



il ginnasta

Luglio/Settembre N°3/2011

Trimestrale - Poste Italiane Spa - Spedizione in a.p. DL. 353/03 (conv. L. 46/04) Art. 1 comma 1 DCB Roma

**L'ITALIA
CHE PIACE
IN EUROPA**

GRAND PRIX

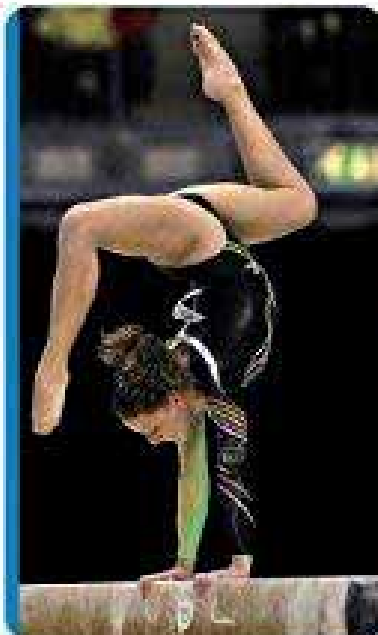
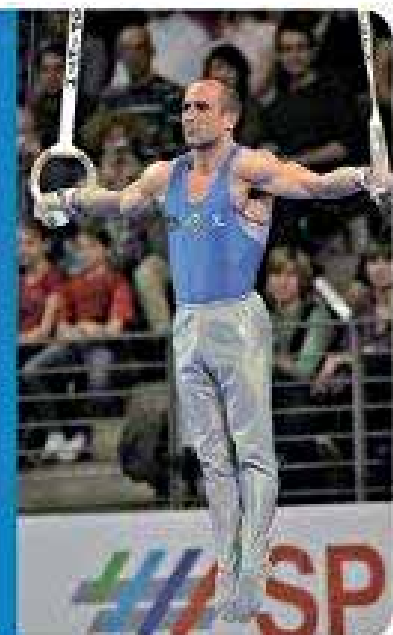
Ginnastica

RANA Gioiaverde CUP

10 DICEMBRE
CATANIA /Pala Catania

Le **CAMPIONESSE DEL MONDO** della **NAZIONALE DI RITMICA** e i grandi campioni della **NAZIONALE DI ARTISTICA** sfidano i **MIGLIORI ATLETI** del **MONDO** per entusiasmare tutto il pubblico della **SICILIA**.

Al termine grande esibizione della compagnia:
KATAKLÒ
officine dance theatre



Ginnastica Sicilia 2011

www.ginnasticasicilia2011.it

Per informazioni e offerte:
Tel 0521.1813823 / grandprixcatania@gmail.com

sponsor della Federazione



Sommario

in questo numero



5



10



24



28



34



40



48

4 Editoriale

- L'autoriforma del Coni
di Riccardo Agabio

5 Primo Piano

- GINNASTICA PER TUTTI
- Quelli della Mastrostefano
di Fabio Gaggioli
- Pesaro 2011,
una rincorsa
di emozioni
di Emilia Polini
- La Ginnastica per L'oro
- Il più grande spettacolo
dopo il Big Bang
di Ilaria Leccardi
- Cara Betta ti scrivo...
di Marco Cadeddu

20 Obiettivo Scuola

- a cura di Cinzia Delisi
- Scuolagym 2011
di Francesca Appiotti

21 Primo Piano

- AEROBICA
- La matricola Aerobica
all'Università di Shenzhen
di Maurizio Bertolini

22 L'angolo del Fitness

- di Vittorio Baldini

26 SPECIALE

- Ginnastica Sicilia 2011

22 Attività Internazionale

- ARTISTICA
- Eyof: Mamma le Azzurre!
L'Italbaby saccheggia
la Turchia Olimpica
di David Ciaralli
- IIGAM: Premondiale
Italia - Russia
di Pier Luigi Girlando

30 FGI NEWS

33 Primo Piano

- TRAMPOLINO
- Una Coppa del Mondo
al servizio del Mondiale

34 Attività Internazionale

- RITMICA
- III Sardinian Cup
con Italia, Russia e Francia
di David Ciaralli
- 28° Torneo Internazionale
di Prato - Trofeo BPV

34 Contributo Tecnico

- Modelli Acustici e "Imagery"
in Ginnastica Artistica
di Giovanni Innocenti e Diego Tosi

38 Attività Formativa

- Tirrenia - Stage UEG
Ginnastica Artistica GAM e GAF
di Tino Lamborizio
e Alberto Fornera
- CEF 2011:
Un grande gioco
di squadra
di Giorgio Colombo
- Femminile - Cesena
di Giorgio Colombo
- Corso di aggiornamento
tecnico per Referenti
Regionali e Giudici GAF
di Gioconda Raguso
- Femminile - Rimini
di Riccardo Brilli
- Maschile - Porto San Giorgio
di Giovanni Innocenti
- Corso di aggiornamento
tecnico per Referenti
Regionali e Giudici GAM
di Giovanni Innocenti
- Trampolino - Ormea
e Porto San Giorgio
di Ezio Meda
- CEF 2011: Questa estate
non cambiare...
di Marina Piazza



Direttore Responsabile

Riccardo Agabio

Federazione Ginnastica d'Italia

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
Tel. 06 36858169
Fax 06 36858542
stampa@federinnastica.it
www.federinnastica.it

Comitato di Redazione

Vittorio Baldini
Cristina Casentini
David Ciaralli
Pierluigi Consalici
Bruno Grandi
Michele Maffei
Matildio Paccotti
Marina Piazza
Fulvio Vailati

Video Impaginazione

Stilgrafica srl
00159 Roma - Via I. Pettinengo, 31/33
grafica@stilgrafica.com

Stampa

Stilgrafica srl
www.stilgrafica.com
Tel. 06 43588200 Fax 06 4385693
segreteria@stilgrafica.com

Abbonamento Annuo:

Italia € 15,00
Estero € 30,00

in copertina:
Un momento della serata italiana
della Gymnaestrada 2011 di Losanna
(foto Pietro Natalicchio)

Finito di stampare: DICEMBRE 2011

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
Trimestrale - Spedizione in Abbonamento postale
Filiale di Roma - art. 1 comma 1 DCB Roma
Pubblicità inferiore 45%



L' AUTORIFORMA del CONI

Gia in precedenti editoriali, ho avuto occasione di sottolineare come la complessità sia uno degli elementi più distintivi della società contemporanea. A tutti i livelli: sociale, politico, economico, culturale e, naturalmente, sportivo. La gestione di tale complessità è un problema planetario e trovare i punti di equilibrio del sistema, o dei sistemi, diventa ogni giorno più difficile. A livello dirigenziale, molto schematicamente, vi sono due possibili approcci, ognuno con pregi e difetti. Dare voce e spazio alla maggior parte possibile delle componenti del sistema oppure trovare degli assetti più sintetici e funzionali. Tipicamente, la prima opzione si attaglia ai periodi di prosperità, mentre la seconda a quelli di difficoltà. Nei periodi di autentica tempesta, quali quello che stiamo vivendo, la scelta appare poi senz'altro obbligata. La classica metafora della nave non potrebbe essere più esplicativa. Finché il tempo è bello, sul ponte possono essere svolte le attività più diversificate, con il coinvolgimento ed il beneficio di tutti. Ma quando il tempo diventa veramente brutto è indispensabile

ridurre tutto all'essenziale e fare in modo che le scelte possano essere fatte con la prontezza e l'efficacia che segna il confine fra la vita e la morte. Certamente queste sono anche le condizioni in cui le scelte possono apparire più impopolari, ed occorre da un lato coraggio e determinazione e dall'altro un alto senso di responsabilità nell'anteporre il bene collettivo agli interessi di parte. Proprio in risposta ad una congiuntura decisamente drammatica per il sistema Italia, il CONI ha deciso di porre mano ad una riforma spontanea del proprio assetto dirigenziale e territoriale. Una riforma da attuarsi sia nell'ambito delle strutture periferiche CONI, sia in quello delle Federazioni Sportive Nazionali. Nel primo caso si intende trasferire alcune funzioni dei Comitati Provinciali ai Comitati Regionali, con la contestuale istituzione della figura del delegato provinciale. Nel secondo, ridurre i componenti degli organi direttivi delle Federazioni Sportive Nazionali ad un limite di 10 più il Presidente ed a 3 il numero dei membri del Collegio dei Revisori dei Conti. Inoltre, si prevede un rafforzamento

dei poteri del Presidente Federale, in modo da renderlo più immediatamente operativo anche e soprattutto nel contesto prettamente tecnico. Infine, con l'occasione di un riassetto generale, si auspica fortemente una maggiore rappresentatività femminile a tutti i livelli. Il Presidente Petrucci è determinato ad attuare questa riforma entro l'anno, con l'approvazione definitiva del Consiglio Nazionale e la conseguente ed immediata emanazione dei nuovi principi informatori. A tali principi dovranno poi naturalmente attenersi tutte le FFSSNN, che potranno avvalersi di un Commissario ad Acta per i necessari adeguamenti. È stato premesso: si tratta di scelte coraggiose ed in parte impopolari, come è stato già ampiamente testimoniato dalle reazioni delle istituzioni territoriali dell'Ente CONI. Tuttavia la congiuntura è tale da richiedere come non mai un superiore senso di responsabilità, che porti le componenti del sistema sportivo italiano a stringersi collettivamente e collaborativamente attorno ad un progetto e un obiettivo comune, nell'interesse di tutti.

Il Palazzo CONI al Foro Italico (foto Ferdinando Mezzelani - GMT)



QUELLI DELLA MASTROSTEFANO



di Fabio Gaggioli



**14th WORLD
GYMNAESTRADA**
LAUSANNE 10-16 JULY 2011
WWW.WG.2011.COM

Il countdown scandito appositamente dalla Longines per conto del Comitato Organizzatore finalmente segna 00.00.000 ed ecco che, a distanza di quattro anni, 25.000 sorrisi esplodono di gioia per la 14ª volta, in occasione della tradizionale Gymnaestrada Mondiale, dal 10 al 16 luglio. L'e-

vento mondiale, istituito dalla Federazione Internazionale di Ginnastica ed ormai appuntamento consolidato del circuito della Ginnastica per Tutti, quest'anno ha avuto un valore aggiunto perché organizzato proprio a Losanna, la città olimpica, in concomitanza dei festeggiamenti per i 130 anni della FIG. E come sempre in prima fila, con la loro invidiata simpatia

ed altrettanto indiscussa professionalità, vestiti da angeli, i componenti della Delegazione Italiana. Il "capo", Emiliana Polini, era affiancato per la cura degli aspetti amministrativi dall'ormai insostituibile Pina Chiodi e per la parte tecnica ed organizzativa da Arianna Alberton, Fabio Gaggioli, Alessandra Mazzatosta, Pietro Natalicchio e Daniela Schiavon, nonché dagli oltre 200 tra atleti e tecnici delle Associazioni Italiane che hanno aderito all'evento: Fermo

Lo staff Federale:

da sinistra P. Natalicchio, A. Mazzatosta, E. Polini, D. Schiavon, P. Chiodi, A. Alberton e F. Gaggioli (foto P.N.)





successivamente il prof. Giorgio Garufi, membro onorario della FIG, in rappresentanza del Presidente Federale Riccardo Agabio. Grande ed elegante lo stand gestito dalla ditta Esatour e diventato subito il "quartier generale" della missione italiana che, con la bandiera tricolore e

tricolore ed in cima ad esso un drappo nero, a sottolineare che Elisabetta Mastrostefano mancava solo fisicamente. Lei, la Signora in GpT, era lì con noi, con tutta la sua energia e felicità, la stessa

quella della FIGI, con le divise che andavano letteral-

mente a ruba e le immagini dei nostri ginnasti più rappresentativi, si distingueva tra i diversi stand delle 54 Nazioni presenti e sistemati nel padiglione centrale del Beaulieu di Losanna. In testa, fra tutti, un grande

mente a ruba e le immagini dei nostri ginnasti più rappresentativi, si distingueva tra i diversi stand delle 54 Nazioni presenti e sistemati nel padiglione centrale del Beaulieu di Losanna. In testa, fra tutti, un grande

World Gymnaestrada 2011 anche i sorrisi Italiani. Dopo l'emozionante cerimonia di apertura al Pontaise Olympic Sta-

'85, Gruppo Sportivo Riale, Ginnastica Alba, Gruppo Ritmica Torino, Spes Mestre, SUISM Coreografia, Panaro Modena, Virtus Pasqualetti, La Trottola, SUISM Studio, L'Ecole, Nuova Realtà Camaiore e Livornese. Allo staff azzurro si è unito

Nella foto alcuni momenti della serata italiana "Dancing in the night" ispirata al tricolore e presentata nell'ambito della World Gymnaestrada di Losanna

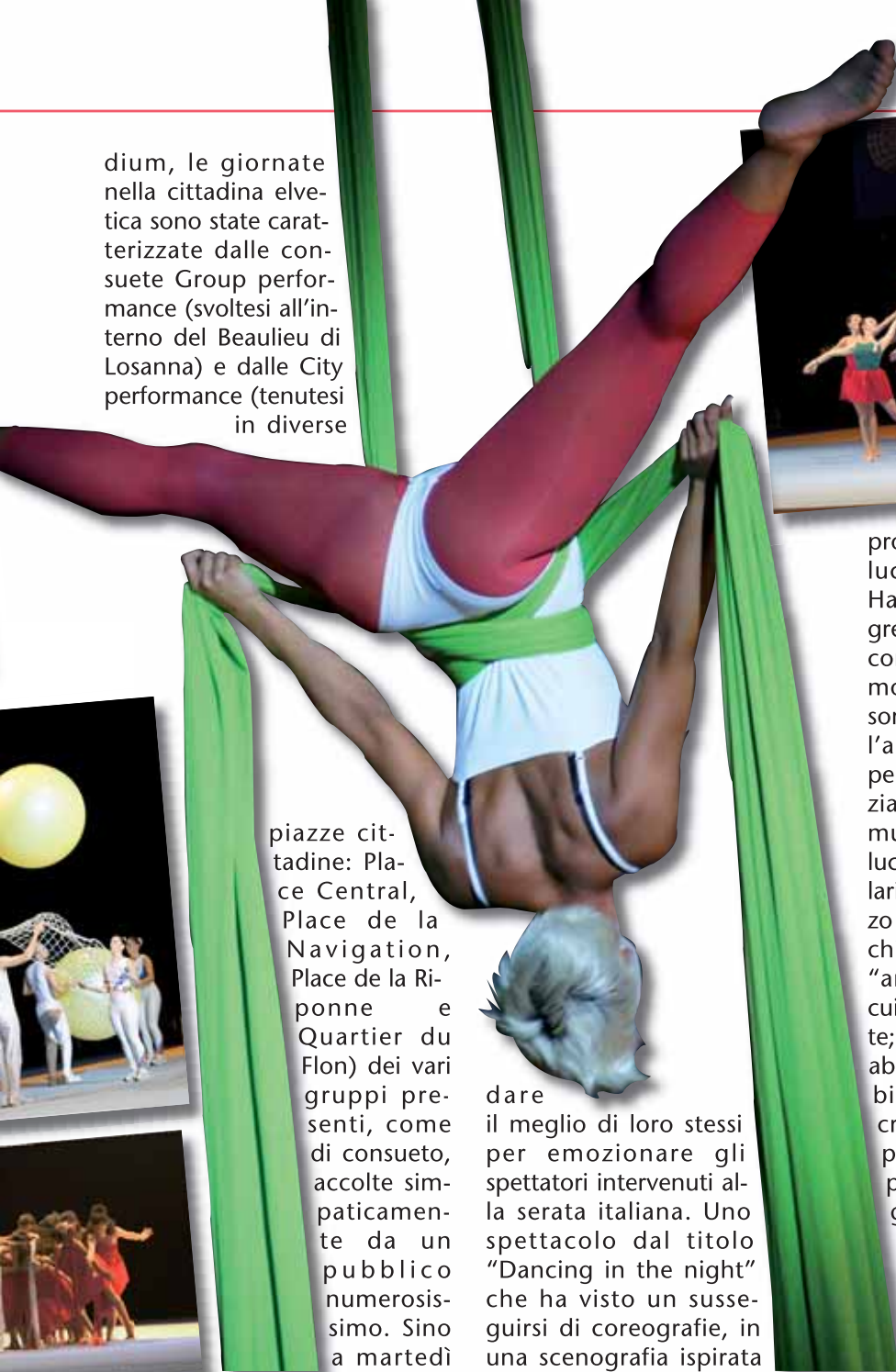
dium, le giornate nella cittadina elvetica sono state caratterizzate dalle consuete Group performance (svoltesi all'interno del Beaulieu di Losanna) e dalle City performance (tenutesi in diverse

piazze cittadine: Place Central, Place de la Navigation, Place de la Riponne e Quartier du Flon) dei vari gruppi presenti, come di consueto, accolte simpaticamente da un pubblico numerosissimo. Sino a martedì

12 luglio, il giorno tanto atteso, quello in cui gli angeli italiani dovevano

dare il meglio di loro stessi per emozionare gli spettatori intervenuti alla serata italiana. Uno spettacolo dal titolo "Dancing in the night" che ha visto un susseguirsi di coreografie, in una scenografia ispirata al tricolore. Una luce inquadra un commosso prof. Garufi che dalla tribuna d'onore ha aperto lo show con una dedica alla

prof.ssa Mastrostefano, un'altra luce intensa, dal fondo della Hallen Odyssee, accoglie l'ingresso di una bandiera tricolore con accanto una ginnasta che mostra una foto della sempre sorridente "Betta", come tutti l'abbiamo conosciuta e come per sempre la ricorderemo. Inizia lo spettacolo. Tra esercizi, musiche, coreografie, colori e luci si spazia: dalle danze popolari come la Tarantella all'utilizzo di tre lunghissimi teli - bianchi, rossi e verdi, ancorati alle "americane" dell'Odyssee - su cui volteggiano tre giovani atlete; da lavori in schieramenti agli abiti di scena sulle tonalità del bianco e del nero, capaci di creare un impatto visivo sorprendente; dagli esercizi con palle di ritmica colorate e grandi palle lanciate con immense reti alle individualiste e ai gruppi Over 50, meticolosi nei particolari, senza dimenticare i divertenti Cartoons e i saltimbanchi. Non possono mancare "La dolce vita" di Nino Rota e "La vita è bella" di Nicola Piovani sulle cui note si chiudono le performance nostrane. Quando ecco...la sorpresa finale! Tutti i 250 ginnasti che si sono esibiti, in tuta bianca, schierati con ombrelli luminescenti, rossi e verdi, provocano sulle note di "Con te partirò" un effetto sorprendente. Al buio le ginnaste con i teli e le ali bianche abbracciano lateralmente il resto del gruppo, in una fi-





Alessandra, Emiliana, Arianna, Pina e Daniela con il Prof. Giorgio Garufi (foto P. Natalicchio)

gura molto suggestiva e simbolica. Sono gli ombrelli che la stessa Mastrostefano aveva proposto di utilizzare per la parte finale dell'esibizione, qualche mese fa, un obiettivo che tutti insieme siamo riusciti a centrare nel migliore dei modi. E non

siamo noi a dirlo, ma il pubblico presente che ha molto apprezzato. Fiore all'occhiello della spedizione l'esibizione nei quattro spettacoli del FIG GALA della rappresentativa "La Trottole" che, con una suggestiva esibizione intitolata "Tree", ha

riscosso grande successo tra i membri della Federazione Internazionale presenti. La XIV Gymnaestrada Mondiale si è quindi conclusa con la tradizionale cerimonia di chiusura. In quell'occasione lo spettacolo preparato dall'efficiente comitato organizzatore lascia spazio alla gioia, alle facce sorridenti e alla commozione. Il buon auspicio per un arrivederci tra quattro anni ad Helsinki, dove il popolo della Ginnastica per Tutti planetaria si ritroverà con lo stesso entusiasmo di sempre! Grazie di cuore a quanti hanno condiviso, sulla terra e dal cielo, questa esperienza che, credo per tutti, rimarrà indelebile nella nostra vita. Vi auguro il meglio e, comunque, sono certo che ci incontreremo ancora "strada facendo". More light, quelli della Mastrostefano. Prossima fermata Helsinki 2015.



LA FGI ISTITUISCE IL TROFEO ELISABETTA MASTROSTEFANO

Per ricordare la figura di Elisabetta Mastrostefano, per molti anni Direttrice Tecnica Nazionale della Ginnastica per Tutti, animatrice e promotrice instancabile della crescita tecnica di tutto il settore, il Consiglio Direttivo Federale, riunitosi a Roma il 14 ottobre scorso, ha deliberato il regolamento del "Trofeo Elisabetta Mastrostefano". Il Premio sarà assegnato, a partire dal 1012, in occasione della

finale nazionale per i gruppi che prenderanno parte alla manifestazione della Gymnaestrada. L'assegnazione avverrà per il tramite di una Commissione formata dal Presidente Federale, o da un suo delegato, dal DTN GpT e dal Responsabile del gruppo di Giuria, che sottoporrà all'attenzione di questa commissione un numero di 5 gruppi tra i quali scegliere. In caso di pari merito nella valutazione il Presidente Federale

avrà a disposizione due voti. Il Trofeo Elisabetta Mastrostefano avrà la durata di quattro anni al termine dei quali troverà dimora presso la sede centrale della Federazione Ginnastica d'Italia. Durante la prima edizione sarà consegnata alla famiglia Cuomo una targa commemorativa dell'evento per ricordare l'affetto e la stima che la Federazione Ginnastica d'Italia ha nutrito nei confronti di Elisabetta.

LOSANNA 2011



14th WORLD
GYMNAESTRADA
LAUSANNE 10-16 JULY 2011

FERMO '85



ALBA



LA TROTTOLA



GRUPPO RITMICA TORINO



GRUPPO SPORTIVO RIALE



L'ECOLE



LIVORNESE

NUOVA REALTA CAMAIORE



PANARO MODENA



SPES MESTRE



STAFF



SUISM STUDIO TORINO



VIRTUS PASQUALETTI



SUISM COREOGRAFIA TORINO





di Emiliana Polini



PESARO 2011, UNA RINCORSA DI EMOZIONI

Arianna Alberton durante le premiazioni (foto Flash & Print)



Lo speaker Fabio Gaggioli presenta Igor Cassina al pubblico del Palasport di Rimini (foto Flash & Print)

Per il secondo anno consecutivo la grande Festa della Ginnastica per Tutti si è tenuta a Pesaro. Un'edizione, oserei dire, un po' insolita ma piena di carica emotiva

motore di questa straordinaria macchina dello sport e del divertimento - e per il ricordo della piccola Yara. L'organizzazione tecnica è stata affidata a quattro coordinatori: la sottoscritta,

Urru e Andrea Zaccaria; accanto ad essi la costante collaborazione di Pietro Natalicchio per la giuria, Fabio Gaggioli e Valter Miccicchè per la direzione delle gare in programma. La forte condivisione e l'affiatamento presente all'interno del gruppo di lavoro si è rivelato un punto di forza fondamentale in un momento storico complesso, soprattutto dal punto di vista emozionale. Tale sinergia, frutto di una crescita comune maturata negli anni, ha fatto sì che si portasse avanti il lavoro svolto quotidianamente dalla nostra DTN, presente ogni giorno, ogni ora e in ogni momento nei cuori di tutti noi. Durante la prima giornata è stata celebrata dall'Arcivescovo **Monsignor Piero Coccia** la Santa Messa, dopo la quale è



Monsignor Piero Coccia celebra la Messa sul palco del padiglione Laurana (foto Flash & Print)

per l'assenza della cara **Elisabetta Mastrostefano** - il vero **Arianna Alberton, Pierluigi**



L'ASD Arteritmica Parabiago (foto Flash & print)

alle precedenti è stata la scelta del periodo per l'organizzazione dell'evento. Infatti la collocazione dal 4 al 12 giugno, in netto anticipo rispetto agli anni precedenti, ha portato alla problematica sovrapposizione della fine del periodo scolastico. Tangibile è stata la percezione che sui campi gara fosse presente un minor numero di atleti. In diverse regioni è stato effettuato un capillare ripescaggio facendo in modo che gran

andata in scena la premiazione del Memorial dedicato alla piccola ginnasta bergamasca, scomparsa nel novembre 2010 e ritrovata senza vita tre mesi dopo. Il 1° Trofeo Yara Gambirasio è stato assegnato all'ASD Arteritmica Parabiago che con il punteggio di 37.800 ha preceduto la Gal Gym Team Lixonum, seconda a quota 37.300, e l'ASD Ginnastica Rho 1979 (36.700), aggiudicandosi il collettivo combinato senza attrezzi del Sincrogym 2ª Fascia. Il Presidente della Federazione Ginnastica d'Italia, il prof. Riccardo Agabio, ha consegnato alla sorella **Keba Gambirasio** una copia originale del trofeo da portare a mamma Maura e papà Fulvio, come simbolo della vicinanza dell'intero movimento ginnastico azzurro. Nella concomitante gara del colletti-



Il Presidente Agabio consegna a Keba Gambirasio il trofeo dedicato a sua sorella (foto Flash & Print)

vo combinato con attrezzi, la Società di Brembate di Sopra ha ottenuto un terzo posto carico di significati. Altra motivazione che ha reso l'edizione 2011 diversa rispetto

parte delle rappresentative e/o dei ginnasti costretti a rinunciare fossero giustamente sostituiti da ulteriori squadre o atleti situati più in fondo alle classifiche. Sicuramente un po' sacrificate quest'anno sono state le



L'esibizione al Palafiera della Fermo '85 (foto Flash & Print)



C.R. Emilia Romagna, l'avv. **Corrado Maria Donnes**, nel "PalaCampanara" (padiglione D) della Fiera di Pesaro ha voluto rendere omaggio al 150° anniversario dell'Unità d'Italia. Come sempre, al termine dello spettacolo, l'attribuzione del premio speciale che quest'anno ha visto protagonista la società pugliese "Alegria" di Martina Franca con una esibizione, firmata Consuelo Caroli, molto simpatica e ricca di fantasia sulla storia del caffè, dalla raccolta al suo assaggio in tazza.

I tempi di svolgimen-

to delle competizioni sono stati rispettati per tutto il periodo della kermesse, con una sola eccezione dovuta a problemi di concomitanza su campi adiacenti di gare che prevedevano l'utilizzo della musica. Gli ordini di lavoro, infatti, stilati dalla Segreteria organizzativa, diretta dalla prof.ssa **Cinzia Delisi** e dal suo staff, hanno previsto intervalli piuttosto larghi per evitare eventuali ritardi nell'emissione dei punteggi, essendo cambiati i criteri di valutazione della maggior parte delle attività. A tale proposito le giurie sono state chiamate a divincolarsi tra ben 5 codici: GAF, GAM, GR, Gymteam e quello relativo agli esercizi collettivi! Ovviamente l'estrazione personale dei giudici ha fatto sì che venissero asse-



La giuria GPT (foto Flash & Print)



Cassina con Giorgetti e i ragazzi della SG Meda (foto Flash & Print)

esibizioni della Gymnaestrada Nazionale che hanno avuto luogo nella sola giornata di venerdì, anche per lasciare spazio ad alcuni dei gruppi italiani partecipanti alla 14^a edizione della Gymnaestrada Mondiale, prevista a Losanna dal 9 al 17 luglio: Spes Mestre, Nuova Realtà di Camaione, Virtus Pasqualetti, Livornese, Fermo '85, La Trottola, Gruppo Sportivo Riale e Panaro Modena. Ciò non ha influito sull'esito del Galà finale che, sotto la regia di **Massimo Monticelli** ed alla presenza del Presidente Federale, del Segretario Generale **Michele Maffei** e del Presidente del



gnati alle discipline verso le quali erano maggiormente predisposti ma, soprattutto per collettivi e Coppa Italia mista sono emersi diversi punti di criticità sui quali bisognerà sicuramente lavorare nei prossimi mesi in sinergia con i responsabili delle diverse Sezioni.

Puntualissima anche la stesura delle classifiche da parte del responsabile nazionale **degli Ufficiali di gara Andrea Costarelli** e dei suoi collaboratori. Le premiazioni sono state sempre molto coinvolgenti e caricate della giusta enfasi grazie agli speaker che si sono succeduti sul palco dell'Agorà, nel padiglione centrale della Fiera diretta da **Antonella**

Un piccolo ginnasta milanese in azione sul funghetto (foto Flash & Print)



Emiliana Polini consegna una coppa ad una rappresentativa sarda (foto Flash & Print)



Bilo e Giovanni Marsella due numeri uno (foto Flash & Print)



Keba Gambirasio, la seconda in piedi da sinistra, con la società di Brembate di Sopra: Sara Asperti, Sara Canova, Chiara De Iseppi, Ilaria Ravasio, Roberta Tizzoni, Martina Dolci, Giorgia Lego, Federica Berera, Federica Greselin e Barbara Ruggeri, allenate da Laura Capelli e Silvia Brena, con la supervisione della Responsabile Tecnica Daniela Rossi (foto Flash & Print)

Zaccarelli. La presenza del testimonial federale **Igor Cassina** poi ha riempito ancor più di entusiasmo le centinaia di ginnasti presenti e, perché no, i loro accompagnatori (genitori ed istruttori). Ancora una volta i campi gara si sono rivelati molto agevoli, comodi ed efficaci, grazie al grande lavoro svolto da **Giovanni Marsella** e dai suoi insostituibili collaboratori, **Mauro Toschi** e **Gabriele Amato**.

Che dire, poi, della presenza delle gare delle sezioni Olimpiche all'interno del serbatoio GpT? Come tutte le sperimentazioni (la cronaca a pag. 14) ha avuto i suoi pro e i suoi contro: se da un lato tale connubio ha creato dei momenti di visibilità per le gare dei diversi settori cercando di stabilire quell'anello di congiunzione tra le attività di base delle sezioni olimpiche e la Ginnastica per Tutti, dall'altro le diverse condizioni di organizzazione delle stesse hanno creato qualche difficoltà operativa.

Se lo scorso anno sono mancati momenti di aggregazione al di

fuori della Fiera, per questa edizione erano state previste alcune serate in piazza nelle quali qualsiasi gruppo, previa prenotazione, avrebbe potuto esibirsi; peccato però che le condizioni atmosferiche non siano state clementi ed abbiano fatto "saltare" questi appuntamenti. Piuttosto coinvolgente, però, è stato lo svolgimento delle premiazioni delle Super Finali di Coppa Italia Maschile, Femminile e Mista nella serata di sabato 11 giugno all'interno del vecchio mitico Pala-sport, in una cornice veramente suggestiva. Perché non pensare allora a sfruttare maggiormente tale struttura creando degli eventi per ogni serata? Certamente! Su questo fronte Pesaro 2012 è già partita e diverse idee stanno frullando nella testa del Presidente del COL **Marco Cadeddu**, in quella di **Vincenzo Garino**, a capo del

Comitato FGI Marche, e degli altri organizzatori! In conclusione, come ogni cosa bella, il 12 giugno la Ginnastica in Festa ha salutato tutti i suoi partecipanti. Durante il viaggio di ri-

Il palazzetto di Viale dei Partigiani da tempio della Scavolini a teatro della Festa della Ginnastica (foto Flash & Print)



torno, lunedì 13 giugno, la notizia che nessuno mai avrebbe voluto avere: la scomparsa della cara prof.ssa Mastrostefano, rimasta vicino alla sua creatura e ai suoi protagonisti fino alla fine. Ha atteso che tutto finisse per non rendere triste un evento fondato sulla gioia di stare insieme.



LA GINNASTICA PER L'ORO

GAM
(foto Flash & Print)

Oltre alle società impegnate nelle gare di Ginnastica Per Tutti, la Fiera di Pesaro è stata anche scenario della Finale Nazionale di Serie C Maschi-

Giorgio 79' che, in ritardo di un punto per il primo posto, totalizza lo score di 41.550. Sul terzo gradino, invece, l'Associazione Orobrica Ginnastica realizza 39.750 punti, davanti ad una Società Ginnastica Terranuova ferma a quota 39.250. Voltiamo pagina, continuando a parlare di competizioni a squadre. L'oro nella Finale Serie C GAM va alla Ginnastica

con 253.30 punti, tallonata dalla ASD Centro Ginnastica Artistica (251.35). Ai piedi del podio la Sampietrina mette in cascina un 250.75, valido per il quarto piazzamento. È il turno delle Allieve, impegnate nel Torneo Nazionale Femminile. In I Fascia Paola Finotti porta la Brixia in vetta alla classifica, centrando il punteggio di 62.475. A ruota della bresciana avanza Sofia Galardini. La stellina della Ginnastica "Il Poggetto" regala alla sua Firenze un 60.025 tutto d'argento, costringendo in terza posizione Martina Moro (59.800) della Pro Lissone. Il



GR (foto Flash & Print)

le, del Torneo Allieve Femminile e del Gran Premio d'Estate di Ritmica. Proprio quest'ultima è stata voluta dalla Direttrice Tecnica Nazionale Marina Piazza per concedere alle squadre rimaste nelle fasi interregionali della serie C di potersi esibire in una vetrina suggestiva e stimolante come quella della Festa della Ginnastica. Per la cronaca, incominciando dai piccoli atrezzi, in vetta alla classifica troviamo la Ginnastica Moderna di Legnano, con 42.550 punti. Sulla piazza d'onore la firma della San



GAF (foto Flash & Print)

Pro Patria 1883, forte di uno scintillante 254.90. A ruota della compagine milanese si fa strada la Società Amsicora

quarto posto va a Costanza Russo dell'Andrea Doria, che conclude la sua routine con 59.125 punti.



IL PIÙ GRANDE SPETTACOLO DOPO IL BIG BANG



di Ilaria Leccardi

Vedere una bambina camminare sulle mani tra gli stand espositivi e poi ritrovarla sul lungomare di Pesaro, sempre a testa in giù, per sfidare in gare di verticali le compagne di squadra. Essere spostata dal vento generato da un ragazzo poco più che ventenne che si esibisce in mulinelli a non finire, prima di andare in gara. Restare rapita dalla compostezza di un gruppo di

ragazze che in mezzo alla confusione di migliaia di

visitatori, guidate dall'allenatrice, ripassano scambi di attrezzo e passi, insistono sulla scioltezza, sui tempi di una posizione, sulla correttezza di un salto, nei minimi dettagli. Un mix di grazia, energia ed entusiasmo possibile solo a Pesaro, nei giorni della Ginnastica in Festa. Impossibile da comprendere se non si cammina per i padiglioni della Fiera nei giorni di giugno che hanno visto protagoniste la Coppa Italia, il Sincrogym, il Trofeo Giovani e Ragazzi, il Gymgiocando, il Gymteam, i Tornei GpT, la Gymnaestrada, il Percorso Vita, l'Acrosport e, da quest'anno la Serie C Maschile, il Torneo Allieve Femminile, il Gran Premio d'Estate di Ritmica, nonché Challenger, Fit/Step e Maa Hip Hop di Aerobica. Dopo la lunga e gloriosa stagione di Fiuggi, dallo scorso anno è la città di Rossini

La Trottola
(foto Flash & Print)





Il consigliere Federale Giuseppe Cocciaro con Igor e due piccole fan (foto Flash & Print)

ad essere diventata teatro dell'evento. Come un grande rito collettivo, in cui basta uno sguardo per riconoscersi. Ginnaste alle prime armi, o meglio alle prime capriole, che si uniscono a giovani stelle dell'agonistica. Enormi sorrisi per le medaglie conquistate, che diventa difficile togliere dal collo anche quando si va a dormire, e piccoli grandi drammi per l'occasione buttata al vento in quella che doveva essere la giornata più importante. Ragazzi accompagnati dalle famiglie che non si perdono un attimo del grande spettacolo e quelli che invece vivono la trasferta come una piccola fuga con gli amici di sempre

della palestra, dentro e fuori dal padiglione della Fiera. Perché la ginnastica unisce, al di là degli attrezzi. Lo hanno dimostrato i momenti più toccanti di questa edizione 2011: l'abbraccio collettivo che ha stretto la famiglia Gambirasio o la visita di Igor Casina che ha visto piccoli ginnasti e famiglie in delirio. Lo hanno dimostrato, sotto altra forma, le oltre 50 aziende presenti con un loro stand espositivo nel

Padiglione Laurana, le 550 società intervenute, la metà, su per giù, delle affiliate federali, i 9.000 iscritti, giunti sulle sponde dell'Adriatico da 20 Regioni, i 15.000 visitatori, i 160 giudici, i 50 volontari e le 30 persone dello staff tecnico che hanno letteralmente invaso i 25.000 mq della Fiera. Tutto ciò che Elisabetta Mastrostefano aveva visto nascere e crescere, dalle prime esperienze di fine anni Novanta, passando per le grandi rassegne fiuggine e arrivando



Le atlete di Consuelo Caroli alzano il trofeo della Gymnaestrada Nazionale con tanta "Alegria" (foto Flash & Print)

Uno splendido gruppo di Aerobica in erba (foto Flash & Print)



infine all'approdo pesarese. La sua è stata un'assenza fisica, ma non reale. Ricordo lo scorso giugno, i suoi sorrisi e la sua accoglienza. Anche un pochino di timore iniziale per l'incognita della nuova destinazione, presto fuggiti dalla buona riuscita dell'evento. Il suo entusiasmo. Elisabetta a Pesaro non c'era, ma è come se fosse stata presente in ogni angolo. A tenere la verticale di quella bambina che camminava a testa in giù tra la folla. Ad applaudire stupita il ragazzo dei mille mulinelli. A immedesimarsi in quel gruppo di ginnastica ritmica che provava e riprovava i passi e gli scambi di attrezzo. È stata lei a costruire questa "Orchestra", l'ha diretta fino all'ultimo giorno e poi è volata via, in cielo. Una meravigliosa creatura che adesso porterà avanti il suo sogno più grande. E l'applauso commosso delle autorità presenti - dal prof. Agabio ai consiglieri federali Gherardo Tecchi, Giuseppe Cocciaro e Claudio

Berto, passando dal presidente del Coni regionale Fabio Sturani a quello provinciale Alberto Paccapelo, fino al numero uno della Provincia di Pesaro-Urbino Matteo Ricci, al suo Assessore allo Sport Massimo Seri, al collega del Comune Enzo Belloni e ad Alberto Drudi, Presidente della locale Camera di Commercio - è stato il riconoscimento ufficiale di un lavoro ben fatto. Good Job, Beth! Merito anche dei sei medici sportivi, delle squadre dei vigili del fuoco e della Croce Rossa,

nonché al servizio di vigilanza coordinato dalla Prefettura, che ha contato sui Corpi di Carabinieri, Polizia - rappresentata dal Vice Prefetto Paolo Di Biagi e dal Questore Italo D'Angelo - Finanziari e Digos. Davvero una sinfonia corale, in perfetto stile rossiniano.

Un ginnasta della Virtus impegnato agli anelli pesaresi (foto Flash & Print)



L'Hip hop e la Ginnastica insieme per divertire (foto Flash & Print)

CARA BETTA TI SCRIVO...



di Marco Cadeddu



Sono passate appena poche ore dal momento in cui è calato il sipario su Ginnastica in Festa

2011, l'ultimo sms te lo abbiamo mandato intorno alle 20.00 di domenica 12 giugno, quasi ce lo aspettassimo che stavi per lasciarci. Non hai voluto rattristare il clima festoso che ci ha accompagnato dal 4 al 12, quel clima che tu conoscevi bene, quel clima che rappresenta e rappresenterà per sempre la Festa della GpT. Hai voluto aspettare poche ore per darci la tua speciale benedizione. Come possiamo dimenticare la tua calma, la tua gentilezza, la tua professionalità, la disponibilità e l'amicizia che, fin dal primo momento in cui venisti a Pesaro per preparare il post-Fiuggi, ci dimostrasti con l'eleganza che ti ha sem-

pre contraddistinto, elargendo consigli, suggerimenti, sollecitazioni?! Quante riunioni, quante discussioni, quanti scambi di opinioni ci siamo rivolti nel corso degli ultimi due anni. Abbiamo avuto coraggio, insieme, dopo l'edizione 2010, di dare una svolta epocale, anticipando la rassegna all'inizio di giugno; e sai bene quanto i cambiamenti non siano propriamente insiti nel DNA del popolo della Ginnastica. Ma ricordo ancora quella telefonata in cui ci invitavi a tirare dritto, in quanto eri sicura che la tua gente non ti avrebbe tradito. Avevi ragione, Betta, anche questa seconda edizione pesarese ha fatto registrare un

bel numero di partecipanti, nonostante il calendario potesse far temere il contrario. Migliaia di atleti sono transitati all'interno dei Padiglioni della Fiera di Pesaro, ancora una volta dimostratisi funzionali, ospitali, perfettamente allestiti e...climatizzati. Anche se il tempo, dal punto di vista atmosferico, non è stato dei migliori, proprio la scelta di un ambiente chiuso ha confermato ancora una volta che la Ginnastica in Festa non può essere ostaggio di Giove Pluvio. Ancora una volta, cara Elisabetta, dobbiamo ringraziare la Federazione Ginnastica d'Italia, l'Ente Fiera, la Camera di Commercio di Pesaro Urbino, tutti i ragazzi della PesaroGym, la Segreteria organizzativa presieduta dalla prof.ssa Delisi e "Quelli della Mastrostefano": da Giovanni a Pietro, da "The Voice" ad Emiliana, da Arianna all'in-

Gymnaestrada Nazionale, un'esplosione di gioia e colore (foto Flash & Print)





Marco Cadeddu premia l'impegno e la passione di alcune giovani promesse (foto Flash & Print)

regolare svolgimento ma la partecipazione al rito religioso è stata a dir la verità sorprendente, merito del carisma del nostro simpaticissimo arcivescovo ma soprattutto dello spirito di appartenenza di tutti gli atleti e delle società nel pregare insieme in memoria della piccola Yara. Tutto il popolo della Ginnastica ha pregato per lei e per te, Betta, con la speranza di poterti riavere protagonista, chissà magari per l'edizione 2012. Non è andata così, purtroppo. Speriamo di non averti deluso, la qualità ed i servizi che abbiamo messo in campo sono stati all'altezza ed anzi migliorati sotto molti aspetti; nella grande sala accrediti, ad esempio, proprio all'ingresso di questo 'Paese delle Meraviglie Ginnastiche', campeggiava la bellissima mostra filatelica, curata dal responsabile federale Ravaldi. I collegamenti con le strutture alberghiere, garantiti dal servizio navetta (10 pullman!), allargavano idealmente la kermesse a tutto il circondario. Insomma siamo pronti per ricominciare, anzi abbiamo subito ricominciato a pianificare l'edizione 2012 non appena la Federa-

stancabile Andrea e tutti i tuoi "figli" adottivi, che in questi anni hai allevato e a cui ora passi il testimone. Saranno loro a fare in modo che la GpT e la Ginnastica in Festa raggiungano quelle dimensioni numeriche e qualitative alle quali aspiravi, neanche tanto celatamente. Uno dei tuoi desideri, comunque, lo abbiamo già esaudito. Nel 2010 mancarono i momenti serali extra fiera. Ebbene il tuo assist è stato raccolto, grazie al Comune e agli amici di Pesaro Village. Avevamo programmato quattro serate di animazione, di cui una nell'ambito della mezzanotte bianca dei bambini. Purtroppo, causa maltempo ne abbiamo realizzate soltanto due, presso lo splendido scenario della Palla di Pomodoro e al Vecchio Hangar, così lo chiamiamo affettuosamente noi pesaresi, il Palasport di viale dei Partigiani, il tempio dove la Scavolini pallacanestro si laureò per ben due volte campione d'Italia alla fine degli anni ottanta. Per noi organizzatori è stato un evento pieno di significato: abbiamo assistito ad un vero e proprio assalto di magliette colorate, una fiumana di gente che si riversava per le strade, cantando e...volteggiando. Non era for-

se quello che tu, Betta, avevi in mente di riproporre? Una bellissima serata impreziosita anche dalla presenza del Testimonial (con la T maiuscola) della FGI, Igor Cassina, che ha raccolto la standing ovation di tutti gli astanti ed ha fatto girare la testa a molte delle sue fan accorse per vederlo dal vivo e poi lasciatesi trascinare nel ballo dalla sigla 2011 "La Festa è qui" e dal tormentone "Danza Kuduro". E tu, Elisabetta, sei stata presente fra noi anche in uno dei mo-

menti più significativi e toccanti dell'intera settimana: la S. Messa officiata dall'Arcivescovo di Pesaro, Mons. Pietro Coccia, che sabato 4 giugno ha inaugurato la kermesse. Non abbiamo voluto interrompere le gare per consentirne il

zione ci ha dato il suo OK. Un edizione orfana della sua mamma che, vedrai, adesso si alzerà sulle sue gambe per vivere da sé quella vita che tu gli hai donato.



SCUOLAGYM 2011

di Francesca Appiotti

Si è chiusa con un bilancio più che positivo la terza edizione di Scuolagym, il grande appuntamento sportivo che dal 17 al 20 aprile ha accolto a Senigallia quasi mille ragazzi provenienti da scuole di diverse regioni d'Italia. Questa manifestazione, indetta dalla Federazione Ginnastica d'Italia ed organizzata dal Liceo Peticari di Senigallia, va a colmare il vuoto lasciato dai Giochi Sportivi Studenteschi che non prevedono più fasi nazionali per la Ginnastica. Nata per consentire alle scuole la più ampia possibilità di partecipazione e confronto, con una formula "Open", rappresenta un'esperienza unica nel suo genere sul territorio italiano e si è conclusa per il terzo anno consecutivo con grande soddisfazione di tutti i partecipanti. Le autorità scolastiche, istituzionali e sportive si sono dimostrate concordi nel riconoscere nell'edizione 2011 un'ulteriore conferma della validità dell'iniziativa e della sua capacità di

crescere negli anni. Da segnalare la bella cerimonia di apertura, quest'anno in versione tricolore per celebrare i 150 anni dell'Unità d'Italia. Madrina d'eccezione della serata la ginnasta Julieta Cantaluppi che ha regalato due esibizioni al pubblico dell'affollatissimo Palasport. Particolarmente apprezzate anche le performance delle rappresentative regionali che hanno preso parte alla Gymnaestrada, tra cui quella di Fermo, presente a Losanna. Il Sindaco di Senigallia Maurizio Mangialardi, l'Assessore allo Sport Gennaro Campanile, la responsabile del settore scuola della FGI Cinzia Delisi e il Dirigente Scolastico del Peticari Paolo Franceschini nel corso della serata hanno rivolto il loro saluto alle squadre partecipanti alla rassegna di "Scuolagym" mentre sfilavano tra gli applausi. Quest'anno sono intervenute scuole provenienti da Bari, Brescia, Frosinone, Busto Arsizio, Andezeno, Padova, Terracina, Lumezzane, Roma, Chieti, An-

cona, Roseto degli Abruzzi, Fermo, Ceccano, Appignano, Cervia, Ripatransone, Biella, Terni, Civitanova, Gorizia e Torino. Lunedì 18 aprile ha preso avvio la competizione vera e propria con le gare degli studenti delle scuole superiori (Artistica, Aerobica e Step), mentre martedì 19 è stata la volta degli alunni delle Medie. Mercoledì 20 protagonisti sono stati, invece, i bambini delle scuole primarie, impegnati in percorsi motori e colorate coreografie. Scuolagym si è quindi confermata una kermesse all'insegna della passione sportiva e della socializzazione, che ha permesso ai numerosi studenti provenienti da fuori regione e agli insegnanti che li accompagnavano di conoscere Senigallia e di apprezzare la sua ospitalità. La quarta edizione di Scuolagym è prevista sempre nella cittadina marchigiana, dal 15 al 18 aprile 2012 e per ogni informazione utile si può consultare il sito del Liceo Peticari: www.peticari.it.

Premiazione di una gara di Aerobica con il Dirigente scolastico del "Liceo Peticari" di Senigallia Paolo Franceschini e Cinzia Delisi





LA MATRICOLA AEROBICA ALL' UNIVERSITÀ DI SHENZHEN

di Maurizio Bertolini

Dopo 11 Campionati del Mondo, 3 World Games, 6 Campionati Europei e più di 10 anni di FIG World Series, la Ginnastica Aerobica approda per la prima volta alle Universiadi Estive di Shenzhen. Con Atletica leggera, Calcio, Nuoto, Pallacanestro, Pallanuoto, Pallavolo, Scherma, Taekwondo, Tennis, Tennistavolo e Tuffi, assenti Artistica e Ritmica, la Ginnastica si presenta nella provincia di Guangdong con la sua Sezione non olimpica, forse per scardinare gli ultimi dubbi del CIO. La formula ha previsto la competizione in cinque diverse specialità: Coppia Mista, Trio, Gruppo, Aerobic Dance e Aerobic Step. Inoltre è stata assegnata una medaglia anche per il Team Ranking calcolato sulla base dei migliori risultati ottenuti nelle rispettive graduatorie di ammissione. 18 le Nazioni presenti e 3 i Continenti rappresentati nella 26ª edizione dell'Olimpiade Universitaria voluta da Primo Nebiolo. La Delegazione Italiana si è presentata all'appuntamento del 20 e 22 agosto con 14 ginnasti: Giulia Bianchi, Emanuele Pagliuca, Luca Fancello, Antonio Lollo, Simone Bonatti, Rossella Vetrone

(che hanno rappresentato l'Italia per le specialità di Coppia, Trio, Gruppo ed Aerobic Dance); Claudia Bagazzini, Federico Colucci, Cristina Gatta, Dario Guadagnoli, Andrea Nenci, Viola Pasqualoni, Rocco Suma, MARIKA Telaro (per l'Aerobic Step azzurro); Gigliola Carosi e Roberta Di Francia le tecniche,

per il gruppo che con 20.539 ottiene il miglior punteggio di sempre per l'Italia. Sesto posto con 17.877 per l'Aerobic Dance, altra categoria al debutto, che ci ha regalato grandi emozioni, coniugando Ginnastica aerobica, Danza ed Acrobatica. Settima posizione per il Trio, il quale, con una prestazione non al massimo delle sue possibilità, rispetto alla buona qualificazione, totalizza in finale soltanto un 18.850. Da segnalare anche la prestazione della coppia Vetrone - Lollo, settima in qualifica con un ottimo 19.950. L'Italia della Ginnastica Aerobica conclude, dunque, questa esperienza con un onorevole quinto posto nel Team Ranking, dietro Cina, Romania, Russia e Korea, la gioia di un podio che ha contribuito al medagliere generale, la soddisfazione di ben figurare in due nuove specialità in concorso e la speranza che questo sia un ulteriore passo verso il grande obiettivo a cinque erchi. La rassegna della FISU, l'evento che racchiude sotto la sua grande "U" i tre significati di sport, università e universalità, torna invece nel 2013, a Kazan, in Russia.



La Delegazione Azzurra in Cina

mentre la DTN Cristina Casentini e Luisa Righetti erano in Cina in qualità di giudici. Grande soddisfazione è arrivata dalla medaglia di bronzo della coppia Bianchi - Pagliuca che con 20.250 segue solo i padroni di casa e la coppia russa. Quarto posto per la rappresentativa di Aerobic Step che con una eccellente prestazione da 17.300, all'esordio assoluto nella nuova specialità della Federazione Internazionale, manca di soli due decimi il podio. Quinto posto

(Foto G. Prilli)



PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA: LA SCELTA DEGLI ESERCIZI

di Vittorio Baldini

La Preparazione Fisica Specifica (PFS), nell'ambito di molti sport, è finalizzata al raggiungimento o all'affinamento dei requisiti neuromuscolari necessari alla realizzazione di determinati gesti tecnici. Se questi ultimi sono complessi, come avviene tipicamente nell'ambito della ginnastica sportiva, non sempre è facile identificare le azioni fondamentali ed individuare conseguentemente e correttamente gli esercizi con cui sviluppare la PFS. Un esempio pratico è utile per chiarire questo concetto. Si consideri un elemento come la capovolta alla verticale alla sbarra o alle parallele asimmetriche. Un elemento indubbiamente molto conosciuto e diffuso, realizzato dalla maggior parte dei ginnasti e delle ginnaste. In questo elemento, sia che lo si realizzi partendo dall'appoggio ritto rovesciato o da un semplice slancio, l'aspetto saliente è costituito dal rapido passaggio da una sospensione rovesciata (il punto più "basso") all'appoggio ritto rovesciato (il punto di arrivo). Fra questi due estremi vi è un rapido passaggio delle braccia da una posizione "chiusa", vicina al corpo, ad una posizione di massima apertura (allineamento busto - braccia in verticale). L'azione che caratterizza tale

passaggio viene indicata con il termine "antepulsione". Dunque, attenendosi a quello che appare, sembrerebbe essere proprio tale antepulsione l'azione fondamentale da potenziare. Tuttavia, un'analisi biomeccanica più attenta rivela una realtà totalmente diversa. Nella capovolta alla verticale alla sbarra l'azione muscolare fondamentale non è una potente antepulsione (a carico del deltoide) ma una retropulsione (spinta della braccia verso dietro sostenuta da pettorali e gran dorsali). Non solo, tale retropulsione risulta poi essere di natura prevalentemente isometrica. La dimostrazione biomeccanica di questa verità esula dagli scopi di questo articolo, ma vi è tuttavia una prova indiretta di immediata comprensione. Infatti la capovolta alla verticale può essere perfettamente eseguita a mani nude su uno staggio il cui diametro preclude un'impugnatura con pollice in opposizione. E senza pollice in opposizione è evidentemente impossibile una potente antepulsione con le mani vincolate ad un corrente. Quindi, sempre per esempio, una orizzontale avanti in sospensione sarebbe senz'altro più adatta - come esercizio preparatorio da utilizzare nella PFS della capovolta alla vertica-

le alla sbarra - di una capovolta alla verticale al suolo (esercizio che, pur avendo il medesimo nome, si basa su basi biomeccaniche totalmente diverse). All'esempio della capovolta alla verticale se ne potrebbero aggiungere altri, pervenendo ad una constatazione di carattere generale. Ovvero che nella ginnastica agli attrezzi, in particolare negli elementi di slancio (quelli cioè che utilizzano la forza di gravità quale "motore") le azioni muscolari prevalenti non sono le isotoniche esplosive, ma le isometriche. E spesso dirette in senso opposto alle azioni che si tende ad individuare come fondamentali. Un errore che evidentemente può inficiare la PFS al punto da renderla di fatto assai poco specifica. Quindi, o si è in grado di individuare correttamente l'essenza biomeccanica e tecnica di un determinato elemento ed impostare la PFS su questa base - cosa spesso non facile - o è di gran lunga preferibile orientarsi su una Preparazione Fisica Generale condotta con criteri appropriati. Tenendo ben presente che quest'ultima è comunque e sempre la base di ogni altro intervento allenante ed è perfettamente in grado, da sola, di rispondere a qualsiasi necessità tecnica.

PROGETTO "GINNASTICA SICILIA 2011" LA TRINACRIA SI FA IN QUATTRO

Lo sport come volano per il turismo e per la valorizzazione del patrimonio naturale, storico, artistico e culturale della Sicilia. È in questo contesto che si sviluppa il progetto "Ginnastica Sicilia 2011", iniziativa della Regione Siciliana - Assessorato al Turismo, Sport e Spettacolo e della Federazione Ginnastica d'Italia - Comitato Regionale Sicilia, che rientra nel programma operativo PO FESR Sicilia 2007/2013, con il patrocinio del Coni Sicilia e in collaborazione con i Comuni di Capo d'Orlando, Catania e Palermo. "Ginnastica Sicilia 2011" prevede l'organizzazione sabato 10 dicembre al PalaCatania del Grand Prix di Ginnastica RANA Gioiaverde Cup, evento clou dei quattro importanti appuntamenti che, a partire dal 19 novembre, porteranno nell'isola l'élite della ginnastica mondiale. "Ginnastica Sicilia 2011" coinvolgerà a 360° gradi l'intero territorio siciliano, forte di una tradizione importante e di un movimento tra i più rilevanti in Italia. Il "Grand Prix di Ginnastica RANA Gioiaverde Cup - 22° Trofeo Trinacria - Premio Regione Sicilia", è il più importante e prestigioso galà di Artistica, Aerobica e Ritmica del nostro Paese e quest'anno sarà titolato da RANA Gioiaverde, in seguito all'accordo di partnership tra la Federazione e l'azienda veronese. Il Grand

Prix rappresenta una manifestazione di sicuro richiamo: negli scorsi anni, infatti, l'evento ha sempre ottenuto il tutto esaurito nei palazzetti di Torino, Milano, Brindisi e Cagliari, per un totale di oltre quarantamila spettatori in sei edizioni, ottenendo nel 2008 il record di presenze per gli eventi ginnici organizzati in Italia. Anche quest'anno al via ci saranno i più forti atleti azzurri - comprese le tre volte campionesse mondiali della squadra di Ritmica - e le più forti stelle straniere dell'Artistica per dar vita ad una grande sfida con gli occhi e la mente puntati ai futuri Giochi Olimpici del 2012. La macchina organizzativa si pone l'obiettivo di valorizzare l'immagine della Sicilia e aumentare l'attrattiva territoriale dell'offerta turistica regionale. Il Grand Prix catanese sarà solo l'ultimo degli eventi previsti per "Ginnastica Sicilia 2011", che prenderà invece il via sabato 19 e domenica 20 novembre al PalaFantozzi



con la 1ª edizione del Trofeo Trinacria Città di Capo d'Orlando, Torneo Internazionale Femminile e con la Gara Interregionale di ginnastica artistica per uomini e donne. Sabato 26 novembre i riflettori saranno puntati sul PalaCatania che ospiterà il 2° Trofeo Trinacria, di Ginnastica Ritmica. L'appuntamento successivo è in calendario sabato 3 dicembre al Pala Oreto dove si terrà il 1° Trofeo Trinacria Città di Palermo, torneo Internazionale di Ginnastica Aerobica, con gli azzurri reduci dai recenti Campionati Europei di Bucarest. Non mancheranno poi momenti di grande spettacolo extra agonistico con le esibizioni dei Katakò, della compagnia Rhyth Mix e la presenza di alcune delle protagoniste di "Ginnaste. Vite parallele", la docu-fiction in onda tutti i giorni su MTV.



EYOF: MAMMA LE AZZURRE! L'ITALBABY SACCHEGGIA LA TURCHIA OLIMPICA

di David Ciaralli

Trabzon, sulle rive del Mar Nero, ha forse tenuto a battesimo tre nuove stelle. Francesca Deagostini, Erika Fasana ed Elisa Meneghini si sono infatti aggiudicate il Concorso per Nazioni agli EYOF in Turchia, con il punteggio complessivo di 110.95 (VO 28.350 PA 27.400 TR 28.200 CL 27.000). La nostra giovane squadretta di Artistica Femminile ha messo in fila niente meno che la Romania, staccata di 4 decimi (110.55), la Germania (107.40), già battuta nell'amichevole di Mortara, e la Russia, che, orfana della Gris-hina, finisce addirittura ai piedi del podio con 106.40. Il successo dell'Italbaby è un biglietto da visita importantissimo perché arriva a ridosso dell'anno olimpico. Se da un lato, infatti, il messaggio che lanciamo è forte e chiaro, la scuola italiana sta bene e produce talenti, dall'altro c'è la prospettiva non trascurabile d'inserimento di Erika e Francesca, entrambe



I tecnici Stolyar e Demetrescu con le tre azzurrine

classe 1996, nella rosa 2012, quella delle papabili in chiave Londra. Per il team guidato da Rodica Demetrescu e Anton Stolyar quello dell' European Youth Olympic Festival 2011 è davvero un risultato eccezionale. Basti pensare che il trio delle meraviglie composto da Vanessa Ferrari, Lia Parolari e Federica Macrì chiuse al 3° posto nell'edizione casalinga di Lignano Sabbiadoro, nel 2005. A Belgrado nel 2009 finimmo in 5ª posizione, con Elisabetta Preziosa (già allora leader alla trave), Sere-

na Licchetta e una sfortunata Paola Galante, che si infortunò sul più bello. A Tampere, infine, Chiara Gandolfi, Carlotta Ferlito e Andrea Foti giunsero a un soffio dal bronzo. Questo tanto per dare una dimensione all'impresa turca delle tre azzurrine. Sul fronte della maschile da registrare il 10° posto della Squadra diretta da Marco Fortuna e Giovanni Innocenti (giudice D1 alla sbarra). Filippo Landini, Michele Sanvito e Lorenzo Sestini

con 157.65 (CL 25.800 CM 25.400 AN 26.050 VO 27.550 PA 26.200 SB 26.650) si disimpegnano bene in una competizione di alto livello tecnico. Il campioncino della Pro Patria Bustese con il personale di 75.700 (CL13.550 CM 11.200 AN 13.150 VO 13.000 PA 12.450 SB 12.350) chiude 22° in una finale All-around dominata dall'inglese Courtney Tulloch con 82.400. Argento per il rumeno Daniel Petrica Radeanu Vasile, bravo con 81.650 a precedere il bielorusso Vasili Mikhalitsyn (81.350). Ma è ancora dalle donne che arrivano le soddisfazioni più belle, anche a livello individuale, iniziando dalla doppietta nel giro completo. La 15enne di Como porta a casa l'argento



La Fasana e la Meneghini sul podio All Around



Francesca, Elisa ed Erika

del Concorso Generale con il totale di 55.450 (VO 14.200 PA 13.300 TR 14.100 CL 13.850), finendo alle spalle della rumena Larissa Lordache, reginetta del Festival con il punteggio complessivo di 57.550. Sul gradino più basso però sale la promessa della GAL, che, al termine di una gara pulita, mette insieme 54.800 punti (VO 13.400 PA 13.700 TR 13.850 CL 13.850), strappando la medaglia, di appena 50 millesimi, alla russa Evgeniya Shelgunova (54.750). Il giorno seguente, nelle finali di specialità, Erika centra ben tre piazzamenti: al volteggio la ginnasta della Brixia di Brescia ottiene 14.088 punti, dietro alla tedesca Jani-

ne Berger (14.250) e alla rumena Lordache (14.225). Terzo posto anche alle parallele asimmetriche, dove chiude la sua routine con lo score di 13.450. Argento, invece, nella sfida al corpo libero. Nell'esercizio al suolo la Fasana (13.525) merita la piazza d'onore in ex aequo con la russa Shelgunova, ma è la stellina lombarda a salire sul secondo gradino. La Deagostini e la Meneghini, però, non stanno a guardare. Francesca, che veste i colori del club La Costanza di Mortara, si aggiudica con 13.925 punti il bronzo alla trave, dietro a Gabrielle Jupp (14.025) e alla solita Lordache, questa volta d'oro con un 15 tondo. Bella prova anche per la piccola Elisa. La promessa brianzola si piazza in tutte le finali d'attrezzo, accumulando esperienza. Il bottino finale per l'Italdonne della Ginnastica nella baby Olimpiade europea è più che lusinghiero: 7 medaglie (1 O - 2 A. - 4 B.). La rassegna dell'EOC, il Comitato Olimpico Europeo di cui è Segretario Generale Raffaele Pagnozzi, si sposterà nel 2013 ad Utrecht in Olanda e poi nel 2015 a Tbilisi, in Georgia.



6° TROFEO A. MASSUCCHI

Vittoria della Nazionale femminile Under 15 con il punteggio di 166.900 sulle pari età di Germania, seconde a quota 157.900, Francia (153.950) e Svizzera (152.550). Tutti hanno potuto godere di questo trionfo - nove punti di vantaggio sulle inseguitrici, come chiamarlo altrimenti? - in streaming video sul sito federale. Il premio dedicato alla memoria dell'indimenticabile Andrea, offerto dai nonni, è stato consegnato da mamma Luciana e dai compagni di un tempo, Paolo Bucci e Boris Preti. L'azzurrina Elisa Meneghini, promessa della GAL, con 56 punti si è aggiudicata, al tempo stesso, il Concorso Generale Individuale e il Trofeo Robertino Recchia. Alle sue spalle l'idolo di casa, Francesca Deagostini. Le stelle de La Costanza con il punteggio complessivo di 55.300 ha messo le mani sul Trofeo Città di Mortara, consegnatole dal primo cittadino Roberto Robecchi. Bronzo e Trofeo Carlo della Torre per Erika Fasana. L'atleta allenata da Laura Rizzoli ha fissato il suo personale a quota 55.250, lasciando ai piedi di un podio tutto tricolore Alessia Leolini (Ginnastica Giglio) con 52.750. I complimenti per il risultato di squadra vanno anche ad Arianna Salvi (Pro Lissone) e agli altri tecnici, Rodica Demetrescu ed Anton Stolyar. Sempre a livello individuale la Meneghini strappa, con il parziale migliore alle parallele asimmetriche, il Memorial Gino Guatelli, a capo della società pavese tra il 1985 e il '92. Ma non finisce qui, perché Elisa si ritrova in vetta anche al corpo libero con un 14 tondo, imitata al volteggio dalla Fasana, meritevole con 14.150 del premio intitolato ad Alessandro Tornari. Il punteggio più alto della giornata, 14.400, lo ottiene però la 15enne di Aosta, seguita da Paolo Pedrotti.



La Delegazione Italiana Femminile con la giudice internazionale Gioconda Raguso



Nuovi Ravioli Gioiaverde Rana.



Tutta la bontà e il benessere delle verdure avvolti da una di verdura consigliato in ogni confezione. Un piatto unico



PIATTO UFFICIALE DELLA



Ripieni di benessere.

sfoglia sottilissima, con il 50% del fabbisogno giornaliero sano e leggero, per restare in forma con gusto.

NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA.



www.gioiaverde.it



IIGAM: PREMONDIALE ITALIA - RUSSIA



di Pier Luigi Girlando

La Nazionale russa di Ginnastica Artistica Maschile con il punteggio di 356.250, ha avuto la meglio sui ragazzi di Maurizio Allievi, Sergiy Kaspersky, Marco Fortuna e Andrea Sacchi, nel pre-mondiale disputatosi sabato 3 settembre al PalaSavelli di Porto San Giorgio. La nostra rappresentativa GAM, salita in pedana con due squadre - A (349.250) e B (335.500) - chiude il torneo marchigiano alle spalle di una delle compagini più forti al Mondo. "Abbiamo assistito ad una gran bella ginnastica - confessa Fulvio Vaiati, Direttore Tecnico della Sezione Maschile - Italia positiva su alcuni attrezzi, mentre in altri ho notato qualche difficoltà". La Russia, insomma, era più di un test e il risultato ottenuto ha soddisfatto ginnasti e allenatori, impegnati nella Palestra federale "F. Appoggetti" per la preparazione estiva. D'altronde, fino alla quinta rotazione gli azzurri avevano brillato, regalando al pubblico esecuzioni di prim'ordine. La classifica individuale, poi, parla chiaro: Matteo Morandi (88.550) termina la sua gara sulla piazza d'onore, prece-



duto soltanto da Emin Garibov (89.450). In terza posizione Nikita Ignatyev (88.450), lontano un decimo dal Sergente di Vimercate. Sul suo castello il 'Dog' completa la routine con 15.500 punti. Tanti, ma non abbastanza per spodestare Pluzhnikov (15.700), medaglia d'oro agli Europei di Berlino, dal gradino più alto del podio degli anelli. "A dire la verità non ho dato troppa importanza al confronto con Konstantin - racconta il ginnasta del Centro Sportivo di Vigna di Valle - stavolta mi è toccato tutto il giro dei sei attrezzi e gli anelli proprio nell'ultima rotazione. Mi interessava principalmente provare il nuovo esercizio con il valore di partenza di 6.8". Fa bene anche al volteggio Morandi, chiudendo primo in classifica, appaiato a Denis Ablyazin, con un 16 tondo. Soddisfazioni dal cavallo con maniglie, dove Alberto Busnari strappa al PalaSport sangiorgese un applauso da stadio. Sul cuoio 'Abe' totalizza 15.350 punti, inseguito

da mezza squadra italiana. Alla sbarra, invece, Enrico Pozzo agguanta un bronzo che vale 14.900 punti, eclissato,

si fa per dire, dai giganti Sergey Khorokhordin (15.200) e Emin Garibov (15.400). Nella media tutti gli altri - gli avieri Paolo Ottavi e Paolo Principi, Andrea Cingolani (Virtus Pasqualetti), Matteo Angioletti e Lorenzo Ticchi (Ginnastica Meda), Tommaso De Vecchis (Pro Carate) e Ludovico Edalli (Pro Patria Bustese). Sul fronte giovanile, nel pomeriggio, l'Italbaby aveva chiuso al 2° e al 3° posto, rispettivamente con 319.200 punti (squadra A) e 317.750 (squadra B), dietro ad una Russia padrona con lo score di 328.850. "Sono stati più forti, su questo non c'è dubbio - incalza Maurizio Allievi, Responsabile della Squadra Nazionale - C'è da dire, però, che il team moscovita ha portato in pedana ginnasti più grandi, aumentando il divario tra i due gruppi. Posso ritenermi molto soddisfatto, sta prendendo forma una vera e propria squadretta junior alle spalle della Nazionale maggiore. Per i Campionati di Categoria (Montpellier 21-27 maggio 2012, ndr), poi, manca ancora un anno - prosegue l'allenatore di Meda - c'è tempo per migliorare". A livello individuale è Filippo Landini a regalarci un podio. Con 80.700 punti il campioncino della Pro Patria Bustese mette in cascina un bel bronzo, aggiudicandosi anche una doppietta nelle ipotetiche finali di specialità. L'azzurro, infatti, si impone al suolo e alle parallele, ottenendo rispetti-





INCONTRI GAF CON FRANCIA E SPAGNA



Doppio impegno ravvicinato per la Nazionale italiana di Ginnastica Artistica Femminile, in vista del 43° Campionato del Mondo, in programma a Tokyo. Le azzurre, Sulle pedane del Centro de Alto Rendimiento di Madrid, non vanno oltre il punteggio complessivo di 217.650, finendo, malgrado una Ferrari in grande spolvero, a più di 5 punti dalla Spagna

(222.950). Il Caporal Maggiore dell'Esercito Italiano con un 56.600 si impone nell'allarond, mettendo in fila sia Ana Maria Izurieta, seconda a quota 56.450, sia la Vargas (55.250). Per trovare un'altra italiana si deve scorrere fino al 6° posto, dove si piazza Emily Armi (53.500). 9ª la romana Giorgia Campana (52.700), davanti alla concittadina Chiara Gandolfi (52.600). Soltanto 11ª Carlotta Ferlito (50.850), mentre Jessica Helene Mattoni, senza le parallele, non entra nella classifica individuale. Una settimana dopo al Complexe G. Issartel di Chaumont cam-

bia la squadra ma non il risultato, anche se il distacco dalla Francia (216.50 contro il 218.50 delle padrone di casa) è meno eclatante. In assenza di super Vany ci ha pensato la Armi a condurre le danze. La ginnasta della Gal Gym Team Lissone, infatti, si è piazzata seconda, con il suo 55 totale, dietro Marine Brevet (55.25). Terzo posto (54.15) per la Gandolfi, al rientro dopo un lungo stop, mentre una Elisabetta Preziosa in crescita, nonostante la caduta alle parallele, chiude in 5ª posizione. A seguire tutte le altre: Parolari 6ª, Campana 9ª e Martinazzi 11ª.

vamente 14.050 e 13.800 punti. Bella prova anche per Nicola Bartolini (Ginn. Cagliari), che sugli staggi pari termina a ridosso del collega di Legnano (13.550), tallonato dal compagno

ottima esperienza, quindi, per il gruppo diretto dai tecnici Luigi Rocchini, Luigi Peroli, Fabio Fedozzi e Serguei Oudalov. Matteo Levantesi (Nardi Juventus Porto S.G.), Simone Bresolin (Sampietrina Seveso), Davide Mazzelli (Roma 70),

tecnico, in vista dei prossimi delicati appuntamenti". Accanto al numero uno di Viale Tiziano erano presenti anche i consiglieri federali Gherardo Tecchi (Capo Delegazione), Giuseppe Lenoci e Giuseppe Cocciaro, seguiti dal Presidente del Comitato Regionale Marche Vincenzo Garino. Eccellente l'organizzazione della rassegna, che porta la firma dei sodalizi di Fermo '85 e Victoria, riuniti sotto la sigla del 'Consorzio Ginnastica del Fermano', ampiamente sostenute dall'amministrazione comunale. In rappresentanza gli enti locali, infatti, sono intervenuti i Sindaci di Fermo e Porto San Giorgio Andrea Agostini e Nella Brambatti, accompagnati dai rispettivi Assessori allo Sport, Paolo Calcinaro e Lauro Salvatelli. Buona, infine, la direzione di gara grazie al contributo dei giudici internazionali Uber Barbolini, Giovanni Innocenti, Paolo Laguezza, Diego Lazzarich, Carmine Luppino, Massimiliano Villapiano e Antonio Zurlini, coordinati dal Responsabile Nazionale di Giuria Fulvio Traverso.

Andrea Russo (Lazio Flaminio Roma), Michele Sanvito (Ginn. Meda) e Marco Sarrugero (Juventus Nova Melzo) faranno tesoro delle loro rispettive prestazioni in un processo di crescita che procede secondo i tempi previsti. Ovviamente in tribuna autorità non poteva mancare il Presidente Federale. *"La Russia è un'equipe che da sempre detta le regole della ginnastica nel panorama internazionale"* dichiara il prof. Riccardo Agabio – *Il test è risultato comunque positivo, utile al nostro staff per trarre conclusioni e spunti validi per un miglioramento*

Matteo Angioletti agli anelli (foto M. Capancioni)

dell'Aurora Montevarchi Lorenzo Sestini (13.450). Mentre al cavallo finisce addirittura in testa con 13.600 punti. Non da meno l'acuto di Carlo Macchini. Il ginnasta di casa (Fermo '85) colleziona un 13.550, valido per il bronzo alla sbarra. Un



AGLI ORDINI DEL CAPORAL PREZIOSA

Nell'ambito del programma annuale dei reclutamenti, presso la sede del Centro Sportivo Esercito della Cecchignola di Roma, sono affluiti gli atleti vincitori del concorso per Volontari, indetto dal Ministero della Difesa: 9 atleti di 5 discipline sportive. Per la Sezione di Ginnastica è stata la volta della lombarda Elisabetta Preziosa, atleta della G.A. Lissonese, bronzo agli europei di Berlino nella specialità della trave. Con queste nuove assunzioni, l'organico del Centro Sportivo dell'Esercito, che già può vantare atlete del calibro di Vanessa Ferrari e Lia Parolari, ad un anno dei Giochi Olimpici di Londra, si rinforza di nuovi ed



interessanti atleti, in grado di competere ai massimi livelli sia in Italia che all'estero.

FIOCCHI AZZURRI, CONFETTI ROSSI e... FIORI D'ARANCIO

Il 9 settembre è nato il piccolo Loris, primogenito di Luca Zebolino, un tecnico di ginnastica, tesserato per la



Federazione, che, con la lieta notizia ci manda questa meravigliosa fotografia. Il 12 ottobre il consigliere federale Erika Cutuli è convolata a nozze con il farmacista Raffaele Coco, ex giocatore di Pallavolo. La coppia di Zafferana Etnea, protagonista del programma di Rai

Uno "Perfetti Innamorati" ha dunque mantenuto la promessa. L'augurio che rivolgiamo adesso all'ex ginnasta della Squadra Nazionale di Ritmica è quello di realizzare l'altro suo sogno nel cassetto, diventare una brava osteopata. A proposito di studi, sono



arrivate in fondo, quasi contemporaneamente, ai rispettivi percorsi di Laurea altre due campionesse dei piccoli attrezzi, entrambe d'argento ad Atene 2004: Fabrizia D'Ottavio, neo dottoressa in scien-

ze della comunicazione, indirizzo pubblicità e marketing, presso l'università di Teramo. La bionda teatina, già sindaco del Villaggio dei Giochi del



Mediterraneo 2009 e Young Ambassador ai Giochi Olimpici Giovanili di Singapore, ha discusso una tesi dal titolo, neanche a dirlo, "Comunicazione e sport" con il relatore Gabriele D'Autilia. L'altra farfalla, Laura Vernizi, si è laureata, invece, in scienze mo-



torie e dello sport, facoltà di scienze della formazione medicina e chirurgia Presso Università Cattolica del Sacro



Cuore Di Milano. Davvero interessante anche la tesi della comasca - "La mente in azione: uno sguardo sulla preparazione psicologica negli atle-

ti di alto livello" - sviluppata con la prof.ssa Lucia Colombo. Insomma, rispetto a Miss Italia, tutta un'altra cosa. Le nostre ragazze sono belle, brave, intelligenti e di buon cuore. Lo dimostra la visita effettuata dalle due Elisa, Santoni e Bianchi, a L'Aquila Rugby, in preparazione al campo CentiCollella. Le tre volte iridate hanno vestito per un giorno i panni del team aquilano, provando a giocare in mischia, in touche e ricordando i due anni e mezzo trascorsi dal tragico terremoto.

LA FREDDY PIANGE IL SUO STORICO A.D. LUCA SORDI

Il 7 ottobre scorso, nel bel mezzo dei Mondiali di Ginnastica Artistica, mentre l'Italia si giocava un posto per l'Olimpiade di Londra, è venuto a mancare, improvvisamente, il dr. Luca Sordi, Amministratore Delegato della Freddy SpA, sponsor tecnico federale. Dirigente di riconosciuta fama, Responsabile del Marketing, è stato uno degli artefici della crescita della ditta di Chiavari, per la quale lavorava da oltre 20 anni. Il presidente Federale Riccardo Agabio ha espresso il suo cordoglio allo stesso Carlo Freddi e alla famiglia Sordi.



Da sinistra L. Sordi, E. Bianchi, C. Freddi ed Elisa Santoni

RANA SPONSOR MAGLIA AZZURRA FGI

Durante l'inaugurazione di "Sportsdays", la tre giorni sportiva organizzata dalla Coni Servizi presso la Fiera di Rimini, la Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica al gran completo ha impreziosito la cerimonia inaugurale con due splendide esibizioni corali, di cui una in particolare dedicata ai 150 dell'Unità d'Italia utilizzando come attrezzo le bandiere tricolori. Uno spettacolo emozionante ideato dall'allenatrice Emanuela Maccarani, con la preziosa collaborazione delle tre assistenti, Francesca Pasinetti, Klarita Kodra e Valentina Rovetta. A seguire la conferenza stampa della Federazione Ginnastica d'Italia, durante la quale è stata presentata ufficialmente la nuova partnership con il Pastificio Rana. L'azienda Veronese accompagnerà, infatti, gli atleti delle Nazionali di Ginnastica



Ritmica, Artistica (maschile e femminile), Aerobica e Trampolino Elastico durante tutto il biennio 2011 /2012, in qualità di "Sponsor Maglia Azzurra" FGI. "Nell'attuale delicata fase di congiuntura economica non è facile per il mondo sportivo repe-

rire sponsorizzazioni." Ha dichiarato Giovanni Petrucci, Presidente del CONI, "È per questo motivo che desidero complimentarmi sia con la Federazione Ginnastica d'Italia – e in particolare con il Presidente Agabio – per essere riuscita a trovare fondi importanti per il finanziamento delle sue attività, sia con Giovanni Rana, che, andando in controtendenza, ha scelto di investire nello Sport. Mi auguro di vedere entrambi i loghi, quello FGI e di Rana, sul gradino più alto dei prossimi Mondiali di Ginnastica". Il prof. Riccardo Agabio ha voluto così commentare il ruolo del CONI e l'entrata di Rana come sponsor ufficiale della FGI "Ringrazio il Presidente Petrucci delle belle parole, ricordando che proprio grazie al CONI, sempre al nostro fianco, noi possiamo adempiere alla nostra prima finalità statutaria, ossia la preparazione olimpica dei ginnasti azzurri. Spero, al contempo, che il legame tra Rana e le nostre 'Gioie', i gioielli della squadra di Ritmica, porti tanta fortuna ad entrambi e faccia da volano per accrescere la cultura sportiva ed alimentare degli Italiani". A settembre, infatti, il Pastificio Rana ha lanciato due nuove linee di pasta ripiena – Gioiaverde e Gioiablù – che si caratterizzano non solo per la loro bontà, ma anche per l'estrema attenzione dedicata ai corretti apporti nutrizionali. Nello spot televisivo non poteva mancare il sigillo

di Giovanni Rana, che presente alla manifestazione al fianco del Sottosegretario Rocco Crimi, ha così commentato: "La bellezza e l'eleganza di queste ragazze sono sotto gli occhi di tutti, ma lavorando insieme sul set, ho potuto conoscerne l'incredibile forza di volontà, un senso del dovere esemplare, ma anche una dolcezza ed una delicatezza uniche, caratteristiche che mi hanno commosso: queste giovani sono il presente e il futuro dell'Italia più bella". Alla presentazione hanno partecipato anche il Generale

Il Pres. Agabio tra Giovanni Rana e la nuora Antonella Paternò



B.A. Amedeo Magnani dello Stato Maggiore dell'Aeronautica Militare con il Tenente Colonnello Alessandro Loiudice, il Segretario Generale FGI Michele Maffei, il Consigliere federale Roberto Settimi, la DTN GR Marina Piazza, e il Presidente del Comitato Regionale Emilia Romagna Corrado Donnes, Quest'ultimo, con il suo staff e l'aiuto esterno di Luca Zanforlini, ha garantito dal 9 all'11 settembre l'attività promozionale «FGI - Facciamo Ginnastica Insieme» nella Gymnastics Arena. Oltre 700 praticanti in rappresentanza di ben 26 società del territorio hanno animato il grande padiglione della Fiera, mentre nell'area espositori della Galleria dello Sport uno stand personalizzato della Ginnastica dava informazioni ad appassionati e semplici avventori.

Da sinistra in piedi V. Rovetta, F. Pasinetti, E. Maccarani, M. Piazza, l'On. Rocco Crimi, Giovanni Rana, il Prof. Agabio, il Generale B.A. Amedeo Magnani, Antonella Rana Paternò, E. Santoni, E. Bianchi e M. Pagnini. In ginocchio G. Galtarossa, C. Bini, C. Patriarca, C. Ianni, A. Stefanescu, A. Savrayuk e R. Laurito





Da sinistra
Luigi Meda, Dario Aloï,
Flavio Cannone
e Stefano Crastolla

UNA COPPA DEL MONDO AL SERVIZIO DEL MONDIALE

La prova di Coppa del Mondo a San Pietroburgo, la prima uscita stagionale della Sezione di Trampolino Elastico, offre ai ragazzi di Luigi Meda l'occasione di testare le novità del Codice dei Punteggi. Gli azzurri Dario Aloï e Flavio Cannone, in ripresa dai rispettivi problemi fisici, reagiscono bene all'introduzione del 'tempo', terzo elemento di giudizio dopo 'esecuzione' e 'difficoltà', fermando il cronometro tra il 17"20 e i 17"50, non troppo distanti dai migliori, assestati tra i 18" e 18"30. Questo era l'obiettivo principale che la Nazionale si era prefissata di raggiungere nella trasferta russa. Il secondo, ovviamente, consisteva nell'occupare posizioni da ranking olimpico. Nelle qualifiche individuali Aloï, dopo un obbligatorio con qualche titubanza, esegue sino al quinto salto un ottimo libero, quando all'arrivo del rudyout si scompone e cambia la sua sequenza, terminando con 13,7 di difficoltà. L'esecuzione positiva ed il tempo non gli impediscono di fermarsi al 22° posto con il totale 97.440. Tocca all'atleta dell'Esercito Italiano che parte subito con un obbligatorio corretto. Il libero da 16,00 di difficoltà lo proietta in 6ª posizione nel suo gruppo. Poi, come

pur troppo avviene ormai regolarmente, le giurie nella suddivisione successiva cominciano ad alzare i punteggi e alla fine la stella della Milano 2000, campione italiano in carica, dovrà accontentarsi della 14ª piazza con il punteggio complessivo di 101.280. Un banale errore nel libero del Syncro vanifica, invece, quanto di buono la coppia azzurra avesse fatto nell'obbligatorio del venerdì mattina. Arriva un altro 14° posto su un lotto di squadre molto preparate, seppur ancora alla ricerca di difficoltà e altezza. La Delegazione azzurra si trasferisce così a Pechino per seguire un interessante stage di 15 giorni a confronto con i migliori interpreti cinesi, dopo il quale arriva immediata la verifica di Wuxi City. 30 Nazioni si sono date appuntamento nella provincia di Jiangsu per la terza tappa stagionale di World Cup. *"È stata un'esperienza meravigliosa e difficile, al tempo stesso – ci racconta il tecnico milanese - Abbiamo vissuto per una settimana come gli atleti cinesi, la squadra più forte del mondo, ci siamo allenati cercando di seguire i loro ritmi, mangiando nella loro foresteria solo cibi locali e con le bacchette."* Si riparte con l'ennesimo 14° posto di Flavio, il 21° di Dario e il 26° di Stefano, su un totale di

circa 40 ginnasti in gara. Nel Syncro, però, la schiena malconcia di Aloï frena le ambizioni italiane: *"Onde evitare di complicare la situazione – ci spiega ancora Gigi Meda – Dario si è fermato dopo pochi salti nel libero, scendendo zoppicante. Sarebbe stata un'altra finale a portata di mano, ma con le qualifiche concentrate in un'unica giornata il carico era veramente pesante da sopportare"*. La Cina ha concepito un programma molto serrato per ragioni televisive, imponendo orari scomodi. Si torna allora a casa, passa l'Estate con i Centri Estivi Federali, le nuove leve che crescono ad Ormea. Passano anche le altre tappe di Coppa del Mondo, e così dopo l'esordio a Varna, in Bulgaria, San Pietroburgo, Wuxi, Kawasaki (Giappone), Salzgitter (Germania), Jablonec Nad Nisou (Repubblica Ceca), arriva l'epilogo di Odense, nel week end del 7 ed 8 ottobre. *"Purtroppo piccole incertezze e la paura di farsi male a ridosso della rassegna d'Oltremarica hanno portato i nostri tre atleti ad eseguire meno difficoltà del solito – racconta il prof. Ezio Meda – Noni, invece, nel Syncro, ad un passo dalla finale per un piccolo errore nell'ultimo salto"*.

P.L.G.

CAGLIARI



III SARDINIAN CUP

CON ITALIA, RUSSIA E FRANCIA

di David Ciaralli



Il sindaco di Cagliari Massimo Zedda con il Prof. Agabio e il podio individuale

Nella terza edizione della SardinianCup al Palaroc-kefeller di Cagliari la Santoni e compagne si aggiudicano il Concorso Generale con il totale di 55.575, lasciandosi alle spalle le rivali russe, ferme a quota 53.875. Terze le transalpine con 49.175. Al cospetto del Presidente Federale Riccardo Agabio, del Sindaco Massimo Zedda e di circa 1.500 spettatori, le rappresentanti di Russia, Francia ed Italia si sono confrontate in un triangolare di altissimo livello, organizzato dal Presidente del Comitato FGI Sardegna, Stefania Soro, e dal suo infaticabile staff.

Presenti, in tribuna autorità, anche il Presidente del Coni regionale Gianfranco Fara, l'Ing. Francesco Romussi, Direttore dell'Area Gestione Patrimonio e Consulenze Impianti Sportivi della Coni Servizi Spa, l'Assessore allo Sport della Regione Autonoma Sardegna Sergio Milia e il delegato provinciale Sabina Contu. La gara inizia con le

individualiste e senza la Francia, impegnata soltanto con il gruppo. L'olimpionica ed iridata Eugenia Kanaeva stravincede con un perentorio 115.863, mentre Daria Kondakova finisce pari merito a quota 110.625 con la connazionale Alexandra Merkulova, la reginetta di Singapore 2010. Ai piedi del podio Julieta Cantaluppi (107.650), sotto gli occhi soddisfatti di Kristina Ghiurova. Tripletta, dunque, per

Madam Viner, presente in Sardegna con tutto il suo seguito. Più staccate, invece, Yana Lukonina (106.700) e una fallosa Daria Dmitrieva (106.975), tra le quali si inserisce l'ottima Federica Febbo (106.775). Chiudono Alessia Marchetto (99.010) e Valeria Schiavi (97.200), seguite a bordo pedana da Marisa Verotta e Letizia Rossi. La giuria, presieduta da Daniela delle Chiaie e da Marina Piazza è passata poi alla gara d'insieme. Dopo il trionfo nell'All-around, le azzurre restano avviluppate al nodo di un nastro e commettono qualche imprecisione alle palle, cedendo il passo alla Russia. Finisce così con un oro per noi e due per loro (anche se il nostro è quello che brilla di luce olimpica). Bronzo costante per una Francia spettatrice inerme di un duello più grande di lei. La SardinianCup – frutto della somma tra i punteggi di squadra e quelli delle migliori tre individualiste – prende, inevitabilmente, la strada di Mosca, in virtù, soprattutto del 115.863 di Kanay.



Lo staff del Comitato FGI Sardegna

28° Torneo Internazionale di Prato - Trofeo BPV



Le Farfalle tricolori
(foto Ester Sonnino)

Lo storico Cariprato cambia nome, "Trofeo Banca Popolare di Vicenza", ma non l'abitudine di sorprendere. Nel giorno del compleanno della compianta Elisabetta Mastrostefano, rappresentata dal marito Giancarlo Cuomo e dai due figlioli, la Società Ginnastica Etruria è riuscita a richiamare all'EstraForum di Prato sette nazioni e un manipolo di stelle, capitanato dall'olimpionica Evgenia Ka-

naeva. I premi dello scultore Alessandro Scardazzi, il saluto del presidente Agabio, i Pirati della Gymnestrada societaria e l'esibizione delle Farfalle iridate hanno fatto da cornice ad una manifestazione segnata dall'ennesimo trionfo russo e dall'esplosione, tra le juniores, della giovane Chiara Di Battista.



Eugenia Kanaeva
(foto E. Sonnino)

CONCORSO GENERALE SENIOR

						TOT
1. Kanaeva Eugeniya	RUS	29.150	28.850	28.800	28.525	115.325
2. Cantaluppi Julieta	ITA	26.875	27.350	27.200	26.800	108.225
3. Trofimova Ulyana	UZB	26.650	27.225	26.975	27.125	107.975
4. Febbo Federica	ITA	25.875	24.700	25.475	26.375	102.425
5. Petrakova Marina	KAZ	25.325	25.675	24.450	25.850	101.300
6. Javadli Zeynab	AZE	25.500	25.525	24.325	24.800	100.150
7. Marchetto Alessia	ITA	23.625	25.350	25.525	22.725	97.225
8. Staykova Sara	BUL	24.725	24.200	24.000	24.225	97.150
9. Chiriac Stefania	ROM	24.125	22.750	22.425	21.500	90.800
10. Celep Elif Zeynep	TUR	23.250	23.200	21.300	19.850	87.600



CONCORSO GENERALE JUNIOR

						TOT
1. Di Battista Chiara	ITA	25.125	24.600	24.950	23.225	97.900
2. Yusifova Lala	AZE	23.625	23.750	23.425	23.925	94.725
3. Pala Giulia	ITA	23.875	22.975	23.175	22.550	92.575
4. Kadochnikova Anastasia	RUS	23.200	23.675	23.250	22.150	92.275
5. Merlo Greta	ITA	24.000	23.000	23.125	20.600	90.725
6. Filippova Mayya	UZB	22.550	23.175	21.675	22.050	89.450
7. Di Luca Giulia	ITA	21.175	22.950	23.600	21.175	88.900
8. Kadochnikova Anna	RUS	23.825	20.650	20.875	22.875	88.225
9. Letul Marine	FRA	20.975	20.775	21.600	22.800	86.150
10. Yordanova Veronika	BUL	22.300	19.625	19.775	20.925	82.625
11. Zoica Adina	ROM	20.875	20.000	20.400	20.575	81.850
12. Kilavuz Selin	TUR	21.100	19.300	19.450	18.100	77.950
13. Saribay Aidana	KAZ	17.400	20.675	19.200	20.500	77.775



Il podio Junior
(foto E. Sonnino)

CLASSIFICA PER NAZIONI

	Junior	Senior	TOT
1. Russia	Kadochnikova Anastasia 92.275	Kanaeva Eugeniya 115.325	207.600
2. Italia	Di Battista Chiara 97.900	Cantaluppi Julieta 108.225	206.125
3. Uzbekistan	Filippova Mayya 89.450	Trofimova Ulyana 107.975	197.425
4. Azerbaidjan	Yusifova Lala 94.725	Javadli Zeynab 100.150	194.875
5. Bulgaria	Yordanova Veronika 82.625	Staykova Sara 97.150	179.775
6. Kazakhstan	Saribay Aidana 77.775	Petrakova Marina 101.300	179.075
7. Romania	Zoica Adina 81.850	Chiriac Stefania 90.800	172.650
8. Turchia	Kilavuz Selin 77.950	Celep Elif Zeynep 87.600	165.550



Il podio del Trofeo BPV
(foto E. Sonnino)

Alberto Busnari (foto G. Prili)

MODELLI ACUSTICI E "IMAGERY" IN GINNASTICA ARTISTICA

APPLICAZIONI ALLA SPECIALITÀ DEL CAVALLO CON MANIGLIE

Dott. Giovanni Innocenti (UniFi/FGI)
Dott. Diego Tosi (Psicologo dello Sport)

Introduzione ed Obiettivi

Possiamo definire i modelli acustici come «sequenze ritmiche di suoni ed intervalli» che portano informazioni riguardanti gli aspetti temporali, di intensità e forza legati all'azione motoria e psicologica (quest'ultima, nell'estensione del concetto, viene comunemente definita «dimensione olistica dell'individuo»). La stimolazione può essere naturale o artificiale, interna e/o esterna, a tempo o ritmica ed agire come una guida nell'eseguire una performance. Gli studi riguardanti i modelli acustici sono cominciati nel 1976 da Keele e Summers. Essi sostenevano che costruire "un'immagine acustica" di un'esecuzione motoria, nella quale il tempo risulta un fattore rilevante, potesse supportare lo sviluppo dell'immagine mentale di un'azione motoria; inoltre un'immagine acustica diminuisce la variabilità dei movimenti e il numero di azioni superflue; le cosiddette sincinesie e/o paratonie (Kohl & Shea 1995). Dopo gli studi di Suzuki con la musica, Agostini e Righi hanno dimostrato l'utilità dei modelli acustici nello sport (tennis e lancio del martello in particolare). In tali outlooks, gli atleti hanno mo-

strato un miglioramento significativo nella performance, sia sul valore medio (normato) che nelle migliori esecuzioni (peak performance). In letteratura possiamo trovare molti contributi riguardanti i "supporti" all'imagery, ma la gran parte di questi è incentrata su di una "proprioceptive sniper cluster" di tipo visuo-percettivo. I supporti audio riguardano solo alcune clip contenenti degli script già preparati per gli atleti. Questo poster vuole introdurre un differente tipo di approccio audio utilizzando contemporaneamente l'imagery e i modelli acustici. Il campione ("cross selection" in RTC con soltanto un "cohort study" di tipo stroop) di 5 atleti (ginnasti tra i 18 e i 27 anni di "Interesse nazionale") ascoltano, durante la sessione di imagery, una clip creata ad hoc per l'utilizzo del modello acustico. Uno dei più grandi problemi riguardanti l'imagery è che non abbiamo mai il completo controllo su cosa gli atleti stanno effettivamente immaginando. Come sostenuto da Holmes e Collins (2002) è verosimilmente funzionale che l'atleta crei immagini nel tempo giusto, partendo dalla loro migliore performance.

Strumenti e Metodi

Il progetto ha l'intento (outcome comparator) di dimostrare che l'uso dei modelli acustici con l'imagery possa aiutare gli atleti a migliorare e standardizzare la performance in alcuni elementi del cavallo con maniglie; specialità molto delicata afferente alla ginnastica artistica maschile. Alcuni esercizi sono stati registrati tramite una videocamera (quota per la riduzione dell'effetto BIAS). Gli atleti e il coach scelgono la



(Foto G. Prili)



(Foto G. Prili)

migliore esecuzione. Una volta alla settimana gli atleti ascoltano la clip selezionata, previamente tagliata dal primo all'ultimo movimento dell'esercizio per 4 o 5 volte (il numero di ripetizioni dipende dalla durata della clip) immediatamente prima dell'esecuzione. Ogni elemento è eseguito 3 volte per ogni allenamento. L'allenamento ha una durata di 12 settimane ed è diviso in 2 sessioni parallele: la sessione di imagery e la sessione acustica.

Sessione di imagery

Settimane 1-4

Gli atleti devono familiarizzare con la tecnica (indicator). Creano semplici immagini e rigenerano le vecchie performance per migliorare la nitidezza, il delta cromatico ed il relativo gradiente di percezione e controllabilità visuo-motoria.

Settimane 5-12

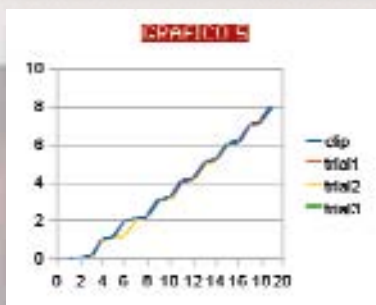
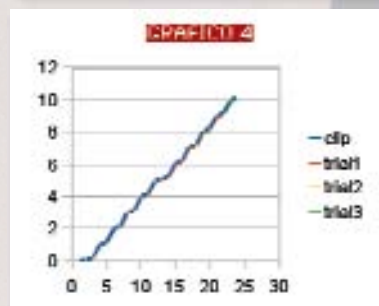
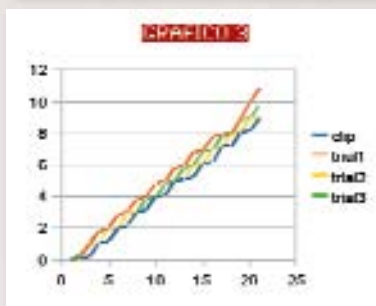
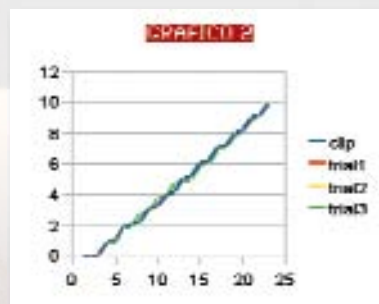
Mentre gli atleti immaginano un elemento dell'esercizio (trasporto trasversale avanti e indietro – combinazioni di lavoro in perno) ascoltano il suono dei loro movimenti per immaginare tutto nei tempi giusti.

Sessione acustica

Settimane 1-12

Gli atleti ascoltano la clip 4 o 5 volte prima dell'esecuzione dell'elemento (trasporti e perni, entrambi eseguiti in progressione seppur in momenti successivi). Ogni 3 settimane gli atleti usano nuove clip.

Rappresentazione grafica



Risultati e Conclusioni

Confrontando i grafici dell'esercizio (sequenza degli appoggi sulle x e il tempo sulle y) possiamo vedere come, alla fine dell'allenamento, l'esecuzione degli atleti è molto simile alla clip che ascoltano precedentemente. Solo uno dei cinque atleti ha problemi nel seguire il ritmo corretto. In alcune esecuzioni la sequenza è quasi identica a quella della clip. Il metodo ha mostrato buoni risultati, ma la ricerca non spiega (follow-up) se una delle due sessioni (imagery e acustica) ha un'efficacia maggiore rispetto all'altra. Inoltre la metodica sperimentale è stata applicata solo su due singoli elementi di difficoltà (Magjjar & Sivado), congiuntamente alla somministrazione di combinazioni correttive, di tipo induttivo, composte dai fondamentali (i vari Stokli e Pelle), quali richiami per il buon esito del "feedback pedagogico" (prima "descrittivo" e successivamente "prescrittivo"). La validità (exposure) per un

intero esercizio è ancora, quindi, da dimostrare, tuttavia il presente "case-pilot study" (convenience provision) ci fa ben sperare sulla possibilità che possa divenire un valido metodo didattico integrativo al cavallo con maniglie. Siamo inoltre in procinto di estendere l'esperienza anche al volteggio ove probabilmente potremmo compararne gli effetti fra i due generi, dacché questa una specialità trasversale MAG & WAG.

Bibliografia

- Agostini T., Righi G., Galmonte A., Bruno P. (2004). The relevance of auditory information in optimizing hammer throwers performance in "Biomechanics and sport"; Cism course and lectures n°473.
- Springer Wien New York, pp 67-74.
- Schmidt A., Wrisberg C. A. (2000). Motor learning and performance (2nd ed.). Champaign, IL: Human kinetics.
- Katie O. et Gottfried S., "Imaging melody and rhythm processing in young children"; NeuroReport from Auditory & Vestibular Systems.
- P. Vuust et L. Østergaard (2005), "It don't mean a thing... Keeping the rhythm during polyrhythmic tension, activates language areas (BA47).
- H. Platel et al/coll (2007), " The structural components of music perception: a functional anatomical study".

(Foto G. Prili)

TIRRENIA - STAGE UEG GINNASTICA ARTISTICA GAM E GAF

di Tino Lamborzio e Alberto Fornera

In estate la Ginnastica vive un periodo in cui alcuni si concedono pause di riposo,

mentre molti, approfittando delle vacanze scolastiche, aumentano le ore di lavoro o or-

ganizzano allenamenti collegiali, allo scopo di preparare al meglio ginnaste e ginnasti agli impegni agonistici delle competizioni autunnali. L'obiettivo è la preparazione ottimale, lo studio di nuovi movimenti e il loro consolidamento, tralasciando spesso l'aspetto ludico e motivazionale, nella convinzione che il semplice fatto di "cambiare aria" possa essere la ricetta giusta per ricaricarsi. Gli allenatori si confrontano, controllano il lavoro dei propri colleghi, cercando di carpire le novità da utilizzare nella propria società. Per venire incontro a queste esigenze di perfezionamento, i Comitati Tecnici dell'Unione Europea di Ginnastica (UEG) organizzano ormai da vent'anni nel Centro di Preparazione Olimpica di Tirrenia (PI) gli Stage di Formazione e Perfezionamento per gli atleti e i tecnici inviati ogni anno dalle federazioni europee. Le attività previste comprendono allenamenti sotto la guida degli esperti, che proseguono la loro consulenza con la teoria in aula per gli allenatori. Due le palestre utilizzate. La prima, la più confortevole del C.P.O., ha ospitato le lezioni di coreografia, mentre nell'altra, riservata alla ginnastica e da poco rinnovata con

I tecnici dello stage Femminile



Corso Maschile (19/29 luglio)



Corso Femminile (8-18 luglio)

un'attrezzatura sempre più completa, si sono tenuti gli allenamenti specifici, in assoluta tranquillità, grazie anche agli ampi spazi disponibili. Ecco alcuni numeri:

FEMMINILE: 16 Paesi partecipanti, dal 8 al 18 Luglio, con 31 ginnaste e 26 tecnici; 2 Responsabili, **Orna Shai** e **Hana Liskarova**, rispettivamente vice-presidente e membro C.T.F. dell'U.E.G. e 6 esperti: **Donatella Sacchi** ha esposto con precisione l'evoluzione del Codice dei Punteggi e le nuove tendenze della Ginnastica mondiale; **Larisa Efremova**, precisa e instancabile per la Coreografia; **Nicholas Ruddock**, giovane ed energico, per il Volteggio; **Jozsef Lukacs**, simpaticissimo e ingegnoso, per le Parallele asimmetriche; **Corina Haljoni**, seria e determinata alla Trave; **Nellu Pop**, tranquillo ma coinvolgente, al Corpo Libero.

MASCHILE: 14 Paesi iscritti, dal 19 al 29 Luglio, per un totale di 27 ginnasti e 23 allenatori. I Responsabili U.E.G. **Jacky Wischnia** e **Mircea Apolzan** hanno visto rinnovarsi il loro staff di esperti con **Laurent Maertens** e **Jordan Jovt-**

chev, immediatamente coinvolti nella filosofia di lavoro del gruppo formato da **Rossana Bonzi**, **Valentin Potapenko**, **Diego Lazzarich** e **Valeri Belenki**.

Non potevano mancare i vertici della Ginnastica Europea: il Presidente del C.T.M. U.E.G. **Gianfranco Marzolla**, sempre attento ad ogni particolare come un perfetto padrone di casa, è stato raggiunto e affiancato da **Jvette Brasier**, presidente C.T.F. U.E.G. che nella sua breve visita ha seguito attentamente le varie attività, studiando e ragionando su tutto quello che si potrebbe aggiungere per un'offerta sempre più completa. L'instancabile **Rino Scala**, profondo

conoscitore di ogni dettaglio, ha guidato coordinamento e assistenza, anticipando eventuali problemi, coadiuvato da **Tino Lamborizio** per il corso donne e **Alberto Fornera** per quello degli uomini, che hanno cercato di fare il possibile affinché l'organizzazione e tutte le attività si potessero svolgere nel migliore dei modi. Dov'è, inoltre, il ringraziamento all'Aeronautica Militare per il servizio transfer durante tutto il periodo. Questa la macchina a disposizione della ginnastica, dove gli allenatori possono confrontarsi senza alcun timore con uno staff di esperti composto dai migliori tecnici europei. Il tutto inserito in una cornice come il C.P.O. di Tirrenia, dove si allenano i migliori atleti nazionali e spesso stranieri, dove si può invitare ad un incontro informale la fuoriclasse del tennis italiano, **Francesca Schiavone**, appassionata di ginnastica. I commenti finali a questo stage - nel quale non si ricerca la competizione, bensì la formazione, la crescita tecnica, umana, sociale e culturale - sono sempre positivi. Raramente emergono malcontenti, che potrebbero essere causati solo dall'incapacità di comunicare il linguaggio universale dello Sport e della Ginnastica.



I tecnici dello stage Maschile



CEF 2011: UN GRANDE GIOCO DI SQUADRA!

di Giorgio Colombo



I Centri Estivi Federali, giunti ormai alla terza edizione, hanno occupato anche quest'anno, un posto fondamentale nel panorama delle attività federali, riproponendo la strategia della massima integrazione delle tre figure che compongono l'attività della Ginnastica, a qualsiasi livello. Ossia l'atleta, il tecnico e il giudice. I CEF, di fatto, rappresentano quel luogo dove si può mettere insieme l'allenamento delle ginnaste e/o dei ginnasti con la formazione degli stessi allenatori – attraverso corsi finalizzati al conseguimento delle qualifiche oppure scambi tecnici tra le varie real-



tà regionali – e del corpo giudicante. Nello stage dedicato all'aggiornamento professionale, insomma, l'atleta, il suo preparatore e la parte terza, la giuria, possono confrontarsi senza quelle barriere dettate dai ruoli che necessariamente

si presentano nella normale vita agonistica. In particolare l'attività addestrativa, dedicata ai settori giovanili interregionali e nazionali, ha voluto essere il punto di riferimento certo nell'acquisizione delle metodologie di base. In tale contesto ginnaste e ginnasti hanno potuto incrementare il loro bagaglio tecnico sotto la guida di uno staff federale di comprovata esperienza, diretto dal DTN **Fulvio Vailati** con il coordinamento del sottoscritto, **Giorgio Colombo** (GAF e gestione iscrizioni attività addestrative e formative), di **Giovanni Innocenti** (GAM) ed **Ezio Meda** (TE). Questa

Una fase dell'allenamento maschile a Porto S. Giorgio





Una giovane allieva dei CEF...

squadra vincente si è avvalsa poi della collaborazione del Centro Didattico Nazionale, nelle persone di **Vittorio Baldini** e **Lorella Saccuman**, del supporto specifico di **Nicolae Forminte**, **Lilli Cosma** e, sempre per il settore femminile, di **Fuvia Belletrutti**, **Elena Konukhova** e **Laura Montagnolo** (Juniores e Seniores) nella preparazione artistica e alla trave, dei tutor agli attrezzi **Silvia Pezzati**, **Roberto Gemme** e **Alberto Butta**, nonché del responsabile del gruppo di Rimini, **Riccardo Brillì**. Le attività ludiche organizzate hanno poi favorito il clima di serenità necessario per svolgere un buon lavoro. I ragazzi si sono potuti allenare in strutture altamente specializzate, sfruttando attrezzature e facilitazioni non sempre disponibili nelle sedi societarie. L'attività formativa dedicata ai tecnici è stata realizzata in collaborazione con il Centro Didattico Nazionale che ha tenuto a battesimo il Nuovo Regolamento dei Quadri Tecnici approvato il primo marzo scorso. Sono stati realizzati, infatti, i Moduli Didattici Ordinari MD9, MD10, MD11 ed MD12, relativi al terzo livello formativo e, contemporaneamente, si è chiuso il capitolo con la vecchia normativa. Questa fase di transizione e di rinnovamento ha molto impegnato gli organizzatori dal punto di vista gestionale, chiamandoli a risolvere anche

i casi più singolari. I corsi sono stati integrati con gli alle-

mento. L'attività formativa dedicata ai giudici è stata direttamente condotta dai Referenti Nazionali di Giuria, **Fulvio Traverso** e **Gioconda Ra-**



...e i suoi disegni

namenti, all'insegna di una vera e propria formazione sul campo. Oltre all'apprendimento dei nuovi moduli didattici gli allenatori hanno potuto conseguire un master nazionale, accumulando punti di credito per conoscenze e abilità (le cosiddette U.E., Unità Esperienziali, ex art. 6 del Regolamento Quadri Tecnici), e affrontando gli esami. Tutto immediatamente certificato al check out. Il piano di formazione, che nasce da direttive CONI, è indubbiamente più impegnativo e si pone l'obiettivo di realizzare qualifiche che certifichino sempre di più l'acquisizione di competenze con tempo ed esperienza. Purtroppo, in questa fase di transizione, abbiamo riscontrato una generale ricerca della qualifica "sulla carta", ed una formazione quasi subita per necessità di regolamento e, in alcuni casi, anche pretesa. Ci auguriamo che tutto ciò lasci il posto ad una cultura basata sul desiderio e la necessità di apprendimento come elemento fondamentale per la maturazione tecnica e professionale del nostro movi-

guso. Lo stage, riservato ai Referenti Regionali e a tutti i giudici, ha fornito l'occasione per "parlare di buona tecnica" in presenza degli allenatori, a stretto contatto con gli stessi atleti, senza quelle sterili 'discussioni' sui punteggi tipiche dei post gara. La formazione, infine, dedicata ai tecnici che operano nella sezione GPT voleva essere un momento di aggiornamento specifico per la Sezione, ma, purtroppo, con due sole adesioni non si va lontani. Evidentemente è mancato qualcosa a livello di comunicazione e l'opportunità è andata persa. Sarà compito degli organizzatori fare in modo che nella prossima stagione la Ginnastica per Tutti risponda da par suo. L'esperienza passata ha fornito, infatti, dati molto interessanti da porre all'attenzione del Consiglio Federale per migliorare l'offerta 2012, come dimostrano le due tabelle. Ma entriamo nelle pagine successive nello specifico delle varie sedi: Cesena e Rimini per la Femminile, Porto San Giorgio per la Maschile ed Ormea per il Trampolino Elastico.

FEMMINILE - CESENA (1/27 Luglio)

Cesena è ormai una garanzia di efficienza logistica e addestrativa grazie alle sinergie che da anni si sono create tra la FGI, l'Istituto Tecnico Agrario G. Garibaldi e la Soc. Renato Serra. La sede, dedicata alla categoria allieve, ha visto coinvolte nelle attività addestrative 51 società provenienti da quasi tutte le Regioni, 94 ginnaste divise in 3 periodi (dall'1 al 9, dal 10 al 18 e dal 19 al 27 di luglio), 55 tecnici. Per quanto riguarda le attività formative sono stati patentati 19 allenatori con la qualifica di 3° Livello, mentre 61 tecnici hanno svolto i Moduli Didattici (MD9, MD10, MD11 ed MD12), certificando 189 ore di Unità Esperienziali con 63 master nazionali. Grandi numeri, grande movimento e presenza di quasi tutte le rappresentative regionali. Un particolare benvenuto al Molise per la prima volta inserito con una ginnasta e due tecnici. Per ogni turno è stato costituito un gruppo formato da 15 ginnaste selezionate dal Test Nazionale e 15 dalle DDTRR. Questa strategia consente ormai da anni il giusto equilibrio tra un lavoro di massima qualità e selezione (Top Level) e proposte di supporto alle Regioni che devono accrescere il loro livello tecnico. Gruppo numeroso sì ma omogeneo. Per le ginnaste, seguite dai propri allenatori, giornata piena alternata da momenti di lavoro, recupero, svago, piscina e attività di gruppo. Quest'anno la FGI ha



Le lezioni di aggiornamento tecnico



Nicolae Forminte

poi incrementato il proprio staff prevedendo un tecnico tutor ad ogni attrezzo. **Fulvia Belletrutti, Elena Konyukhova, Roberto Gemme, Alberto Butta e Silvia Pezzati**, coordinati dall'ormai 'Cesena dipendente' **Giorgio Colombo**, hanno formato un'eccellente equipe, guida e riferimento per tutti i partecipanti. Straordinaria anche la consulenza di due esperti di fama mondiale come **Nicolae Forminte e Lilli Cosma** che hanno fornito preziosi consigli, entrando nel contesto con discrezione e grande professionalità. A tutti è stato distribuito il dvd 'Didattica Multimedia' per un impegno davvero full-time.

CORSO DI AGGIORNAMENTO TECNICO PER REFERENTI REGIONALI E GIUDICI GAF

di Gioconda Raguso

Obiettivo principale dell'intervento (14/17 Luglio) era quello di riflettere sul Codice dei Punteggi, alla luce delle problematiche concrete con cui ci si confronta nelle varie competizioni, a partire da quelle regionali. Oltre al lavoro in aula, erano state programmate lezioni in palestra, durante le quali si sono analizzati i criteri di giudizio applicati sia a singoli elementi che ad esercizi interi. Il punto non era stabilire chi sia nel giusto, se l'allenatore che protesta ogni volta che percepisce il punteggio ottenuto dalla sua ginnasta come una punizione o il giudice particolarmente "severo". Se è

vero che non è compito del giudice giudicare la tecnica, bensì il risultato, è anche vero che questo è effetto della prima e che, quindi, è quanto mai necessario cercare di capirsi. In un clima molto collaborativo e produttivo, l'incontro è servito, inoltre, a confrontarsi, a paragonare le realtà regionali, a discutere sui nuovi orientamenti emersi dal Simposio Internazionale di Zurigo, ad analizzare i Campionati di serie A e B, relativamente all'operato delle giurie, in termini di attribuzione o declassamento degli elementi di difficoltà, così come emerge dall'analisi dei recording sheets



e, quindi, "non artistico", non può che far bene alla Ginnastica. D'altro canto, l'attenzione al lavoro dei tecnici può far evitare il cosiddetto "overjudging", che altro non è se non un ec-

cesso di zelo. Positivo, dunque, il bilancio dell'esperienza; peccato che a questa occasione di concreto confronto non abbiano partecipato ben dieci Referenti Regionali di Giuria.

FEMMINILE - RIMINI (18/26 Luglio)

di Riccardo Brilli

consegnati dai giudici al termine di ogni gara. La parte più interessante del lavoro resta, senza dubbio, quella relativa a due attrezzi che, sebbene propedeutici, sono nei programmi istituzionali delle competizioni delle categorie Under 13: cinghietti e volteggio sui tappetoni. Si è cercato di elaborare, con l'aiuto del DTNF, Prof. Fulvio Vailati, e dei tecnici responsabili degli allenamenti, ulteriori indicazioni di giuria che possano tornare utili non solo ai giudici, ma anche agli allenatori e che saranno applicate, ovviamente, solo dopo l'avvenuta pubblicazione. In fondo, un buon lavoro di giuria che premi la buona esecuzione e sia intransigente sul gesto scorretto

All'allenamento collegiale Junior ha preso parte un gruppo di ginnaste di buon livello, spinte da una grande volontà di partecipare e realizzare nuove difficoltà, con estrema disponibilità a cambiare alcuni schemi motori di base che precludevano la realizzazione di tali movimenti. Con i tecnici si è creato immediatamente un ottimo rapporto sia in palestra che nelle riunioni in aula, dove, analizzando tramite filmati gli elementi in studio, sono state studiate le strategie per la loro realizzazione pratica. Ciò ha fatto sì che il successivo training si sia trasformato in un passaggio importante di crescita tecnica e di collaborazione reciproca. Ecco il senso di questi dieci giorni trascorsi gomito a gomito, dedicati sostan-



zialmente al miglioramento della tecnica di base, alternando preparazioni propedeutiche con scomposizione del movimento ad esecuzioni globali delle difficoltà in studio. Il clima con gran parte delle ginnaste è stato infine di fattiva collaborazione, nella speranza da parte dei tecnici di potere verificare periodicamente il percorso impostato durante questo periodo.

CENTRI ESTIVI FEDERALI 2011 consuntivo partecipazione GAF

ATTIVITA	ATTIVITA ADDESTRATIVE numero di partecipanti						ATTIVITA FORMATIVE numero delle certificazioni				
	SOCIETA	CESENA 17/7 - 27/6		RIMINI 18/7 - 26/7		TOTALI		MODULI DIDATTICI	MASTER	punti di CREDITO FORMATIVO	ESAMI
		GINNASTE	TECNICI	GINNASTE	TECNICI	GINNASTE	TECNICI				
Abruzzo	1	2	1			2	2	1		1	3
Basilicata								1			
Calabria											
Campania								3			2
Del Bolzano	1	3	1			3	1		1	3	
Del Trento	3	6	4			6	4	6	4	12	
Emilia Romagna	6	10	6			10	6	4	6	18	2
Friuli Venezia Giulia											
Lazio	6	10	5	5	3	15	8	7	8	24	1
Liguria	4	13	4	4	2	17	6	3	6	18	2
Lombardia	5	14	3	4	1	18	4	6	4	12	3
Marche	5	7	6	1		8	6	5	6	18	4
Molise	1	1	2			1	2	2	2	6	
Piemonte Valle D'Aosta	7	15	8	2	1	17	9	7	9	27	2
Puglia	2	3	2			3	2	1	2	6	
Sardegna	1	1	1			1	1		1	3	
Sicilia											
Toscana	4	4	5	1		5	5	3	5	15	2
Umbria	3	3	5			3	5	8	5	15	
Veneto	2	2	2	2	1	4	3	5	3	9	1
TOTALI	51	94	55	19	8	113	63	61	63	189	19

MASCHILE - PORTO SANGIORGIO (1 /24 Luglio)

di Giovanni Innocenti

I campus della Federazione Ginnastica d'Italia per la sezione GAM sono stati ospitati, come lo scorso anno, dalla SG Nardi Juventus, presso la storica palestra "Baldassari", con il supporto logistico dell'hotel "Garden". Una lunga avventura tecnica e formativa, lunga ben 24 giorni, che ha coinvolto veramente tutte le componenti del settore maschile: allenatori e giudici di ogni ordine e grado, ginnasti giovanissimi e meno giovani, tra workshop d'aggiornamento e practical internship/externship per studenti tirocinanti in "Scienze Motorie, dello Sport e Salute". Tanto per dare un po' "i numeri": 14 Comitati regionali presenti, 28 società arruolate, 50 atleti coinvolti, 32 tecnici operativi, 13 giudici referenziati, 3 studenti universitari, 4 esperti di settore ed, infine, 15 allenatori federali, neo-qualificati secondo il nuovo piano FGI - CONI per la formazione dei "Quadri Tecnici"; insomma una vera e propria corazzata potitionkin. Non sono altresì mancate le personalità dirigenziali, locali e nazionali, coinvolte qualche volta anche nelle commissioni d'esame come ha fatto, più volte, il prof. Vincen-

zo Garino, Presidente del CR Marche e del CP CONI di Fermo. Tre sono stati i periodi dei nostri "Centri Estivi Federali", ciascuno dei quali ha avuto lo stesso dispositivo organizzativo: un micro ciclo di doppie sedute giornaliere alternate ad una giustapposta giornata di scarico che per metà veniva destinata all'attività ludicomotoria "on the beach". I corsi di formazione, aggiornamento e tutoraggio si sono incastonati perfettamente nelle fasi serali o de "i 5 saluti al sole" mattutini, secondo il piacevole rito del "Suryanamaska-

ra". Numerose e rilevanti sono state anche le tavole rotonde monotematiche che, iniziando casualmente con un semplice pourparler davanti ad un cocktail notturno, hanno immediatamente generato le condizioni utili alla realizzazione di "focus" didattici sul campo, atti al perfezionamento metodologico per la risoluzione di taluni problemi tecnici e programmatici di dimensione societaria. Non sono mancati i momenti di "osservazione diretta" dei ginnasti, finalizzata ad un eventuale loro inquadramento quali target d'interesse pro-



In alto e qui sotto due dei tre gruppi CEF di Porto S. Giorgio



spettico. Inoltre, per la prima volta, quest'anno siamo riusciti ad estendere le esperienze in loco sotto forma di laboratori interattivi, ove gli allenatori si avvicendavano nella conduzione concertata tanto delle varie fasi di allenamento, quanto della gestione critica di singole sedute particolarmente intese. In qualità di coordinatore delle attività CEF/GAM mi sento pertanto di ringraziare il D.T.N. prof. Fulvio Vailati, il R.N.G. Fulvio Traverso, la coreografa Laura Montagnolo, il C.D.N. nelle figure del dott. Vittorio Baldini e della prof.ssa Lorella Saccuman, il Consiglio Direttivo della S.G. Nardi Juventus di PS Giorgio, il personale dell'hotel Garden e soprattutto i veri protagonisti di questo successo, ossia tutti i tecnici e ginnasti che hanno preso parte all'iniziativa.

CENTRI ESTIVI FEDERALI 2011 consuntivo partecipazione GAM							
ATTIVITA	ATTIVITA ADDESTRATIVE numero di partecipanti			ATTIVITA FORMATIVE numero delle certificazioni			
REGIONI	SOCIETA	PORTO SANGIORGIO		MODULI DIDATTICI	MASTER	punti di CREDITO FORMATIVO	ESAMI
		GINNASTE	TECNICI				
Abruzzo	1	3	2		2	6	
Basilicata							
Calabria							
Campania							
Del Bolzano							
Del Trento							
Emilia Romagna	6	22	6		6	18	1
Friuli Venezia Giulia	2	6	3		3	9	
Lazio	2	9	2		2	6	
Liguria							
Lombardia	3	2		3			3
Marche	4	9	4	2	5	15	2
Molise							
Piemonte Valle D'Aosta	4	3	3	2	4	12	2
Puglia	1	3	1	1	1	3	1
Sardegna	1	1	1	1	1	3	1
Sicilia		1					
Toscana	3	3	1	1	2	6	1
Umbria	1	3	1		1	3	
Veneto							
TOTALI	28	65	24	10	27	81	11

CORSO DI AGGIORNAMENTO TECNICO PER REFERENTI REGIONALI E GIUDICI GAM

Al Corso di Aggiornamento per Referenti Regionali di Giuria Maschile, nell'ambito delle attività dei Centri Estivi Federali, hanno preso parte i rappresentanti di Lombardia, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Campania e Puglia. Scopo principale dello stage uniformare i criteri di giudizio relativi alla interpretazione della CORRETTA TECNICA DI ESECUZIONE dei principali elementi di base a tutti gli attrezzi. I contenuti delle lezioni saranno riportati dai referenti regionali ai giudici che operano in campo locale e nazionale per far conoscere loro gli aspetti utili allo sviluppo della ginnastica di alto livello. "Il Giudice deve



saper focalizzare l'attenzione sulla tecnica di esecuzione degli elementi, individuare errori rilevanti di impostazione e non penalizzare solo gli errori

di esecuzione e di tenuta del corpo - ha spiegato il Referente di Giuria per la Maschile, Fulvio Traverso - Tutto ciò in funzione di una crescita tecnica degli atleti e di un costante

aggiornamento del corpo giudicante che deve essere composto da specialisti della Ginnastica Contemporanea, capaci di comprendere l'intenzione, la ragione, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola, come recita il C.d.P. all'art. 6.1.c.". All'apertura del corso, graditissima la presenza del Direttore Tecnico Nazionale prof. Fulvio Vailati, che dopo aver illustrato i motivi dell'iniziativa ha tenuto una lezione didattica sugli "Avviziamenti nella ginnastica artistica ai vari attrezzi". Le lezioni, che si sono tenute in aula e in palestra, contenevano anche le indicazioni principali scaturite del recente simposio di Zurigo sul Codice dei Punteggi.



TRAMPOLINO

ORMEA E PORTO SANGIORGIO (26 GIUGNO/7 LUGLIO)

di Ezio Meda



L' iniziativa, realizzata nell'ambito del Progetto Giovani del Settore Trampolino Elastico, dal 3 al 7 luglio, con una settimana di preparazione per gli allenatori e i ginnasti più impegnati, dal 26 giugno al 3 luglio 2011, è stata realizzata grazie al supporto dei tecnici **Veronica Arato** di Torino, **Sabrina Saresin** di Milano e **Antonino Colicchia** di Marsala. Presenti, tra gli altri, i ginnasti Marco Lavino della S.G. Brindisi, seppur per un periodo limitato, **Alessandro Lo Prete** della S.G. Torino, **Costanza Michelini** della Alma Juventus Fano, **Antonino Parisi** dei Diavoli Rossi di Marsala, **Claudia Manicone** e **Martina Murgo** della S.G. Milano 2000. Con loro sono stati raggiunti risultati interessanti, attraverso ben tre sedute giornaliere, consistenti nella preparazione fisica generale, specifica e speciale, nell'impostazione e realizzazione dei salti di base e dei salti con difficoltà diverse, corrispondenti alle capacità dei soggetti, nel rispetto dell'età e preparazione. Tutto ciò nello sviluppo del Progetto Giovani impostato nel lungimirante programma di preparazione olimpica del quadriennio 2016/2020. Ai ginnasti nazionali convocati e ai loro tecnici si sono aggiunti in un'ottica di sviluppo, aggiornamento e promo-



Il gruppo di Ormea

zione della disciplina, i seguenti club: Reale Ginnastica Torino (5 atleti), Milano 2000 (9), Diavoli Rossi Marsala (2), Alma Juventus Fano (1), Riviera dei Fiori di Arma di Taggia (5 + 1 tecnico). Graditissima la visita di **Flavio Cannone** e **Stefano Crastolla**, accompagnati da **Luigi Meda**, che hanno ragguagliato i compagni sulla trasferta allenamento a Pechino e sulla gara di World Cup a Wuxi. Il gruppo è rimasto nella

ridente e salubre località di Aimoni - Ormea per un totale di 21 giorni di allenamenti, con le previste pause del giovedì pomeriggio ed il riposo domenicale. Contando sull'impegno di tutti i presenti, sulla disponibilità a tempo pieno dell'impianto, nonché su una comoda ospitalità di stampo familiare, siamo riusciti a realizzare il programma previsto. L'auspicio adesso è che questa impostazione di lavoro venga adottata dalle varie associazioni sparse sul territorio, sia pure nei limiti delle ore disponibili e delle attrezzature sociali.





QUESTA ESTATE NON CAMBIARE...

di Marina Piazza

L' appuntamento estivo dei Centri Federali si è rinnovato anche questo anno offrendo a ginnaste e tecniche un momento di approfondimento e di formazione nelle sedi ormai abituali e consolidate per l'efficienza logistica e l'accogliente ospitalità. All'inizio di luglio, dal 3 al 9, i gruppi Interregionali si sono dati appuntamento a **Valenza (AL)**, **Terranuova Bracciolini (AR)** e **Mono-**

zia Barzacca e dalle tecniche **Laura Lodi** e **Francesca Cavallerio**. Oltre alle atlete locali c'erano rappresentanti di altre regioni - Liguria, Lombardia, Veneto e Friuli Venezia Giulia - tutte segnalate dalle DDTTRR, come per gli altri due collegiali. Il gruppo toscano, coordinato da **Luciana De Corso** con **Letizia Rossi** e **Pamela Barberini**, era composto dalle ginnaste del luogo e dalle colleghe provenienti da Emilia

Giusy Ancona, ha diretto le ragazze del **tacco d'Italia**, nonché di **Sicilia**, **Campania**, **Umbria**, **Abruzzo** e **Molise**. L'egregia sistemazione - tanto in **albergo** quanto in **palestra** - con l'assistenza costante degli staff organizzativi, hanno facilitato lo svolgimento dei raduni, monitorati nella loro effettuazione dall'efficiente **Laura Lazzaroni**, collaboratrice per questa attività della **Direzione Tecnica Nazionale**. Si

VALENZA



La Responsabile **Letizia Barzacca**, con **Laura Lodi** e **Francesca Cavallerio**
Ginnaste:

Alice Gobbi e **Elena Pizzato** (Pietro Micca Biella), **Chiara Manasia** (Valentia Valenza), **Alessia Cavallera** (Cuneo Ginnastica), **Annika Sereno** (Eurogymnica Torino), **Alessia Fani** (Kinesis Malnate), **Martina Germani** (Olimpia Senago), **Federica Malamisura** (Moderna Legnano), **Nicole Piredda** (Nervianese), **Chiara Serino** (Virtus Gallarate), **Giorgia Parma** e **Asia Taccetti** (Vis Favaro V.), **Federica D'Ambrosi** (5 Cerchi Abano T.), **Elena Gelmetti** (Bentegodi Verona), **Virginia Samez** e **Marianna Mosetti** (Benessere Trieste), **Giulia Deotto** (Artemide Udine), **Martina Gallio** (Ginn Rapallo), **Corinna Palma** (Regina Margherita Genova), **Sabrina Delana** (Auxilium Genova).

TERRANUOVA BRACCIOLINI



La Responsabile **Luciana De Corso** con **Letizia Rossi** e **Pamela Barberini**
Ginnaste:

Alessia Targetti (Arcobaleno Prato), **Egizia Bergesio** (Motto Viareggio), **Giulia Belli** (Stella Azzurra Pontedera), **Ylenia Bellacci** (Iris Firenze), **Sofia Nocentini** (Ginn.Terranuova), **Anna Basta** (Pontevecchio Bologna), **Milena Baldassarri** e **Chiara Monti** (Gymnica 96 Forlì), **Syria Del Pomo** (Il Cigno Castel Bol.), **Sofia Agostini** (Aurora Fano), **Aurora Gambini** (Gimnall Pesaro), **Lara Elisa Paolini** (Sport Life Ascoli Piceno), **Sofia Crescentini** (Ginn. Fabriano), **Martina Fabri** (Pol. Senigallia), **Claudia Arrigo** e **Nicole Federici** (Polimnia Romana), **Chiara De Simone** (Ginnica 3 Roma), **Sara Branciamore** (Le Gymnase Roma), **Giulia Conigiu** (Gymnos Cagliari), **Alessia Sanseverino** (Ritmica 2000 Quartu S.E.).

poli (BA). In **Piemonte** erano presenti **20 ginnaste**, con lo staff formato dalla Responsabile **Leti-**

Romagna, **Marche** e **Lazio**. In **Puglia**, infine, **Daniela Rinaldi**, coadiuvata da **Sonia Patella** e

è trattato di un periodo intenso di lavoro, nel quale si sono alternati allenamenti e momenti ludi-

MONOPOLI



Responsabile Daniela Rinaldi, con Sonia Patella e Giusy Ancona
 Ginnaste: Elisa Glielmi (Poseidon Salerno), Annalisa Senesi (Arbostella Salerno), Ludovica Fanigliulo, Marta Gigante e Valeria De Giorgi (Delfino Lecce), Benedetta Iula (Futurgimnica Termoli), Luigia Spadaccini e Vittoria Primavera (Gymnica Guardagrele), Petra Iezzi e Carla D'Angelo (Fitness Time Lanciano), Giordana Parisi e Giuseppina Sant'Angelo (Gymnasium Gravina), Alice Aiello (Freedom Fitness Gravina), Martina Miglietta (Gebbone Reggio C.), Marta Villella (Kines Catanzaro), Federica Ragone (Poseidon Salerno), Raffaella Salvatore (Veseva Napoli), Marianna Caporaso (Anghiulli Bari), Roberta Sirignano (Kodokan Napoli), Maria Chiovitti (Bovianum Boviano)

co-ricreativi, al fine di creare una esperienza non solo di crescita tecnica ma anche umana e sociale. L'attività addestrativa si è poi spostata su **Spoletto** (PG) con i "Gruppi C" programmati dal 16 al 23 luglio (Allieve) e dal 23-30 luglio (Juniores). Venti le ginnaste convocate per ciascuno dei due periodi, provenienti dalle diverse regioni italiane, sulla base della classifica dei test nazionali. L'attività dei gruppi 'C' è stata ottimamente realizzata, grazie alla competenza degli staff preposti, egregiamente

supportati dalla Polisportiva La Fenice, e alla assidua presenza del Consigliere Federale Roberto Settimi. Il gruppo Allieve è stato guidato da Laura Scavazzini, ormai esperta nella gestione di questa attività, con la valida collaborazione di Cristina Cammelli, Tatiana Bachlaeva e della coreografa Benedetta Mazzotti. Il collegiale è poi proseguito con le ginnaste juniores, sotto la guida di Valentina Rovetta, che ha sostituito Laura Bocchini, vittima, la sera precedente all'inizio del raduno, di un brutto incidente

stradale, per fortuna senza gravi conseguenze. Valentina ha potuto contare sulla collaborazione delle tecniche Irene Leti e Luciana De Corso, nonché della coreografa Benedetta Mazzotti. Le Junior hanno potuto scegliere se sviluppare la propria creazione su una base musicale 'morbida' con le note del pianoforte oppure su una musica decisamente più 'forte', tratta da una colonna sonora. Il risultato è stato più che positivo, in quanto ogni atleta è riuscita a realizzare un esercizio completamente diverso dalle altre, offrendo un taglio personale allo stile esecutivo. Un lavoro impegnativo per gli staff delle allenatrici coinvolte nella gestione dei CEF di Ritmica con oltre 100 ragazze da seguire, ma anche soddisfacente per tutte le componenti interessate, per prime le stesse atlete che hanno avuto indicazioni per il prosieguo del lavoro al ritorno nelle società di appartenenza. Parallelamente si è svolta, sempre a Spoleto, anche l'attività di formativa per la qualifica di 'Tecnico Federale', secondo le linee guida dei Nuovi Quadri Tecnici Nazionali e nell'ottica di una impostazione dell'attività estiva giovanile comune alle Sezioni Olimpiche e voluta dagli organi federali. Il corso è

SPOLETO: ALLIEVE



Responsabile allenamento Laura Scavazzini con Tatiana Bachlaeva, Cristina Cammelli e la coreografa Benedetta Mazzotti
 Ginnaste: Francesca Targetti (Arcobaleno), Beatrice Tornatore (Ardor), Elisa Todini (Polimnia Romana), Asia Benedetti (Motto), Valeria Pysmenna (AS Udinese), Alice Crippa e Ilaria Cammarata (Ginn. Pavese), Cristiana Berruti (La Marmora), Arianna Solfino (AS Poseidon), Allegra Camilloni (Aurora Fano), Alessia Gobbo (Virtus Gallarate), Maria Vilucchi (Petrarca), Mikelanxhela Mullisi (AS Valentia), Letizia Alberti (Pietro Micca), Sofia Barbetta (Olimpia 2000), Carlotta Violante (Ligure Albenga), Cristina Privitera (Gymnasium Gravina), Giada D'Ambrosi (Cinque Cerchi), Valeria Pomponi (Lazio Flaminio) e Martina Vailati (Brixia).

SPOLETO: JUNIOR



Responsabile Laura Bocchini con Valentina Rovetta, Irene Leti e la coreografa Benedetta Mazzotti
 Ginnaste: Martina Galli (Putinati), Giulia Cantoni (San Giorgio 79), Giulia Muscolino (Gymnica 96), Francesca Deriu e Chiara Mecatti (Ritmica 2000), Eleonora Nobili e Alice Betti (La Fenice), Francesca Sodano (Eurogymnica), Ludovica Pinna (Rapallo), Camilla Cavaliere (Lazio Flaminio), Martina Costanzi (Gymnall Pesaro), Rosapia Lucarelli (Bovianum), Cecilia Merigiola (Ginn.Fabriano), Giulia Dorigo (Ardor), Michela Quattrore e Valeria Carnali (Auxilium), Giada Pomini (La Marmora), Sara Iannicella (Poseidon), Irene Campiutti (Udinese), Beatrice Bisi (Ginn. Rho).



FANO

Alcune delle ginnaste convocate per il CEF di Fano. In generale sono state coinvolte in periodi diversi Stefania Bigi (Ginn.Terranuova), Martina Centofanti e Federica Catalli (Polimnia Romana), Carmen Crescenzi, Alessia Medoro, Valentina Savastio e Francesca Medoro (Armonia Chieti), Sofia Lodi (Brixia Brescia), Arianna Malvasi (San Giorgio 79 Desio), Greta Merlo (Virtus Gallarate), Ginevra Parrini (Etruria Prato), Emilia Zabeo (Ardor Padova), Marina Angius (Ritmica 2000 Quartu S.E.), Cecilia Re (Valentia Valenza), Sara Celoria (Eurogymnica Torino), Alessia Maurelli (Putinati Ferrara), Michela Moscianese (Ginn Fabriano) e Sofia Tonetto (Arco-baleno Prato).

stato coordinato dalla prof.ssa Alessandra Di Cagno, intervenuta per la parte specialistica, e dal prof. Luca Zanforlini, formatore nazionale, che ha sviluppato i moduli per la parte 'Generale'. Questo stage di aggiornamento ha trovato, naturalmente, il suo valore aggiunto nel contatto diretto con le ginnaste in allenamento. Le tecniche che avevano maturato i necessari requisiti alla fine hanno anche sostenuto l'esame di rito di fronte ad una Commissione, impreziosita dalla presenza del Presidente del Comitato Regionale Umbria, Mario Giannetti. Dal 16 luglio hanno, poi, preso il via i collegiali del "Gruppo B" a Fano, grazie, questa volta, alla fattiva collaborazione di un altro Consigliere, Giuseppe Cocciaro. Il promettente gruppo giovanile è stato seguito dallo staff tecnico con responsabile Elena Aliprandi, coadiuvata dalla coreografa Veronica Rikelmy e dalle allenatrici Olga Tishina, Laura Zacchilli e Maura Micomonaco. Sono uscite indicazioni interessanti in funzione dei prossimi impegni ago-

SPOLETO: CORSO DI FORMAZIONE



La prof.ssa Di Cagno con le corsiste Cristina Marini (Pavese), Valentina Graffiedi e Romina Cicognani (Edera Ravenna), Liliana Democrito (Ginn. Rapallo), Charlotte Lenglet (Delfino Lecce), Elena Shadskaya (Gimnall Pesaro), Leonilde Balzano (Veseva), Roberta Cascio (Ginn.Teolo), Anna D'Aurelio (Aurea), Paola Turata (Gymnos), Michela Frigoli (Pro Patria Bust.), Concetta Gentile (Guinness), Antonella Policella (Bovianum), Elvira Viscio (Juvenilia), Giorgia Giovagnetti (Giovanile Ancona), Giuseppina Tempestilli (Project Gym), Daniela Nardi (L'Aquilone), Giulia Zaramella (5 Cerchi), Viola Vitalesta (Fontivegge), Giada Orlandi e Ivana Coccia (Anthea), Monica Morosini (Ritmica Julia).

nistici, tra cui i Campionati Europei Individuali Juniores dell'anno venturo. È questo, infatti, il gruppo delle giovani su cui la Federazione sta investendo per il prossimo futuro. Alcune di queste ginnaste, selezionate sulla base di un curriculum agonistico già significativo e di valutazioni tecniche effettuate, hanno successivamente preso parte, con le loro tecniche, ad uno stage di allenamento in Russia, per un confronto sulla metodologia di allenamento, a supporto di un'ulteriore crescita personale. L'augurio è che l'esperienza a Mosca abbia fatto maturare in loro, soprattutto, la capacità di collaborazione reciproca. La Direzione Tecnica ha poi raccolto e monitorato le schede di ciascuna ginnasta con le indicazioni fornite dagli staff preposti al fine di indirizzarne il lavoro in Società. A livelli maggiori, la Squadra Nazionale, si è allenata nella fucina di Follonica, sotto la sapiente guida di Emanuela Maccarani, Eva D'Amore, Francesca Pasinetti, Klarita Kodra e, nell'ultimo periodo, con Valentina Rovetta in sostituzione della tecnica teatina. Dai primi di luglio fino a

metà settembre le Farfalle dorate, fino ad allora "soltanto" due volte campionesse del Mondo, sono state al PalaGolfo alle prese con la preparazione della World Cup di Sofia e soprattutto dei Mondiali di Montpellier, qualificanti per i Giochi Olimpici di Londra. Il gruppo delle Individualiste Senior - coordinate da Germana Germani, con la partecipazione delle allenatrici societarie e della coreografa Francesca Frassinelli - si è riunito, invece, in quel di Ortona, con l'obiettivo a breve termine (come anche per la Santoni e compagne) del III Trofeo Sardinian Cup del 23 luglio, il Triangolo con Russia e Francia. L'allenamento è poi proseguito in agosto a Chieti, dove Julieta Cantaluppi, assieme a Federica Febbo, Alessia Marchetto e Valeria Schiavi hanno potuto usufruire della logistica messa a disposizione da Anna Mazziotti. Insomma, è stata davvero una lunga Estate di lavoro, che ci auguriamo possa avere un riscontro importante nella prossima stagione, non solo dal punto di vista agonistico ma anche umano, per una continua crescita del movimento della Ritmica azzurra.

ORTONA



Dal 22 al 29 agosto 5 ginnaste individualiste juniores hanno partecipato ad uno stage di allenamento presso il Centro Tecnico Federale Nazionale di Mosca con l'obiettivo di confrontarsi sulla preparazione tecnica e fisica con le loro coetanee russe. La Direttrice Tecnica Nazionale Prof.ssa Marina Piazza ha convocato le ginnaste Martina Centofanti (Polimnia Ginn. Romana Roma), Carmen Crescenzi (Armonia d'Abruzzo Chieti), Sofia Lodi (Brixia Brescia), Greta Merlo (Virtus Gallarate) ed Emilia Zabeo (Ardor Padova), seguite dalle allenatrici Sara Colombo, Michela Conti, Elisabetta Ladavas, Maura Micomonaco, Sandra Veronese e Olga Tishina come Coordinatrice Tecnica. Ginnaste ed allenatrici, grazie alla splendida opportunità offerta loro dalla Federazione, hanno potuto "respirare" l'aria della ginnastica ritmica ad altissimo livello, lavorando per 6 giorni, mattino e pomeriggio, con ginnaste e tecniche russe. Le atlete si sono cimentate nelle lezioni di coreografia, tecnica esecutiva a corpo libero e con attrezzi, sulla preparazione fisica e sul loro programma individuale ai 4

attrezzi. L'ospitalità presso il Centro dove le ginnaste vivono e si allenano ha consentito alle nostre atlete di testare le condizioni di vita e trasportiva delle loro colleghe ed anche questo è stato un arricchimento. Nonostante le giornate intense hanno avuto l'opportunità di andare a visitare il Centro di Preparazione Olimpica, dove si è potuto assistere ad uno degli allenamenti della Kanaeva e delle altre ginnaste ospitate; inoltre non è mancata una veloce visita alla Piazza Rossa. Domenica pomeriggio l'ultimo allenamento è

stato fatto dalla famosissima ex campionessa Olga Kapranova, che non ha rifiutato alle ginnaste autografi e foto. L'esperienza è risultata sicuramente molto positiva sia dal punto di vista tecnico che culturale.



Mosca



FOLLONICA

**MONDIAL
GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE**



**Montpellier
ARENA**



19 - 25
septembre
2011

Nel prossimo numero:

Le Farfalle Azzurre
3
volte
d'oro



31° CAMPIONATO DEL MONDO DI GINNASTICA RITMICA

Montpellier 2011

FREDDY è sponsor e fornitore
ufficiale della

fgi federazione
ginnastica
d'Italia



THE
SLOUNGE
WAY

WWW.FREDDY.COM



FREDDY

ART OF MOVEMENT