

■ No. 04 aprile 2013

# il ginnasta

www.actg.ch



## Nazioni partecipanti

Austria  
Bielorussia  
Francia  
Italia  
Romania  
Russia  
Spagna  
Svezia  
Svizzera

Gymnastique – Attrezzistica

Festa federale 2013 Biel/Bienne

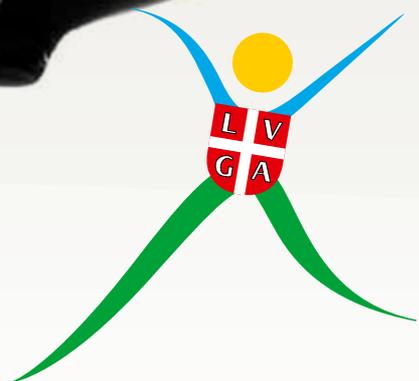
Trofeo Città di Lugano



Organizzazione  
SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA LUGANO  
1863 - 2013

**18 maggio 2013**  
**Palazzetto Resega ore 20.00**

**TROFEO INTERNAZIONALE  
DI GINNASTICA ARTISTICA  
MASCHILE E FEMMINILE  
CITTÀ DI LUGANO**



www.stv-fsg.ch



con il sostegno di  
Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

**SWISSLOS**

■ A Aire le-Lignon il 6 e 7 aprile 2a qualifica per i CS di ritmica junior e senior

# I Gruppi ticinesi si riconfermano ai vertici

di Billy Beninger

I gruppi Junior della SFG Locarno e della SFG Biasca si riconfermano ai vertici nazionali. A inizio aprile in quel di Ginevra, le due formazioni ticinesi non hanno lasciato spazio alle avversarie e hanno riconfermato le medaglie conquistate nella gara precedente: oro per le locarnesi e argento per le ginnaste di Biasca. La squadra di Locarno (Laura Mirizzi, Asia Domenighetti, Nina Arzner, Tania Martinelli e Viktoria Kitanova) dopo il primo esercizio ai cinque cerchi già dominava i vertici della classifica, seguita a ruota dalle ragazze di Galia Ciani e Patrizia Carraro. Il secondo passaggio dei gruppi non fa che riconfermare il risultato, assegnando la vittoria alle ginnaste allenate da Claudia Rezzonico, Giulia Buetti, Sara Vasileva e la medaglia d'argento al quintetto biaschese composto da Aysha Akman, Michelle Tarussio, Kira Borromini, Alessia Mauricio e Céline Persico.

Nel concorso delle individualiste molte sono le ticinesi che si sono qualificate per la finale: Micol Tiraboschi, Alice Celio (entrambe della SFG Biasca in forza al Centro Regionale Ticino dell'ACTG) e le locarnesi Tania Martinelli, Viktoria Kitanova, Laura Mirizzi e Asia Domenighetti come prima riserva.

Entrando nel dettaglio, nelle Junior P4 erano impegnate le locarnesi Tania Martinelli ed Asia Domenighetti che, dopo aver vinto la competizione con il gruppo, tornano in pedana nel contesto individuale classificandosi, rispettivamente all'8° e al 12° posto.

L'altra categoria in cui erano impegnate le ragazze rossoblu è quella delle Junior P5. Qui la migliore delle nostre è stata Viktoria Kitanova (SFG Locarno) che ottiene un buon 5° posto precedendo, tra le altre, Alice Celio (9°), Laura Mirizzi (10°) e Micol Tiraboschi (12°).



Foto: Leyla Akman

Primo rango per il gruppo di Locarno



Foto: Leyla Akman

Argento per il gruppo di Biasca

## CLASSIFICHE

**Junior P4:** 1. Lidiya Dimitrova Bienne 49.700 – 2. Cinzia Mora Winterthur 39.300 – 3. Laura Samardzic Coira 38.900 – 8. Tania Martinelli Locarno 28.250 – 12. Asia Domenighetti Locarno 25.225 (20 ginnaste in gara)

**Junior P5:** 1. Mélinda Martinet Leytron 45.750 – 2. Julie Pantillon Neuchâtel 43.075 – 3. Rachel Moor Langenthal 39.450 – 5. Viktoria Kitanova Locarno 36.675 – 9. Alice Celio Biasca 35.150 – 10. Laura Mirizzi Locarno 33.850 – 12. Micol Tiraboschi Biasca 33.075 (29 ginnaste in gara)

**Senior P6:** 1. Lucie Donzé 40.765 – 2. Nathalie Komagata 40.350 – 3. Eléa Zimmerli 35.250 tutte di Neuchâtel (9 ginnaste in gara)

**Gruppi Junior 3:** 1. Locarno 27.00 – 2. Biasca 24.375 – 3. Bienne 2 20.375 (5 gruppi in gara)

**Gruppi Senior G4:** 1. Ittigen 23.100 – 2. Neuchâtel 22.100 – 3. Diepoldsau 16.625

Le classifiche complete possono essere consultate sul sito internet [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

■ A Lisbona dal 4 al 7 aprile la Coppa del mondo

## Strepitosa medaglia di bronzo per le elvetiche in Coppa del mondo

È trascorso più di un anno dall'ultima competizione internazionale a cui ha preso parte la nazionale svizzera di ginnastica ritmica. Dai Test Event di Londra diverso tempo è passato e tante cose sono cambiate. Molte ginnaste dopo la delusione olimpica hanno abbandonato la squadra e altre talentuose atlete hanno cominciato la loro avventura a Macolin sotto la guida di Vesela Dimitrova. Tra le fila della squadra nazionale senior il Ticino vanta ora ben tre titolari: oltre al capitano Lisa Tacchelli (SFG Biasca), figurano due ragazze del Centro regionale Ticino dell'ACTG: Lisa Rusconi e Nicole Turuani (entrambe della SFG Locarno). Le tre ticinesi, unitamente alle compagne, nelle vacanze di Pasqua sono volate in Portogallo per disputare la prima importante competizione internazionale: la tappa di Coppa del Mondo di Lisbona.

### Concorso generale

Le rossocrociate hanno rotto il ghiaccio giovedì sera quando si sono esibite con l'esercizio alle 10 clavette. La tensione era alta e le nostre ragazze, nonostante due piccole perdite d'attrezzo, hanno conquistato un punteggio di tutto rispetto: punti 15,250 che regala loro la finale di specialità. Sabato il gruppo si presenta al pubblico con la combinazione di palla e nastro. Per loro punti 14,250 che consente alle elvetiche di chiudere il concorso generale (vinto dalla Spagna davanti a Bulgaria e Russia) al 6° posto e di accedere alla finale anche con questo esercizio.

### Finali di specialità

Domenica le ragazze di Vesela Dimitrova tornano in pedana con l'esercizio alle clavette eseguendolo con determinazione e sicurezza: per loro punti 16,200. Questo magnifico punteggio equivale ad uno storico 3° posto dietro solamente a Russia e Cina. Le rossocrociate sono riuscite a battere la grande Bulgaria e nazioni forti come Spagna e Ucraina. Mai prima d'ora una nostra squadra nazionale era riuscita a mettere al collo una medaglia in Coppa del mondo. Poche ore dopo aver raggiunto questo importante traguardo, le nostre portacolori scendono in pedana per disputare la finale di palla e nastro, riuscendo ad ottenere il miglior punteggio di sempre: punti 16,300 che permettono al gruppo di chiudere la competizione in un buon quinto posto.



# Susy Chiaravalloti: "miriamo alla qualità"

di Fulvio Castelletti

"C'è talmente tanta carne al fuoco che forse è meglio parlare stavolta solo di attrezzistica e gymnastique. Un'altra volta potremo approfondire le problematiche del settore adulti o dei più piccoli"

La chiacchierata con Susy Chiaravalloti, a proposito del lavoro legato alla Commissione Formazione, inizia così. Susy sembra non avere mezze misure, le cose si fanno bene o non si fanno del tutto. Così anche questa sua riflessione deve essere mirata e completa.

C'è forse qualche problema particolare per essere così determinata?  
*"Non parlerei di problema, piuttosto di preoccupazione. Io e i miei collaboratori ci siamo resi conto da tempo che il messaggio più importante da far passare a tutti gli addetti ai lavori consiste nel fatto che nel nostro mondo c'è sempre da migliorare. Nell'ambito ginnico ogni tipo di tecnica e di impostazione è in continua evoluzione, dunque anche noi dobbiamo costantemente evolvere, dobbiamo riflettere, aggiornarci. In altre parole, se vogliamo essere competitivi nei confronti di tutte le altre discipline sportive che ci circondano, occorre dare qualità!"*

**"Nell'ambito ginnico ogni tipo di tecnica e di impostazione è in continua evoluzione, dunque anche noi dobbiamo costantemente evolvere, dobbiamo riflettere, aggiornarci"**

Parole sacrosante...

*"Sì ma la qualità va cercata. Ti faccio un banale esempio che però è fondamentale nella nostra ottica: noi non possiamo più lasciare in palestra a contatto con ginnaste e ginnasti un monitore non qualificato. Bisogna inculcare alle Società l'idea che tutti i tecnici devono essere formati, allora sì che le cose funzionerebbero nella maniera migliore!"*

Bene, allora discutiamo di queste opportunità che voi proponete per la crescita dei nostri monitori.

*"D'accordo. Ti dirò allora che, per quanto riguarda la ginnastica attrezzistica, uno dei momenti chiave è rappresentato dal corso di perfezionamento monitori. Quest'anno lo abbiamo svolto in gennaio e abbiamo avuto oltre cento partecipanti. Durante i lavori è però sorta un'esigenza: quella cioè di svolgere in futuro il corso secondo moduli ben precisi, una specie di Workshop insomma. Dunque la mia Commissione, in sintonia con i tecnici del settore, si è già calata sul problema per cercare una formula che soddisfi le nuove esigenze. Vedi dunque che l'evoluzione concerne direttamente anche noi, nel senso di andare incontro alle esigenze dei nostri tecnici. Però a ottobre proporremo comunque un corso tradizionale di perfezionamento per la base ma aperto comunque a tutti. In agosto, intanto ci sarà il Corso cantonale monitori 2. In questo caso i tecnici coinvolti (attenzione: solo i 14 che lo scorso anno hanno superato il Corso 1) lavoreranno soprattutto sulla pratica, coadiuvando gli animatori del tradizionale campo di allenamento estivo."*

Tutto ciò riguarda i tecnici. Voi però vi preoccupate sempre anche della "salute" delle nostre speranze...

*"Evidentemente già prima facevo accenno al Corso estivo per i nostri ginnasti. Quest'anno avremo posto per 75 partecipanti (ripartiti secondo un preciso coefficiente di calcolo fra le varie Società cantonali). Coinvolti saranno ginnasti e ginnaste delle categorie 3 e 4.*



Susy Chiaravalloti

*Abbiamo abbassato l'età minima a 11 anni in base alle indicazioni presenti nel fascicolo proposto dal gruppo di lavoro sulla problematica attrezzistica/artistica, per intenderci. A tal proposito continueremo anche la sinergia proprio col settore artistico, invitando tecnici del settore per qualche approfondimento. Per le categorie superiori abbiamo inoltre mantenuto il mini campo di allenamento a fine agosto, in quanto momento indispensabile di coesione e crescita tecnica per i nostri migliori rappresentanti."*

E il contesto giuria?

*"Abbiamo già dedicato del tempo ai corsi per il contesto individuale, ora ci auguriamo solo che per la problematica di sezione (prevista prossimamente) ci sia un'efficace risposta da parte di tutte le Società perché l'ACTG necessita di un incremento quantitativo e qualitativo di giurati di sezione, incremento che può giungere solo grazie alla sensibilità e alla collaborazione di tutti!"*

Bene, veniamo ora al settore gymnastique allora.

*"Per questo settore sono quattro i momenti chiave che abbiamo in cantiere: il mini campo per le nostre giovani ginnaste del mese di ottobre, il corso di formazione base per monitori del mese di agosto, i classici corsi di perfezionamento autunnali per monitori in relazione ai vari Test, infine il corso di perfezionamento per tutte le monitori, previsto nel mese di novembre, corso, quest'ultimo che ci stiamo attivando per rendere il più possibile efficace e mirato in funzione delle specifiche esigenze del settore. A proposito invece del Corso di formazione estivo, posso dire che anche in questo caso cercheremo di attivare sinergie con il settore della ritmica per avere un valido supporto contenutistico."*

Non si è parlato di giuria...

*"Mi è sfuggito inconsciamente, forse perché in questo settore la risposta è costantemente assai efficace. Comunque regolarmente proponiamo dei momenti dedicati alle giurate, come è giusto che sia, ovviamente."*

Ci fermiamo qui?

*"Permettimi allora di sottolineare l'apporto che ricevo dai miei colleghi di Commissione e dai tecnici dei due settori. Non vorrei che si credesse che faccio tutto io! E pure mi preme sottolineare che un notevole appoggio lo riceviamo da G+S, non dimentichiamo la formazione di base che giunge da questo ambito ed il conseguente supporto (anche economico) che ne deriva. Noi abbiamo un ideale rapporto con l'ufficio cantonale e grazie a ciò ne possiamo beneficiare notevolmente."*



# L'artistica nel 1° livello, la ritmica sale

di Peter Friedli e Emiliano Camponovo

Ogni quattro anni, dopo l'edizione dei Giochi olimpici, Swiss Olympic rivaluta la classificazione degli sport estivi. I nuovi livelli sono stati comunicati alle rispettive federazioni e, chiaramente, anche alla Federazione svizzera di ginnastica (FSG) nel corso del mese di marzo. L'artistica rimane nel livello 1 e la GR sale dal 4° al 3° livello.

Dopo i Giochi olimpici estivi di Londra e la chiusura della stagione 2012, Swiss Olympic ha rivalutato la classificazione di tutti gli sport estivi. Quella degli sport invernali verrà effettuata dopo i Giochi olimpici 2014 di Sochi (Rus). Questa classificazione si basa sulle direttive di Swiss Olympic valide dal 1° gennaio 2012.

## L'artistica rimane al top

Gli sport d'élite della FSG, ovvero la ginnastica artistica, la ginnastica ritmica (GR), il trampolino e la palla al pugno sono pure stati rivisti da Swiss Olympic. I criteri di valutazione sono i risultati ottenuti a livello internazionale (massimo 15 punti / 40.5 per cento di valutazione), la promozione delle speranze (10 / 27) e l'importanza dello sport (12 / 32.5). Il totale massimo è 37 punti. Le buone prestazioni in occasione dei grandi appuntamenti (GO, CM, CE) contano parecchio. Per accedere al 1° livello e beneficiare delle migliori prestazioni di Swiss Olympic, finanziariamente parlando, occorre totalizzare tra i 26 e i 37 punti. Dal 2009, Swiss Olympic non fa più una distinzione tra artistica femminile e maschile e considera la ginnastica artistica come un solo sport. Con 29 punti si trova, quest'ultima, nel più alto livello (vedi grafico).

## La GR sale, ma fino a dove?

Il totale delle note della GR (15 punti) e del trampolino (9) sono meno buone. Con i suoi 15 punti, la GR sale di uno scalino dove figurava già tra il 2005 e il 2008. Il trampolino, per contro, perde 6 punti per quanto concerne la promozione delle speranze e

l'importanza dello sport. Sport non olimpico, la palla al pugno rimane nel livello 5. "Abbiamo preso conoscenza di questa classificazione di Swiss Olympic. Corrisponde alle nostre attese e alle nostre valutazioni. Siamo felici che l'artistica sia rimasta nel 1° livello. Con l'evoluzione della GR, noi miriamo ad un miglioramento di uno o due livelli. Nel trampolino, tenuto conto dei risultati, speriamo che la classificazione sia confermata. Analizzeremo e valuteremo attentamente queste valutazioni e porremo delle domande alla Federazione cappello. Nella GR un cambiamento è ancora possibile. Faremo un ricorso e vedremo se le nostre suggestioni serviranno a far rivalutare la disciplina eventualmente nel livello 2. Lo auspichiamo vivamente", commenta Felix Stingelin, capo dello sport d'élite nella FSG.



Grazie ai risultati di Giulia Steingruber e Claudio Capelli, l'artistica elvetica figura nel livello 1

| Livello                 | 2009-2012 | 2013-2016 |
|-------------------------|-----------|-----------|
| <b>1</b><br>37-26 Punti |           |           |
| <b>2</b><br>25-20 Punti |           |           |
| <b>3</b><br>19-14 Punti |           |           |
| <b>4</b><br>13-8 Punti  |           |           |
| <b>5</b><br>7-0 Punti   |           |           |

## Ripartizione dei punti di Swiss Olympic

| Sport           | Risultati nelle competizioni internazionali (massimo: 15 punti) | Promozione delle speranze (massimo: 10 punti) | Importanza dello sport (massimo: 12 punti) | Totale |
|-----------------|---|---|--|--------|
| Artistica       | 11  | 8   | 10   | 29     |
| GR              | 2   | 6   | 7  | 15     |
| Trampolino      | 2   | 4   | 3  | 9      |
| Palla al pugno* | *   | *   | *  | *      |

- Classificazione 1: 26-37 punti / 2: 20-25. / 3: 14-19. / 4: 8-13. / 5: 0-7.

- (\*) Gli sport "olimpici" sono valutati, gli sport "non olimpici" vengono classificati nella categoria 5



**CORSI GIOVENTÙ E SPORT**

- TI 9213 **ATLETICA**, corso base, dal 01/06.07.2013  
termine iscrizione 02 maggio 2013
- TI 20213 **SPORT PER BAMBINI**,  
corso base, dal 28.10/02.11.2013,  
termine iscrizione 28 agosto 2013
- TI 22213 Intro **SPORT PER BAMBINI**  
**(per monitori già formati)** 14/15.09.2013,  
termine di iscrizione 14 luglio 2013
- TI 35213 **GINNASTICA AGLI ATTREZZI**,  
formazione continua 1, dal 28.10/02.11.2013,  
termine iscrizione 28 agosto 2013

**Corsi di perfezionamento**

- TI 70213 **ATLETICA**, 15.09.2013,  
termine iscrizione 15 luglio 2013
- TI 76213 **GINNASTICA**, 22.09.2013,  
termine iscrizione 22 luglio 2013
- TI 78213 **PALLAVOLO**, 05.10.2013,  
termine iscrizione 05 agosto 2013
- TI 82213 **GINNASTICA AGLI ATTREZZI**, 26.10.2013,  
termine iscrizione 26 agosto 2013

**Corsi Coach – corsi di perfezionamento**

- TI 400213 – 14.09.2013 mattino  
termine iscrizione 14.07.2013
- TI 403213 – 14.09.2013 pomeriggio  
termine iscrizione 14.07.2013
- TI 404213 – 12.10.2013 mattina  
termine iscrizione 12.08.2013
- TI 405213 – 12.10.2013 pomeriggio  
termine iscrizione 12.08.2013

La resp. della formazione ACTG:  
Susy Chiaravallotti

**PROSSIMI APPUNTAMENTI**

| Data     | Manifestazione   | Termine iscr. |
|----------|--|---------------|
| 04/05.05 | Torneo indiana   | -----         |
| 22.05    | CT GAM (categoria introduzione)                                | -----         |
| 24.05    | CT GAM (P1/P6)   | -----         |
| 25.05    | CT GAF (tutte le categorie)                                    | -----         |
| 25/26.05 | Coppa TI di sezione<br>Coppa TI ginnastica a due e individuale | 26 aprile     |
| 09.06    | CT di sezione  | 10 maggio     |

**CAMBIAMENTO DI INDIRIZZO**

Puntualmente, dopo ogni spedizione della Rivista IL GINNASTA, giungono al nostro Segretariato di Arbedo numerose copie che non possono essere recapitate a causa dell'indirizzo sbagliato.

Infatti, taluni delle nostre lettrici e dei nostri lettori, allorché cambiano recapito, non lo annunciano. Il tutto non è assolutamente piacevole. Gli abbonati non ricevono il giornale ed alla nostra Associazione vengono addebitate le relative spese postali.

Un invito dunque a tutti di voler comunicare ogni cambiamento di indirizzo a:

**Segretariato ACTG**

via Molinazzo 7  
6517 Arbedo

e-mail: info@actg.ch  
telefono 091 829 46 06, fax 091 829 46 07.

Vi ringraziamo di tutto cuore.

La redazione

**L'Associazione cantonale ticinese di ginnastica e il centro regionale di ginnastica ritmica**

Invita le ginnaste della gymnastique nate nel 2003/2004/2005/2006 a seguire un allenamento delle ginnaste del Centro e in seguito a provare la disciplina

Durante questo momento di prova lo staff tecnico del Centro avrà la possibilità di individuare delle possibili ginnaste idonee alla disciplina della GR

Le ginnaste dovranno essere accompagnate dalle loro monitrici, quest'ultime avranno inoltre l'opportunità di scambiare metodologie tecniche ed esperienze personali

**è divertente... venite a provare... vi aspettiamo numerose !**

**Dove presentarsi?**

Sabato 11 maggio 2013, dalle 13.15 alle 16.00 presso la palestra della SM2 di Bellinzona (Via al Maglio)

Per ulteriori informazioni il segretariato ACTG è a vostra disposizione.

**compleanni**

**Complimenti per il loro compleanno ai soci onorari cantonali e federali seguenti:**

**Angelo Bertolotti**  
83 anni il 4 maggio  
Lugano

**Ivan Weber**  
70 anni il 10 maggio  
Canobbio

**Clemente Gilardi**  
81 anni il 14 maggio  
Macolin

