro tecnico con l'obiettivo dei mondiali di S. Pietroburgo. Dall'11 al 14 novembre, in Russia, però ci saranno anche i World Age Group Games, i Campionati del Mondo per fasce d'età. Questo torneo ci darà l'opportunità di studiare un ricambio generazionale per il nuovo quadriennio. Devo dire, infatti, che nella gara di Capriate ho apprezzato un buon livello di vertice, nonostante piccole imprecisioni da limare, ma c'è un gap nelle fasce giovanili e nel movimento di base davvero molto ampio, che dobbiamo riuscire a colmare"*. Alla fine ricche premiazioni, effettuate dal Consigliere Nazionale prof. Pier Luigi Consalici. Il C.I.S. ora si sposta in Sicilia, e precisamente a Salemi, in provincia di Trapani, per la seconda tappa di un torneo che avrà il suo epilogo a Chiaravalle, il prossimo 29 marzo.



Sopra una fase della gara di Capriate S. Gervasio. In alto due momenti della premiazione effettuata dal Consigliere Federale Pier Luigi Consalici. In basso a sinistra il siciliano Leonardo Titone.

Fort che dopo l'obbligatorio completo incappa in un libero poco corretto e con difficoltà da incrementare. In testa alla 1^a Fascia troviamo Costanza Borchini. La ginnasta di Langhirano vola abbondantemente oltre il limite di 49.30 e stacca Ivana Longo della Milano 2000 e l'altra parmense Giulia Ghiretti. Delude Arianna Capitani che, dopo un discreto obbligatorio, interrompe il libero al secondo salto. Performance sotto tono pure tra i più grandi. Flavio Cannone si aggiudica la

garia, dovremo essere pronti". In chiusura, come al solito, le gare di Syncro, che quest'anno assumono un significato particolare in funzione dei World Games di Kaohsiung, in programma dal 16 al 29 luglio. *"Siamo stati invitati per il Test Event del novembre scorso* – ci ricorda ancora il prof. Meda - *e abbiamo centrato il bronzo. Ora siamo in attesa di notizie da Losanna per un'eventuale ammissione, visto ai mondiali di qualificazione in Canada nel 2007 ci piazzammo 16esimi, ottenendo un posto da riserva"*. Nella 3^a Fascia Allievi si presentano Zeno Girelli e Marco Lui della Bentegodi, mentre nella 2^a femminile positive prestazioni

L'angolo del fitness

INTRAPRENDERE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (TERZA PARTE)

di Vittorio Baldini

Nel numero precedente de "Il Ginnasta", nella seconda parte di questo articolo, sono stati individuati tre esercizi su cui impostare un programma domestico di allenamento della forza. Per il momento ne abbiamo solo preso conoscenza, provandone le esecuzioni in una forma facilitata e senza avvertire affaticamento e tanto meno dolore. Ora, dobbiamo affrontare il problema di come regolare l'intensità di questa nuova tipologia di allenamento in modo ottimale, esattamente come avevamo fatto per l'allenamento aerobico (la nostra camminata, condotta al limite di un'agevole conversazione). Iniziamo a considerare i piegamenti sulle gambe. Proviamo innanzi tutto ad aumentarne l'ampiezza. Per fare questo, accentuiamo la flessione delle ginocchia fino a portare le cosce parallele al suolo. Avvertiamo particolari fastidi? Se non ne avvertiamo, proviamo un'esecuzione che preveda una durata di circa tre secondi per la discesa ed altrettanti per la risalita. Concentriamoci su una singola esecuzione, avendo cura che sia rispondente alle indicazioni già tratteggiate in precedenza. Acquisita la tecnica esecutiva corretta, provando un piegamento per volta, siamo finalmente pronti a svolgere l'allenamento nella forma più idonea per la nostra efficienza e la nostra salute. Si tratta semplicemente di eseguire più ripetizioni consecutive, ovvero di fare una serie di piegamenti senza interruzione. Di quante ripetizioni deve essere costituita la nostra serie? E' molto semplice: ci fermiamo quando sentiamo i nostri muscoli affaticati.

Non preoccupiamoci di quante ripetizioni facciamo. Potrebbero essere tre, o sette o dodici, non ha importanza. Quando avvertiamo che i muscoli non rispondono più perfettamente e siamo tentati di modificare l'esecuzione – per esempio accelerandola – interrompiamo la nostra serie. Nel caso riuscissimo ad arrivare senza affaticamento alla quindicesima ripetizione (ovvero a 90 secondi di durata della serie, dal momento che ogni ripetizione dura sei secondi) fermiamoci comunque e cambiamo tecnica esecutiva al fine di aumentare l'intensità. Per farlo, rallentiamo ogni nostro piegamento in modo che duri il doppio (dodici secondi in tutto: sei per la discesa e sei per la risalita) sempre senza oltrepassare il limite complessivo di circa 90 secondi per l'intera serie (7-8 ripetizioni). Quante serie dobbiamo fare in una seduta di allenamento? Una sola va benissimo: non pensiamo che "di più è meglio", piuttosto, mettiamo tutto il nostro impegno e tutta la nostra concentrazione in quell'unica serie. E' infatti molto importante, affinché il nostro allenamento sia condotto alla giusta intensità, che i muscoli siano portati alla condizione di affaticamento, ovvero a quel limite in cui perdono transitoriamente la loro capacità di contrazione. Altrettanto importante è che ogni nostra esecuzione sia tecnicamente corretta e identica a tutte le altre. Un minimo di esperienza ci porterà presto a scoprire il numero di ripetizioni ottimale per ciascuno di noi; numero che è poi ovviamente destinato a mutare nel tempo, in relazione al cambiamento del nostro

stato di forma. Esiste poi un segnale molto importante che ci indica se abbiamo condotto il nostro allenamento alla giusta intensità. Se così è, infatti, il giorno dopo o due giorni dopo l'allenamento compare una sorta di indolenzimento ai muscoli che hanno lavorato. Niente di preoccupante, anzi: è la manifestazione fisiologica del processo in atto nei nostri muscoli in risposta allo stimolo allenante. In una parola, è il segno che i nostri muscoli si stanno adattando, diventando più efficienti. Durante questa fase è assolutamente controproducente esporre i nostri muscoli ad un ulteriore stimolo allenante; ed ecco spiegata la ragione dell'intervallo temporale che, nell'allenamento della forza, deve necessariamente separare due sedute che interessino uno stesso gruppo muscolare. Pertanto, il rispetto di un periodo di riposo di un paio di giorni fra un allenamento e l'altro è indispensabile e va considerato a tutti gli effetti parte integrante e fondamentale dell'intero processo. Passiamo ora a considerare i piegamenti sulle braccia. Sempre nella seconda parte di questo articolo, si era proposto di provare il movimento accennandolo appena ovvero staccando di poco la parte superiore del busto dal suolo esercitando una certa pressione con le braccia. Proviamo ora a completare la distensione degli arti superiori. Ricordiamo: siamo proni a terra con le ginocchia unite e piegate (piedi verso l'alto) e le nostre mani sono appoggiate con le palme al suolo e sulla linea delle spalle. I gomiti sono rivolti verso l'alto e sulla perpendicolare delle mani.



foto M. Bertolini

In altre parole, l'omero (parte superiore del braccio) forma un angolo di novanta gradi col busto e di novanta gradi con l'avambraccio. Da questa posizione di partenza, proviamo dunque a stendere completamente le braccia in circa tre secondi e piegarle poi nuovamente sempre in tre secondi. Anche in questo caso, focalizziamo dapprima la nostra attenzione su una singola ripetizione e, una volta acquisita perfettamente la tecnica esecutiva, passiamo a provare l'esecuzione in serie. Per quanto riguarda numero di ripetizioni e di serie valgono ovviamente le stesse considerazioni già fatte poc'anzi: un'unica serie con un numero di ripetizioni tale che porti all'affaticamento ovvero alla difficoltà di eseguire ulteriori ripetizioni. Anche in questo caso, se dovessimo arrivare facilmente alla quindicesima ripetizione – ma è meno probabile di quanto lo fosse per i piegamenti sulle gambe – dovremmo pensare ad aumentare l'intensità dell'esercizio. Per esempio eseguendo il movimento a gambe tese e quindi trasferendo il punto d'appoggio al suolo dalle ginocchia ai piedi. Sempre facendo in modo che i seg-

menti corporei di busto e gambe risultino perfettamente allineati. Affrontiamo ora il terzo ed ultimo esercizio del nostro programma. In un certo senso, è l'esercizio più complesso in quanto sono più sfumate e meno appariscenti le evidenze di una buona esecuzione rispetto ad una cattiva. Dopo qualche prova, infatti, ci si rende conto che le ginocchia possono essere raggiunte dalle mani anche senza una contrazione importante dei muscoli addominali. E' quindi assolutamente indispensabile non riferirsi solo ai fatti esteriori – in questo caso toccare le ginocchia come negli esercizi precedenti piegare e stendere gli arti – ma concentrarsi particolarmente sulla sensazione di contrazione dei muscoli. Praticamente, si deve avere la sensazione di "strizzare" o "spremere" gli addominali, soprattutto nella parte terminale del movimento. Nulla da aggiungere o da cambiare, invece, alle considerazioni già fatte sul numero di ripetizioni e serie, o sulla velocità di esecuzione di ogni singolo movimento. Come si sarà facilmente constatato, l'intero lavoro dura ben meno di mezz'ora. Si tratta davvero solo di

pochi minuti. Se volessimo e potessimo spendere qualche minuto in più, ricordiamoci di muovere dolcemente tutte le nostre articolazioni ed eseguire degli esercizi di *stretching* per i gruppi muscolari più importanti. Ma ricordiamoci soprattutto questo: è infinitamente meglio svolgere un programma di allenamento anche minimo ma con regolarità tutta la vita che programmi più impegnativi svolti in modo saltuario. Questi ultimi infatti, troppo spesso, sono destinati all'abbandono e all'insuccesso. Ciò che è stato tratteggiato nelle tre parti di questo articolo costituisce un approccio semplice ed accessibile all'allenamento finalizzato alla salute ed all'efficienza fisica. Si attaglia soprattutto alle persone sedentarie, di qualsiasi età, che desiderano iniziare una nuova vita, più sana e soddisfacente. Può costituire un importantissimo punto di arrivo, un'abitudine da introdurre nelle consuete pratiche igieniche personali oppure essere il punto di partenza verso modalità di allenamento meno "casalinghe" e che prevedano l'utilizzo di strutture e attrezzature appositamente predisposte.

Primo Piano

UN INEDITO GEMELLAGGIO-COLLEGIALE

di Valter Miccichè

Sono Valter Miccichè, Direttore Tecnico Regionale della sezione Ginnastica per Tutti in Sicilia. La DTN Elisabetta Mastrostefano mi ha chiesto di relazionare questa straordinaria esperienza ed è questo che proverò a fare con estremo piacere. L'idea di partecipare con i ragazzi della nostra Società Gymnastics Club di Gela ad un gemellaggio/collegiale durante le vacanze di Natale con la G.S.G. La Torre di Tribano, nasce quasi per caso. Prima di partire per il Veneto tutti i nostri ragazzi erano molto entusiasti, anche senza sapere esattamente quello che sarebbero andati a fare: una gita? un allenamento? In realtà abbiamo fatto tutto questo e molto di più: abbiamo realizzato un connubio ideale fra l'aggiornamento tecnico e la possibilità



di fare nuove amicizie, conoscere usi e costumi di altre regioni a costi limitatissimi. I nostri ginnasti, grazie alla collaborazione della collega del Veneto, sono stati ospitati presso le famiglie dei ginnasti di Tribano, che li hanno accolti con grande simpatia e affetto. E' stata un'esperienza ricca ed entusiasmante sul piano emotivo e relazionale, che speriamo di poter presto "bissare" ricambiando tanta

ospitalità. So che le famiglie dei nostri ragazzi sono in contatto con le famiglie venete che hanno ospitato i loro figli, e, anche se non si sono mai incontrate, hanno instaurato un legame di amicizia che, attraverso i loro figli, diventa sempre più forte. Devo ammettere che quando li sento parlare mi viene un tuffo al cuore; percepisco il senso della solidarietà e questo provoca in me una forte emozione: la ginnastica è anche questo! Dal punto di vista tecnico, l'allenamento, dal 1 al 7 gennaio, si è svolto presso l'associazione Sportiva e il Circolo Zeronovantanove di Tribano ed ha visto la partecipazione di 82 ginnasti e 6 istruttori, con l'obiettivo di scambiarsi tecniche e metodologie e aumentare così la nostra professionalità e le conoscenze motorie dei nostri Ginnasti, i quali, già nel corso della settimana di collegia-

le, hanno preso coscienza dei loro miglioramenti. Questi i nomi dei tecnici che hanno lavorato durante lo stage: Anna Temporin, Jlenia Cosenza, M.Ester Greco, Valentina Scerra, Giuseppe Infurna. Anche io, in qualità di docente, ho assicurato a tutti la mia disponibilità e professionalità.





In alto il Sindaco di Tribano Bruno Brasolin e l'Assessore Roberto Galuppo. Al centro e in basso due foto di gruppo durante il gemellaggio in palestra. Nella pagina accanto a sinistra il Presidente Carla Temporin in spalla agli amici di Gela.

Un grazie sentito va alla Presidente dell'Associazione La Torre di Tribano, la sig.ra Carla Prearo Temporin; al Sindaco del Comune di Tribano, Bruno Brasolin, e all'Assessore alle Politiche Giovanili, Roberto Galuppo. L'augurio da parte mia, degli atleti, delle loro famiglie e dei tecnici è che l'iniziativa possa ripetersi, considerato il clima di sereno scambio e di collaborazione tra Associazioni solo geograficamente lontane, ma vicine perché improntate su valori e traguardi comuni. *"Ginnastica: dove finisce lo sport, inizia l'arte"* o meglio: *"Ginnastica: dove finisce lo sport, inizia l'amicizia"*



Li dividono 1.370 Km.; il nord e il sud d'Italia, idealmente uniti da un'unica passione: l'amore per la Ginnastica. Un'esperienza bellissima, un'idea da copiare nello spirito di amicizia e condivisione che contraddistingue il nostro sport ed, in particolare, la Ginnastica per Tutti.

La DTN GpT
Elisabetta Mastrostefano

PENSIERI DI ALCUNI GINNASTI

Saverio Caruso

In questa esperienza ho conosciuto delle persone stupende, molto pazienti e ospitali, e queste persone mi resteranno nel cuore.

Dario Gentile

Questo collegiale è stato meraviglioso, ho passato sette giorni fantastici e questo grazie ai miei amici del Veneto. Non so come ringraziarli, spero di ricambiare ospitandoli nella mia città.

Steven Miccichè

Un'avventura fantastica, perchè ho imparato cose nuove, ho conosciuto paesi e persone nuove. Tutte ugualmente gentilissime. A loro i miei più affettuosi baci.



La delegazione gelese in visita al primo cittadino di Tribano. Sotto una stella di ginnaste della Società Gymnastics Club di Gela.

Georgia Monachella

A me questa esperienza è piaciuta moltissimo. Infatti grazie al collegiale di Tribano ho avuto modo di conoscere gente nuova e di fare ginnastica con loro. Ringrazio la famiglia che mi ha ospitato e spero che anche loro verranno in Sicilia, per fargli conoscere la nostra bella terra.

Martina Costarelli

Penso che non ci siano più modi per ringraziarli per tutto quello che hanno fatto per noi. Grazie a loro abbiamo trascorso una settimana stupenda e quindi adesso speriamo di ricambiare qui a Gela.



La Ginn@stica in Rete

LAST BUT NOT LEAST



La storia della Ginnastica in Italia, intesa come sport, è legata a filo doppio con quella dalla Federazione Ginnastica d'Italia, che da centoquaranta anni sovrintende le attività ginniche sul territorio nazionale. Centoquaranta anni di storia sportiva vissuta parallelamente all'evoluzione sociale del nostro Paese. Ed alla storia federale sono indissolubilmente collegate le centinaia, anzi migliaia, di storie delle Società che della FGI ne sono parte fondamentale. Dalla prima iscritta, la gloriosa **Reale Società Ginnastica di Torino** nata nel 1844, ancor prima della stessa Federginnastica, sino ad arrivare alle ultime affiliate. Al passo con i tempi, le nostre società hanno seguito le esigenze del mercato, anche se è brutto a dirsi, cercando di attirare l'attenzione oltre che con i risultati conseguito e la qualità delle proposte addestrative, pubbliciz-

zando le proprie attività. Anche su internet. Ho provato a fare un piccolo sondaggio tra i nomi delle società ultime arrivate, per data di affiliazione e non per qualità. Sono andato a ricercare chi, tra le nuove affiliate avesse già un proprio sito internet. In effetti la ricerca non ha dato molti frutti e, spesso, si tratta di siti che, senza nulla togliere alla buona volontà e all'impegno dei loro webmaster e delle stesse società, hanno un aspetto un tantino "fatto in casa". A parte la buona volontà, qualcosa di un po' più *professionale* c'è.

Link:



Partendo da quella che attualmente è l'ultima consorella, con il codice federale 2436, entrata a far parte della famiglia il 13 febbraio scorso, la **Polisport ACEF Maddaloni** il suo sito internet lo ha già: www.polisportacef.it. Le pagine web della società campana sono il classico esempio di come deve essere un sito *promozionale*. Presentazione delle attività, foto delle gare e degli impianti, iniziative. Quello che serve ad esibire al meglio la società.



Da una neoaffiliata società del sud ad una del profondo nord-est. Ci troviamo in provincia di Udine e più precisamente a Cividale del Friuli. La società in questione è la **A.S.D. Playgym Project**. Come per il caso precedente, anche questo sito www.playgym.eu è un buon esempio di promozione delle attività societarie. Mi piacciono soprattutto i colori usati per distinguere le scritte delle varie sezioni. Curiosità: tra le attività di ginnastica, tra le sue molteplici forme, alla Playgym potrete anche prova la "giocoleria". Il che può creare un'analogia tra questa società, affiliata alla FGI dal settembre 2008, con la capostipite Ginnastica Torino che organizza, ormai da diversi anni, corsi di attività circensi.



Ultima segnalazione. Non per una società nuova ma per un atleta, azzurro di Aerobica, che ha da poco pubblicato il suo spazio personale sulla rete. Parlo di **Sergio Bellantonio** ed il sito porta, ovviamente, il suo nome: www.sergiobellantonio.com. Il buon Sergio, anche se impegnato su più fronti tra ginnastica ed università, gestisce personalmente l'aggiornamento delle sue pagine. Il fatto che il sito sia fresco di stampa, se così possiamo dire usando il gergo editoriale tradizionale, ancora non è a pieno regime. Ma, nei prossimi mesi, sono sicuro, che sia la galleria fotografica che quella video si riempirà di materiale. Buon lavoro, Sergio.

Per chi volesse segnalare un sito internet, può farlo inviando una e-mail all'indirizzo: webmaster@federginnastica.it

Calendario gare Interregionali e Nazionali Anno Sportivo 2009

SEZIONE	DATA	GARE	SOCIETA'	SEDE
M F	16-17	CAMP. NAZ. SERIE B M-F + COPPA ITALIA F	La Costanza	Mortara
T	17	CAMP. NAZIONALE CATEGORIA	Milano 2000	Milano
F	23-24	CAMP. NAZIONALE CATEGORIA ALLIEVE	Giglio	Montevarchi
M	23-24	CAMP. NAZIONALE SERIE C1-C2	Giovanile	Ancona
M F	29-30-31	CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO	Ginn. Meda	Meda
T	31	CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO	Ginn. Brindisi	Brindisi
	GIUGNO			
A	6-7	CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO	Spes	Mestre
R	13-14	CAMP. NAZIONALE ASSOLUTO	Ginn. La Marmora	Biella
R	13-14	CAMP. NAZIONALE DI INSIEME	Ginn. La Marmora	Biella
G	27-28	TROFEO PRIME GARE, SYNCROGYM	C.O. Gymevents	Fiuggi
		COPPA ITALIA GR, ETA' DELL'ORO CUP		
	LUGLIO			
G	30-6/1-7	MARE DI GINNASTICA, TROFEO GIOVANI TROFEO RAGAZZI	C.O. Gymevents	Fiuggi
G	2-3-4	COPPA ITALIA M-F-MX, GYMNAESTRADA PERCORSO VITA, GYMTEAM	C.O. Gymevents	Fiuggi
	OTTOBRE			
A	24-25	COPPA ITALIA	Adriatica	Monopoli
R	24	1^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Ginn. Fabriano	Fabriano
	NOVEMBRE			
R	7	2^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	S. Giorgio 79	Desio
F		CAMP.INTERREGIONALE SPECIALITA'		
	14-15	Zona Nord-Ovest	La Costanza	Mortara
	14-15	Zona Nord-Est	Spes	Mestre
	14-15	Zona Centro	Ginn.Civitavecchia	Civitavecchia
	14-15	Zona Sud	Adriatica	Monopoli
R		CAMP. INTERREGIONALE SERIE B		
	15 o 16	zona Nord-Ovest	Moderna Legnano	Castellanza
	15 o 16	zona Nord-Est	Bentegodi	Verona
	15 o 16	zona Centro-Ovest	Exedra	Follonica
	15 o 16	zona Centro-Est	C.R. Umbria	da definire
	15 o 16	zona Sud	Gymnikos	Avellino
		CAMP. INTERREGIONALE C1-C2		
F	21-22	INTERREGIONALE SERIE C P.L.T.	C.R. Toscana	da definire
F	21-22	INTERREGIONALE SERIE C L.B.	Ginnastica Gioy	Alzate Brianza
F	21-22	INTERREGIONALE SERIE C V.F.Trent.	Spes	Mestre
F	21-22	INTERREGIONALE SERIE C E.M.	Fermo 85	Fermo
F	21-22	INTERREGIONALE SERIE C U.L.S.	ASD Civitavecchia	Civitavecchia
F	21-22	INTERREGIONALE SERIE C A.C.M.P.B.	Campania 2000	Napoli
F	21-22	INTERREGIONALE SERIE C S.C.	C.Dimens. Danza	Favara
M		CAMP.INTERREGIONALE CATEGORIA		
M		CAMP.INTERREGIONALE SPECIALITA'		
	21-22	Zona Nord-Ovest	La Costanza	Mortara
	21-22	Zona Nord-Est	S.G.Fortitudo	Schio
	21-22	Zona Centro	Aurora	Montevarchi
	21-22	Zona Sud	Adriatica	Monopoli
R	21	3^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	La Fenice Spoleto	Foligno
F		CAMP.INTERREGIONALE CATEGORIA JUN/SEN		
	28-29	Zona Nord-Ovest	La Costanza	Mortara
	28-29	Zona Nord-Est	Spes	Mestre
	28-29	Zona Centro	Giglio	Montevarchi
	28-29	Zona Sud	Campania 2000	Napoli
M	28-29	TORNEO NAZIONALE ALLIEVI	CR Marche	da definire
T	29	COPPA ITALIA	C.R. Emilia	da definire
	DICEMBRE			
F	5-6-7	CAMP. NAZIONALE SERIE C1-C2	Gymnasium Treviso	lesolo
R	5	4^ PROVA CAMP. SERIE A1-A2	Pietro Micca	Biella
	6	CAMP. NAZIONALE SERIE B	Pietro Micca	Biella
M F	12-13	CAMP. NAZIONALE SPECIALITA'	La Costanza	Mortara
F	19-20	CAMP. NAZIONALE CATEGORIA JUN. E SEN.	C.R. Emilia	da definire
M	19-20	CAMP. NAZIONALE CATEGORIA	Etruria	Prato

LEGENDA:

M= artistica maschile
F = artistica femminile

R = ginnastica ritmica
G = ginnastica per tutti

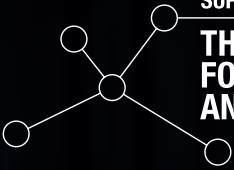
A = aerobica sportiva
T = trampolino elastico



FREDDY

SUPPORTING

THE MOVEMENT
FOR INNER JOY
AND HAPPINESS



Sponsor e Fornitore
Ufficiale della Squadra
Olimpica Italiana



federazione
ginnastica
d'Italia

Freddy Stores:
Milano Roma Verona Paris Tokyo London

Freddy.it

1861 UNITED®

