



PERIODICO DI INFORMAZIONE
DELL'A.S.D. KINES-ROMA
ANNO 2012



L'OLIMPIADE KINES



**Olimpiadi
Londra 2012**

Per seguire le gare
della ginnastica



**Attività
agonistica**

Tutti i risultati
della stagione



**Trofeo
Gym**

La Kines inarrestabile,
vince il Trofeo



**Saggio
Sportivo**

Campioni, ginnasti
e ...salti mortali!



SOMMARIO

Editoriale

Un'annata ricca di soddisfazioni 3

Attività agonistica

Trofeo Gym: la Kines fa tris! 4

Valeria Meoni: ottima la prova Allieve 5

Gioia e qualche lacrima per il Topolino 5

Serie C FGI: un grande ritorno 6

Serie A e B femminile Endas 7

Serie A e B maschile Endas 8

I giovani Campioni d'Italia Kines 9

Ricordi del Saggio 2011 10

Speciale Olimpiadi

Welcome to London! 12

Il calendario delle gare 14

Lo stadio 14

Le mascotte 14

Le medaglie 14

La torcia 14

L'esperto consiglia

Indicazione alimentare per bambini sportivi 15

Il mio amico campione

Gli ospiti del Saggio Sportivo 16

Fabrizia D'Ottavio pronta per il Saggio 17

Igor Cassina 18

Matteo Morandi 18

Laura Vernizzi 19

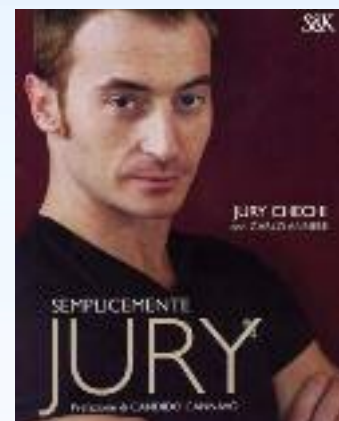
Carlotta Ferlito 19

Studiare da allenatore

Il flic flac indietro 20

Pubblicazioni 22

Il nostro staff tecnico 23



Un'annata ricca di soddisfazioni

L'anno sportivo che si sta per concludere avrà nel saggio finale l'apice di tutta un'annata densa di impegni agonistici e di grandi soddisfazioni. Tutti gli atleti, tranne rari casi, sono stati coinvolti in manifestazioni agonistiche di medio e alto livello. A partire dai "pulcini" che, come al solito, si sono esibiti in gioco e divertimento con "il Trofeo Topolino", passando poi ai più grandicelli con il "Trofeo Gym" dando grande soddisfazione alla propria Società Sportiva e ai loro familiari vincendo per il terzo anno consecutivo l'ambito Trofeo. A seguire la serie A e B sia maschile che femminile del circuito ENDAS dove, dopo la fase regionale, si accedeva per merito alla fase nazionale. In questa finale si sono espressi al massimo molti nostri atleti ed in particolare cinque di loro che hanno vinto il titolo italiano e ai quali va ancora il nostro ringraziamento per l'impegno profuso. Per risultati e classifiche si rimanda agli articoli in altre pagine o sul sito della Kines Roma (foto in alto).



Ancora un altro ottimo risultato è il secondo posto a squadre nella serie A e B del Campionato regionale maschile e, di più grande risalto il primo posto nello stesso Campionato della serie "esordienti". Nell'attività agonistica della Federazione Ginnastica

d'Italia (FGI), grandi sono state le soddisfazioni nel superare le diverse fasi di qualificazioni che hanno visto i nostri giovani ginnasti della categoria "allievi" passare dalla fase regionale a quella interregionale fino alla finale nazionale di Modena. Individualmente poi c'è da evidenziare la qualificazione alla finale nazionale di Guglielmo Venturi dopo una lotta serrata tra gli stessi compagni della Kines e i migliori allievi della regione. Ancora individualmente, si evidenzia la grande forza di volontà di Valeria Meoni che, senza mai abbattersi per un problema al ginocchio, ha

partecipato al Campionato Regionale Allieve qualificandosi per la fase Interregionale. A questa importante fase si è però deciso di non partecipare per non sovraccaricare il ginocchio dolorante. Fortunatamente, dopo qualche mese di scarico di lavoro sulle gambe ma con tanto lavoro per gli altri gruppi muscolari, il problema si sta quasi del tutto risolvendo. Valeria è "tosta" e l'aspettiamo più forte che mai per il nuovo anno sportivo. Un ringraziamento ad alcune nostre ginnaste che dopo tanti anni di attività hanno deciso di fare uno stop dall'attività agonistica senza però lasciare del tutto gli allenamenti. E' il caso di Camilla Flamini, che si dedica solo all'acrobatica o di Arianna Meoni, che ha voluto pro-



vare un altro sport (nuoto sincronizzato) ma che rientra nel nostro saggio per fare un "collettivo" con le sue ex compagne di squadra. Infine, con grande piacere ringraziamo i grandissimi Campioni che saranno ancora una volta con noi per portare la loro bravura e la loro esperienza tra i nostri ragazzi, soprattutto i due atleti che sono in preparazione per i Giochi Olimpici di Londra, Carlotta Ferlito e Matteo Morandi ai quali facciamo fin da ora un grosso "in bocca al lupo", che sia un'Olimpiade di Grandi successi. Grazie anche all'amico Igor Cassina, Campione Olimpico alla Sbarra alle Olimpiadi di Atene per essere con noi dopo un lungo viaggio dagli Stati Uniti d'America. Grazie anche alle due meravigliose rappresentanti della Ritmica, Laura Vernizzi e Fabrizia D'Ottavio reduci dalle grandi fatiche di "scherzi a parte". Oltre alle esibizioni straordinarie che ci faranno vedere ci supportano periodicamente durante l'anno con la loro esperienza nel costruire le coreografie delle nostre ginnaste.

Trofeo Gym: la Kines fa tris!

La Kines Roma è inarrestabile. Per il terzo anno consecutivo si è aggiudicato il Trofeo Gym, organizzato come di consueto dall'Endas (Ente Nazionale Democratico di Azione Sociale).

Il sipario sulla manifestazione si è alzato il fine settimana del 18 e 19 febbraio con la prima prova. Da subito le giovani ginnaste della Kines Roma hanno dimostrato il loro valore.

La partecipazione è stata massiccia, con ben 72 atlete in rappresentanza di tutte le categorie: pulcini, giovani, allieve, ragazze e junior. A conclusione della due giorni di gare, la classifica recitava così: primo posto nella categoria giovani e allieve, secondo nella categoria junior, terzo nei pulcini e tredicesimo posto nelle ragazze. Da questo è stata dunque stilata la classifica finale, con la Kines-Roma in testa con 449 punti, con 146 di vantaggio sulla forte compagine dell'Academy Green Hill e 188 punti su Orazi e Curiazi.

Poco più di un mese dopo nell'ultimo fine settimana di marzo (31 marzo – 1° aprile) si è svolta a Manziana la seconda ed ultima gara. Impegno e determinazione sono state le pre-

rogative che erano richieste a tutte le atlete che si trovavano nel compito di mantenere (se non incrementare) il distacco sulla seconda società in classifica.

Tutte le atlete hanno dato un'ottima prova aggiudicandosi così l'ambito trofeo. La Kines non solo ha consolidato il vantaggio in classifica, ma ha chiuso la generale a quota 757 punti, ben 207 punti di vantaggio sulla seconda: l'Academy Green Hill. Nella sola seconda prova, la Kines Roma ha raccolto 308 punti.

Un grande aiuto è stato fornito dalle categorie "giovani" e "allieve", mentre i "pulcini", le "ragazze" e le "junior" sono rimaste sullo standard delle

aspettative. Tra le ragazze che hanno partecipato alla prova, c'è da segnalare la prestazione di **Eva Sciarretta**, che ha gareggiato sotto i colori Kines pur venendo da Avezzano. Per lei erano stati programmati degli allenamenti mirati. Complimenti anche a **Sara Maffuccio** e **Ginevra Callarà**, che hanno trionfato nelle loro categorie, rispettivamente in "giovani" e "allieve". *"Complimenti a tutte le atlete, sono contento per il successo. - sono state le parole di Carmine Luppino – Non è facile vincere il trofeo e poi difenderlo per due anni consecutivi, soprattutto quando gli avversari sono forti e preparati al meglio. Siamo contenti per il successo. Non abbassiamo la guardia, in particolare si punta alle finali nazionali per la serie A, B e C Endas".*



Valeria Meoni: ottima la prova Allieve

L weekend del 18 e 19 febbraio è stato ricchissimo di gare e fruttuoso anche per i colori della Kines Roma. A Civitavecchia è stata organizzata la prima prova del Torneo Allieve, consistente in



due prove necessarie per poter accedere all'interregionale in programma il 14 e 15 aprile. Per i nostri colori ha partecipato **Valeria Meoni** nella categoria secondo livello.

Valeria ha svolto una grande prestazione al primo attrezzo: la trave, il più ostico, risultata poi 5^a assoluta in questo attrezzo. A seguire è stata la volta del corpo libero, dove si è esibita in una buona esecuzione frenata però da un problema al ginocchio. Terzo attrezzo il volteggio, dove sempre per il dolorino al ginocchio ha dovuto limitare la sua prestazione a due volteggi di valore inferiore ri-



spetto alle più forti ginnaste in gara. Quarta e ultima rotazione le parallele dove si è espressa molto bene limitando un po' il valore dell'uscita per alleggerire il carico che va sul ginocchio. Classifica finale: 20^a su 72 partecipanti e dunque qualificata alla fase interregionale poiché il regolamento prevede la qualificazione del 70% delle partecipanti alla fase regionale.

Gioia e qualche lacrima per il Topolino

Spazio per i piccolini della ginnastica ludica con il Trofeo Topolino.

Domenica 18 febbraio a Roma si è svolta la manifestazione non competitiva dedicata ai più piccoli che ha visto una vasta partecipazione dei nostri pulcini.

La kermesse prevedeva un percorso motorio, dove i

bambini al di sotto dei 6 anni hanno messo in risalto le loro abilità di velocità, equilibrio e coraggio attraverso una serie di esercizi eseguiti nella maniera più personale possibile. Gioia, divertimento e anche qualche lacrimuccia sono stati i sentimenti per una giornata che ha visto i più piccolini conquistare la loro prima medaglia davanti a genitori e nonni.



“Serie C” FGI : un grande ritorno

La Kines-Roma rientra, dopo molti anni, nel circuito della Federazione Ginnastica d'Italia con la sezione maschile. Il “ritorno” è avvenuto in occasione della prima prova di serie C, che ha avuto luogo sabato 18 febbraio a Civitavecchia.

Due le squadre che siamo riusciti a formare per questa gara così importante. La prima squadra era composta da **Mattia Cerretti, Lorenzo Cervini e Guglielmo Venturi**, mentre la seconda da **Matteo Fumagalli, Gabriele Hammami e Pietro Ferretti**. Tutti i bambini si sono comportati benissimo al di là di qualche scherzetto legato all'emozione, che ha fatto “sporcare” qualche elemento. I risultati a fine gara sono di tutto rispetto: 12° posto per la prima squadra e 18° per la seconda su un totale di 24 squadre. Sempre la città tirrenica è stata la cornice della seconda prova del Campionato serie C

a squadre FGI, svoltosi il 17 marzo. Anche in questa seconda fase la Kines ha partecipato con due squadre. Gli atleti si sono comportati egregiamente. Tutti hanno dimostrato più sicurezza nei movimenti. Un plauso va anche alla seconda squadra che ha fatto la sua parte.

Nel weekend del 14 e 15 aprile invece si è avuta la fase interregionale del torneo a Fermo. Un grande risultato per i giovani campioni della Kines Roma. In questa gara la squadra 1 ha ottenuto un 27° posto e poiché si qualificavano alla finale nazionale le prime 29 squadre, la Kines ha superato il turno. *“Era nelle aspettative – ha detto Carmine Luppino – è davvero un grande risultato”*. Per la squadra 2 invece c'è da segnalare la buona prova di **Gabriele Hammami** *“Devono maturare questi ragazzi, che si sono fatti prendere dall'emozione soprattutto nell'ultimo at-*



trezzo: la sbarra”. Una trasferta positiva dunque, anche per i genitori che per tutto il tempo hanno fatto il tifo sugli spalti per i loro campioncini. Soltanto un mese dopo, il 13 maggio a Modena si è svolta la fase Nazionale. Un risultato importante per i nostri giovani atleti della Kines: **Mattia Cerretti, Lorenzo Cervini, Guglielmo Venturi e Gabriele Hammami**. I giovanissimi ginnasti hanno fatto una gara molto pulita comportandosi bene, considerando anche che hanno gareggiato nella stessa categoria atleti che arrivavano fino al 14esimo anno di età. *“Non ci interessa il risultato – afferma Carmine Luppino – E' stato buono il comportamento di tutti i partecipanti, davvero un ottimo esordio!”*.

Una soddisfazione che va ben oltre il risultato, visto che la Kines era assente da qualche anno nel campionato nazionale di serie C maschile della Federazione Ginnastica Italiana (FGI).



Serie A e B femminile Endas

Sabato 24 marzo si è disputata la prima prova del Campionato di Serie A e B femminile dell'Endas, rinviata lo scorso 5 febbraio causa neve. Molte le ginnaste della Kines-Roma che hanno preso parte alla gara, tentando così di accumulare punteggio per accedere alla finale e puntare così di bissare il successo del titolo conquistato nel 2011. Le ginnaste della Kines hanno partecipato in diverse categorie della serie A e B. A fine giornata questi i risultati più importanti. Per la serie B nella categoria "ragazze" c'è da segnalare il 10° posto di **Livia Morrone**, il 13° di **Ginevra Senesi** ed il 18° di **Margherita Mastacchini** su un totale di 44 partecipanti. Nella categoria "senior" il 5° posto è



andato a **Sara Brivittello** e l'8° posto di **Francesca Pacini**. Tra le "junior" il 4° posto di **Francesca Pacini**, il 5° di **Giulia Sai** e il 7° di **Diletta Piana**. Per quanto riguarda la serie A invece va segnalato il 3° posto di **Cristina Biaggi** (foto a sinistra) nella categoria "master" e il 2° di **Letizia Tatì** a soli 4 decimi dalla vetta della classifica. *"Poniamo rimedio e cerchiamo di fare meglio nella prossima gara."* – le parole di Carmine Luppino a fine della prima prova – *"Puntiamo alla finale poiché abbiamo tutte le qualità per vincerla"*. Il torneo è proseguito con la seconda prova il 28 aprile. Da qui sono uscite le tre migliori ginnaste che sono andate a giocare la finale del 2 e 3 giugno a Civitavecchia. Come da regolamento, alla finale di giugno ha partecipato un rappresentante per ogni società che non aveva altri atleti sul podio. Le ragazze della Kines-Roma, confermano la loro bravura nella seconda prova di Serie A e B dell'Endas. In particolare c'è da segnalare nella serie B il sesto posto di **Livia Morrone** (cat. Ragazze), su 44 partecipanti con un punteggio di 45,80. Nella categoria Junior il



quarto posto di **Francesca Pacini** (punti 44,75). Se il corpo libero fosse stato più "pulito", avrebbe potuto vincere il campionato regionale. Proseguendo nella categoria Senior c'è da segnalare il 5° posto di **Sara Brivittello** (punti 44,40), che ha distanziato soltanto di mezzo decimo di punto **Emanuela Consiglio** (punti 44,35). Nella serie A invece nella categoria Senior troviamo il secondo posto di **Letizia Tatì** con 45,85 punti e nella Master il terzo posto di **Cristina Biaggi** (44,85). Una nota di merito va anche alle altre partecipanti della categoria Ragazze serie B: **Ginevra Senesi** (15°) e **Margherita Mastacchini** (23°). Per le Junior B una nota di merito va anche a **Giulia Sai** e **Diletta Piana** quinte a pari merito con il punteggio di 44,40. *"Sono soddisfatto perché tutte le ragazze hanno risposto bene alla gara"* – sono state le parole di Carmine Luppino, responsabile della Kines – *e tutte si sono classificate nelle primissime posizioni, con due ragazze sul podio. Siamo fiduciosi per la fase nazionale. Abbiamo un mese circa per lavorare per questa gara"*.

Serie A e B maschile Endas

Il campionato di serie A e B ed esordienti maschile ha visto una larga partecipazione dei nostri atleti soprattutto nella serie esordienti.



Proprio in questa serie il campionato è terminato con la seconda prova regionale, mentre per la serie A e B c'è stata anche la finale nazionale che si è disputata a Civitavecchia nel mese di giugno. Grande la partecipazione dell'A.S.D. Kines Roma. I risultati si possono visionare sul sito Endas Lazio. Un bilancio da incorniciare per la prova di serie A, B ed Esordienti,



svoltasi il 12 maggio a Civitavecchia. Molti gli atleti Kines che si sono qualificati per la fase nazionale a livello individuale. Vittorie nelle categorie Esordienti a squadre (con il 1° posto assoluto) e il 2° posto sempre a squadre nella serie B. Complimenti a tutti, in particolare a chi ha ottenuto la qualificazione per la fase nazionale. Nella categoria "giovani" della serie Esordienti ottima prova di **Andrea Bernardi** e **Federico Giaquinto**, rispettivamente secondo e terzo classificati. In quella "ragazzi" segnaliamo il secondo posto di **Francesco Fantini** e il terzo di **Emanuele Bernardi**. Nella serie B, categoria "giovani" si qualificano per la nazionale **Riccardo Pierini** e **Flavio Veracini**. Due brillanti primi posti nella categoria "allievi" per **Tiziano Perugini** e in quella "ragazzi" per **Andrea De Santis**. Proseguendo con la categoria "junior" troviamo un ottimo secondo posto di **Alessandro Feudale**. Per la serie A invece, nella categoria "giovani" secondo posto per un brillante **Pietro Ferretti** ed un terzo per **Matteo Fumagalli** nella categoria "ragazzi". Ricordiamo che nella Serie A e B si qualificavano alla nazionale i primi tre classificati di ogni categoria più un rappresentante per ogni società che non ha atleti presenti sul podio.

Daniele Freguglia sfida Morandi agli anelli

Daniele Freguglia nasce a Velletri il 1° marzo 1975. E' un amatore di ginnastica e inizia la sua attività all'età di 9 anni, spinto dal padre, che era un ginnasta. Ha praticato questo sport fino all'età di 21 anni a casa con i consigli del padre. Ancora adesso continua ad allenarsi in palestra, migliorando la sua ottima condizione di forza. Ha presentato domanda per partecipare allo "Show dei Record" ed è in attesa di valutazione. Restando sospeso sugli anelli, con la sola impugnatura delle dita medie, fa una serie di orizzontali avanti e indietro con corpo e braccia tese sostenendo un peso di 3 kg tra i piedi. Lo vedremo al saggio "sfidarsi" con il grande Matteo Morandi. Daniele fa il serramentista ed è realizzatore di numerosi trofei legati alla ginnastica (vedi foto).



I giovani Campioni d'Italia Kines

La finale della prova Nazionale del Campionato Endas si è conclusa nel migliore dei modi per i colori della Kines-Roma. La gara si è svolta nel weekend del 2 e 3 giugno a Civitavecchia. In precedenza erano state svolte due fasi regionali dove si erano qualificati i primi tre di ogni regione più un rappresentante di ogni società (se questa non era presente tra i primi tre).

Numerose le regioni che hanno partecipato alla gara, e per questo motivo vincere un

titolo nazionale è sempre più difficile. I nostri ragazzi però sono stati fantastici, dimostrando grande determinazione arrivando così nei primi posti.

Si sono così laureati Campioni d'Italia: **Pietro Ferretti, Riccardo Pierini, Andrea De Santis, Claudia Macaluso e Letizia Tati.**

Complimenti quindi ai neo-Campioni d'Italia, con l'invito a continuare ad allenarsi divertendosi, ma con il giusto impegno perché il prossimo anno cambieranno gli eser-

cizi, e per qualcuno di loro, cambierà anche la categoria o la serie, facendo diventare più difficile la possibilità di confermarsi campioni.

Un grazie particolare a tutte quelle ginnaste che non si sono qualificate per la nazionale, con l'invito a perseverare con determinazione negli allenamenti per aspirare all'accesso alla fase nazionale nel 2013.



PIETRO FERRETTI

giovane serie A



RICCARDO PIERINI

giovane serie B



ANDREA DE SANTIS

ragazzo serie B



CLAUDIA MACALUSO

allieva serie C



LETIZIA TATI'

senior serie A

RICORDI DEL SAGGIO 2011





Welcome to London !

L 2012 sportivo sarà costellato da innumerevoli eventi. Essendo un anno pari, e per di più bisestile, questa estate andrà in scena la regina di tutte le manifestazioni multisportive: le Olimpiadi. L'edizione sarà la numero XXX, e avrà luogo a Londra, la terza ospitata nel Regno Unito. Nessuna città ha fatto di meglio. I giochi si protrarranno per due settimane, con la cerimonia di apertura fissata per il 27 luglio e quella di chiusura il 12 agosto, al co-

Francesca Schiavone sino ad arrivare a Josefa Idem, che gareggerà nel kayak a ben 48 anni. Non mancheranno a Londra i "mostri sacri" che hanno diviso le loro gare a Pechino quattro anni fa. Su tutti la nazionale di basket statunitense o i keniani nelle gare di fondo di atletica leggera. Presenti all'appello il giamaicano Usain "Speed" Bolt, e il pesce Michael Phelps che in Cina conquistò ben 8 ori su altrettante gare.

La nazionale italiana di ginnastica si prepara ad affrontare la madre di tutte le manifestazioni sportive. Un appuntamento che in molti attendono da quattro anni. Le aspettative sono alte per i 18 atleti qualificati, che difenderanno i colori italiani. Tre in totale le squadre che andranno a Londra: la ritmica femminile composta da **Elisa Blanchi, Elisa Santoni, Romina Laurito, Anzhelika Savrayuk, Marta Pagnini, Julieta Cantaluppi** ed **Andreea Stefanescu**. L'artistica femminile invece schiera: **Elisabetta Preziosa, Vanessa Ferrari, Carlotta Ferlito, Francesca Deagostini** ed **Erika Fasana** e la maschile: **Matteo Morandi, Paolo Ottavi, Enrico Pozzo, Matteo Angioletti** ed

Alberto Busnari. A completare la lista **Flavio Cannone**, che gareggerà per il trampolino elastico individuale. I primi due giorni di

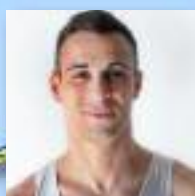
gara rappresenteranno quelli più importanti, poiché le due squadre di artistica gareggeranno per la qualificazione alle fasi successive. Dalla classifica finale si

qualificheranno: le migliori 8 squadre per la finale, i migliori 8 atleti di ogni attrezzo ed i 24 migliori atleti in assoluto che si daranno battaglia per il titolo olimpico, che deriverà dalla somma di tutti gli attrezzi (6 per la maschile e 4 per la femminile). Nell'attesa di vederli in pedana, facciamo a tutti un enorme in bocca al lupo, certi che tutti faranno del loro meglio per difendere i colori italiani.



spetto della Regina Elisabetta II. Come per ogni competizione olimpica che si rispetti, ci saranno conferme, sorprese, ma anche delusioni per un totale di oltre 10mila atleti che per quasi tre settimane saranno fianco a fianco nel villaggio olimpico. Una medaglia a cinque cerchi che può rappresentare il coronamento di una carriera sportiva. Le maggiori speranze italiane sono affidate al sesso femminile: da **Federica Pellegrini** per il nuoto a **Valentina Vezzali** per la scherma, da **Vanessa Ferrari** per la ginnastica alle tenniste **Flavia Pennetta** e





FLAVIO CANNONE

Ponte San Pietro (BG) - 05.11.1981
62 kg - 163 cm



MATTEO MORANDI

Vimercate (MI) - 08.10.1981
70 kg - 165 cm



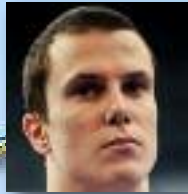
MATTEO ANGIOLETTI

Monza (MI) - 08.11.1980
69 kg - 162 cm



ALBERTO BUSNARI

Melzo (MI) - 04.10.1978
70 kg - 172 cm



PAOLO OTTAVI

Fermo (AP) - 07.01.1986
69 kg - 170 cm



ENRICO POZZO

Biella - 12.02.1981
70 kg - 169 cm



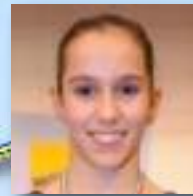
CARLOTTA FERLITO

Catania - 15.02.1995
45 kg - 152 cm



VANESSA FERRARI

Orzinuovi (BS) - 10.11.1990
42 kg - 145 cm



ERIKA FASANA

Como - 17.02.1996
44 kg - 149 cm



FRANCESCA DEAGOSTINI

Aosta - 05.08.1996
36,5 kg - 147 cm



ELISABETTA PREZIOSA

Tradate (VA) - 21.09.1993
42,5 kg - 153 cm



ELISA SANTONI

Roma - 10.12.1987
60 kg - 178 cm



ELISA BLANCHI

Velletri (RM) - 13.10.1987
52 kg - 169 cm



ROMINA LAURITO

Gallarate (VA) - 04.05.1987
49 kg - 166 cm



ANZHELIKA SAVRAYUK

Lutsk (UKR) - 23.08.1989
55 kg - 175 cm



ANDREEA STEFANESCU

Iasi (ROM) - 13.12.1993
54 kg - 174 cm



MARTA PAGNINI

Firenze - 21.01.1991
57 kg - 175 cm



JULIETA CANTALUPPI

Como - 24.01.1985
46 kg - 164 cm

il calendario delle gare



Ginnastica ai Giochi della XXX Olimpiade															
Lug/Ago	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totale
Uomini			squadra		indiv.				corpo libero cavallo	anelli volteggio	parallele sbarra				8
Donne				squadra		indiv.			volteggio	parallele	trave corpo libero				6
Donne														indiv. squadra	2
Uomini							indiv.								1
Donne								indiv.							1
Totale			1	1	1	1	1	1	3	3	4			1	18

Qualificazioni Finali

fonte: www.wikipedia.it

lo stadio



La **North Greenwich Arena** è conosciuta anche come **O2 Arena**. Situata sulla penisola di Greenwich, sulle rive del Tamigi. Ospiterà le gare di ginnastica artistica, ritmica e di basket. Costruita per le celebrazioni del Millen-

nio, è stata trasformata nel 2007 in un centro multi-entertainment. La sua capienza è di circa 20.000 posti. Nel 2009 ha già ospitato i Mondiali di Ginnastica Artistica.

le mascotte



si chiamano **Wenlock** e **Mandeville**. Il primo prende il nome dalla cittadina di Much Wenlock nella contea dello Shropshire, che ospita ogni anno dal 1850 una manifestazione multisportiva antesignana dei Giochi moderni. Ha cinque braccialetti al polso (ognuno con un colore dei cerchi olimpici) mentre i tre punti sulla sua testa simboleggiano i posti del podio. Mandeville è la mascotte paralimpica, deriva invece dall'ospedale Stoke Mandeville nel Buckinghamshire, che nel 1948 organizzò la prima competizione per atleti disabili. Ha una testa a forma di elmetto colorata in blu, rosso e verde (i tre colori delle Paralimpiadi) e indossa un orologio sul polso destro fisso sull'ora 00:20:12.

le medaglie



La **ginnastica italiana** alle Olimpiadi può vantare un bottino di **28** medaglie totali. La maschile è il settore più prolifico con **26** medaglie, che gli vale il 6° posto nella classifica delle nazionali di ginnastica alle Olimpiadi. 14 ori, 4 argenti e 8 bronzi.

La ritmica e la artistica femminile invece si fermano ad una medaglia di argento a testa, vinta rispettivamente ad Atene 2004 e ad Amsterdam nel lontano 1928.

Le medaglie di Londra 2012 sono dal disegno classico. La forma è rotonda con una parte in rilievo. Misurano 85 millimetri di diametro e pesano 400 grammi.

la torcia



La **torcia olimpica** è un tubo di alluminio di 80 centimetri a sezione triangolare. Fino a Londra percorrerà un itinerario di 12.875 chilometri compiuto da 8.000 tedofori, che percorreranno 300 metri ciascuno.

E' il simbolo dei Giochi. Ininterrottamente farà bella mostra di se nel braccio per tutta la durata della manifestazione.

La fiaccola è stata accesa ad **Olimpia**, in Grecia, il 10 maggio ed arriverà nello Stadio Olimpico di Londra il 27 luglio, giorno della cerimonia di apertura delle XXX Olimpiadi.

Indicazione alimentare per bambini sportivi

Anessuno sfugge l'importanza d'un regime alimentare sano ed equilibrato fin dall'età più piccina, anzi i sani principi di una educazione alimentare renderanno poi, i nostri bambini degli adulti consapevoli ed in grado, una volta abbandonata l'attività sportiva (se mai l'abbandoneranno), di non perdere di vista il proprio benessere. La dieta ottimale per i nostri figli può risultare un'ottima occasione per modificare eventuali abitudini familiari sbagliate. Un problema presente, risultato dello stile di vita moderno e di tutte le nostre "comodità" è quello del sovrappeso. I nostri bambini sono tendenzialmente sedentari, ad eccezione di quelle ore di ginnastica a cui noi genitori facendo "salti mortali" li sottoponiamo. Ogni spostamento viene fatto in macchina e in ascensore, ragion per cui non è necessario aumentare le assunzioni caloriche per un'attività sportiva moderata (2-3 volte la settimana). Le indicazioni dietetiche devono essere quelle semplici di una corretta alimentazione volta a favorire una crescita armonica del bambino. La proposta è quella di una dieta variata ed equilibrata, sia per l'apporto calorico che per la distribuzione dei pasti, suddivisa in cinque momenti della giornata. Prima di tutto due

consigli: i pasti devono essere consumati con la mente "sul piatto" comodamente seduti a tavola, i bambini devono bere spesso (anche a scuola), dovrebbero altresì bere ogni mezz'ora d'allenamento, indipendentemente dalla stagione. Molto importante è la prima colazione, che viene invece troppo spesso saltata. Deve essere completa, con circa 200 ml di latte parzialmente scremato o yogurt per garantire un buon apporto di calcio, cereali semplici o 5 biscotti secchi o 2 fette biscottate con miele o marmellata, tale da coprire il 20% delle calorie giornaliere. A metà mattina è sempre consigliato uno spuntino a base di carboidrati a rapido assorbimento. Il pranzo deve fornire circa il 30% delle calorie giornaliere, potrà essere costituito da un primo piatto di pasta (per un bambino di circa dieci anni sono sufficienti 50 grammi di pasta o riso), un secondo di proteine (carne preferibilmente bianca 70 grammi, o pesce nella stessa quantità, una volta a settimana un uovo, o derivati del

latte o passato di legumi) con contorni di verdure a volontà. A merenda prima dell'allenamento possiamo proporre un dolcetto, una fettina di ciambellone o una fettina di pane con un velo di marmellata o nutella. Sono sconsigliati i succhi di frutta, che piacciono tantissimo ai bimbi, perchè ricchi di zuccheri e poveri in frutta, pertanto apportano un quantitativo di calorie eccessivo. Per il pasto serale sarebbe meglio evitare l'apporto di carboidrati e offrire direttamente un secondo di carne, pesce, formaggi o uova con il contorno abbondante di verdura di stagione e magari una macedonia, senza zuccheri aggiunti (la frutta ne è già ricca di per sé). Un paio di volte a settimana ricordarsi che un piatto di pasta e fagioli o lenticchie costituiscono un pasto completo. Tutti i vari integratori e supplementi proteici (creatina, carnitina, ginseng, etc.), messi in commercio per soggetti praticanti sport, ovviamente sono da evitare in età evolutiva e comunque per molti atleti agirebbero solo per un effetto psicologico; in realtà non esistono alimenti miracolosi per ottenere la vittoria nelle competizioni sportive! Un vero sportivo è colui il quale allena mente e corpo, nel rispetto del proprio patrimonio genetico e della propria salute.



Gli ospiti del Saggio Sportivo

I campioni e la loro esperienza: "Lo sport è prima di tutto divertimento"

Da qualche anno il saggio sportivo di fine anno della Kines si caratterizza sempre per la presenza di grandi campioni della ginnastica artistica e ritmica del panorama nazionale. In questi anni sono molti i nomi che hanno partecipato al nostro Saggio Sportivo e ci hanno allieato con le loro performance. Da Vanessa Ferrari a Laura Vernizzi, da Igor Cassina a Matteo Morandi e Carlotta Ferlito.

Una partecipazione che va ben oltre lo spettacolo delle esibizioni di questi grandi campioni, poiché ha come obiettivo quello di trasmettere ai giovani atleti

Kines i valori portanti dello sport: correttezza, lealtà e sacrificio. Dove la parola divertimento deve essere sempre

posta in cima alla lista delle priorità di ogni giovane sportivo, e di ogni genitore.

A b - biamo ancora negli occhi la scena del Saggio 2011

quando Matteo Morandi o Carlotta Ferlito si misero in mezzo ai tanti giovani ginnasti della Kines Roma per suggerire e dare qualche dritta sulla propria esperienza di sportivi prima che di campioni.

Per l'edizione 2012 si attendono molte sorprese e molti ospiti che assieme ai nostri giovani atleti daranno il meglio di sé di fronte ai propri cari. E'

stata confermata la presenza di

Matteo Morandi, Igor

Cassina, Laura

Vernizzi, Car-

lotta Fer-

lito e

Fabrizia

D'Otta-

vio. Que-

st'ultima

è alla prima

partecipazione

nel nostro saggio

sportivo. Nazionale di Ginnastica Ritmica, ha fatto parte insieme a Laura della squadra che ha vinto l'argento alle Olimpiadi di Atene 2004 e si è laureata Campionessa Mondiale a Squadre l'anno dopo a Baku, in Azerbaijan. Avremo modo di conoscerli meglio (ed ammirarli) durante il Saggio Sportivo ed anche attraverso le pagine che seguono.



Loro saranno disponibili, come sempre, a firmare autografi e farsi fotografi con i nostri giovanissimi ginnasti.

Una chicca a cui assisteremo nel Saggio di quest'anno sarà il tentativo di "record non ufficiale" da parte di Daniele Freguglia, che sfiderà Matteo Morandi agli anelli. Insomma il divertimento è assicurato.

Fabrizia D'Ottavio pronta per il Saggio

La vicecampionessa olimpica si racconta e fa il suo pronostico per Londra

Fabrizia nasce a Chieti il 3 febbraio 1985. Inizia a praticare la ginnastica molto piccola, all'età di 5 anni. Da qui un'escalation di successi che la porterà sino a conquistare la medaglia d'oro nel Campionato del Mondo del 2005 all'età di 20 anni. Riavvolgiamo il film della sua vita e andiamo a conoscerla meglio.

Fabrizia appartiene ad una famiglia di cestisti e per caso si imbatte in una gara di ginnastica a 5 anni. Lei stessa ha raccontato che è stata la mamma a spronarla facendola innamorare pian piano.

Per lei sono stati molto importanti i tecnici della sua prima società abruzzese, intravedendo in lei le enormi potenzialità. Dal punto di vista sportivo il suo modello è stata l'atleta ucraina Hanna Besso-



nova, che oltre ad aver vinto tutto, sapeva trasmettere emozioni grandissime. All'apice della sua carriera la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atene 2004, nel concorso a squadre, e l'anno seguente quella d'oro nel Campionato del Mondo in Azerbaijan. Proprio alle Olimpiadi in Grecia, a soli 19 anni, c'è la consacrazione di Fabrizia. Veniva da un infortunio al tallone, ed era stata ferma per tutto l'anno, rischiando di non partecipare alla competizione olimpica. Alla fine ha dovuto sostituire un'atleta e la responsabilità era enorme. Le farfalle della ritmica sono riuscite nell'impresa di conquistare la prima medaglia olimpica nella storia della Ginnastica Ritmica. Nel 2005 a Baku nei mondiali hanno addirittura battuto l'invincibile Russia.

Pechino 2008, è stata senza

dubbio la delusione più cocente per la carriera di Fabrizia. Qualche tempo dopo l'annuncio del ritiro dalle gare, maturato indipendentemente dal risultato della competizione olimpica. Ora sarà anche a Londra, ma come commentatrice tecnica per la ginnastica ritmica.

In una recente intervista ha detto riferendosi alle giovani ginnaste che iniziano ad avvicinarsi a questa disciplina: "Consideratela come un gioco, fatto per divertirsi. Prendete questa disciplina alla leggera e non fatevi prendere dall'ansia di ottenere risultati immediati, perché la strada è lunga. La ginnastica è uno sport che ti coinvolge giorno per giorno, per gradi, ma al quale finisci inevitabilmente per innamorarti, dedicandoci anima e corpo".



Cognome..... **CASSINA**
Nome..... **IGOR**
nato il..... **15.08.1977**

.....
a..... **SEREGNO** (..... **MB**.....)

Cittadinanza..... **ITALIANA**

Riconoscimenti..... **Ha inventato il**
..... **"Movimento Cassina"**

Specialità..... **SBARRA**

Professione..... **CAMPIONE**

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Istruzione..... **Laurea in Scienze Motorie**

Prima gara..... **a 9 anni Varese**

Ultima gara..... **05.03.2011 a Bari**

Segni particolari..... **Oro alla sbarra**
..... **alle Olimpiadi di Atene 2004**



Firma del titolare..... **Igor Cassina**
CIVITAVECCHIA II..... **23.06.2012**

Impronta del dito
indice sinistro

IL SINDACO



Cognome..... **MORANDI**
Nome..... **MATTEO**
nato il..... **08.10.1981**

.....
a..... **VIMERCATE** (..... **MB**.....)

Cittadinanza..... **ITALIANA**

Riconoscimenti..... **E' stato per 5 volte**
..... **Campione Nazionale Assoluto**

Specialità..... **ANELLI**

Professione..... **CAMPIONE**

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Anno migliore..... **il 2005**

Prima gara..... **all'età di 5 anni**

Londra 2012..... **argento al Test Event Olimpico**

Segni particolari..... **Oro all'Europeo**
..... **di Birmingham 2010**



Firma del titolare..... **Matteo Morandi**
CIVITAVECCHIA II..... **23.06.2012**

Impronta del dito
indice sinistro

IL SINDACO



Cognome..... **LAURA**
Nome..... **VERNIZZI**
nato il..... **12.09.1985**

a..... **COMO** (..... **CO**.....)

Cittadinanza..... **ITALIANA**

Riconoscimenti..... **Entra nella nazionale a
dopo l'inizio di carriera da individualista**

Specialità..... **RITMICA**

Professione..... **COREOGRAFA E MODELLO**

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Anno migliore..... **il 2005**

Hobby..... **modella, nel 2010**

ha partecipato a Miss Italia

Segni particolari..... **Argento alle Olimpiadi
di Atene 2004 e Oro a squadre
ai Mondiali in Azerbaijan nel 2005**



Firma del titolare..... **Laura Vernizzi**
CIVITAVECCHIA //..... **23.06.2012**

Impronta del dito
indice sinistro

IL SINDACO



Cognome..... **CARLOTTA**
Nome..... **FERLITO**
nato il..... **15.02.1995**

a..... **CATANIA** (..... **CT**.....)

Cittadinanza..... **ITALIANA**

Riconoscimenti..... **L'esordio in nazionale
è nel 2008 con la Svizzera**

Specialità..... **TRAVE**

Professione..... **PROMESSA AZZURRA**

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Anno migliore..... **il 2010 e il 2012**

Hobby..... **ha partecipato al reality "Vite Parallele"**

Londra 2012..... **due ori al Test Event Olimpico**

Segni particolari..... **Le Olimpiadi Giovanili
di Singapore del 2010 rappresentano
la sua consacrazione**



Firma del titolare..... **Carlotta Ferlito**
CIVITAVECCHIA //..... **23.06.2012**

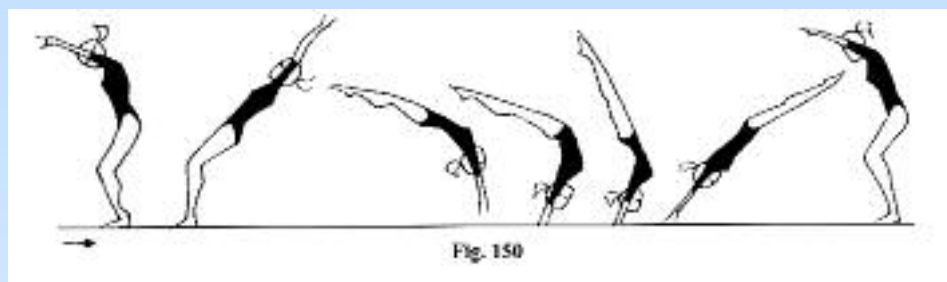
Impronta del dito
indice sinistro

IL SINDACO



Il flic flac indietro

E' un ribaltamento indietro sul piano sagittale composto da due fasi di ribaltamento l'una prima della posa delle mani (dalla stazione eretta alla verticale) e l'altra prima dell'arrivo dei piedi (dalla verticale alla stazione eretta) (*fig. 150*).



zione eretta con arti inferiori semipiegati, braccia avanti-alto.

Qualora si volesse eseguire una serie di flic flac, all'arrivo dei piedi il baricentro deve essere già sbilanciato all'indietro per iniziare immediatamente il mo-

determinerebbe un'inclinazione avanti anziché all'indietro con conseguente parabola di volo del corpo avanti alto.

Gli errori più comuni sono:

- sollevamento dei talloni e spostamento avanti delle ginocchia;
- posizione errata del busto durante lo sbilanciamento;
- insufficiente spinta degli arti inferiori;
- atteggiamento squadrato del corpo in fase di volo;
- scelta errata del momento di spinta degli arti superiori.

A) TECNICA

Il flic flac viene generalmente eseguito dopo una rondata o dopo un altro movimento introduttivo e molto meno spesso con partenza da fermo. Dalla stazione eretta, braccia avanti-alto, semipiegando gli arti inferiori, sbilanciare il corpo all'indietro mantenendo il busto eretto in modo che il baricentro non cada più sulla base d'appoggio e quindi il corpo perda l'equilibrio (cosa questa che dà inizio al movimento); spingendo con gli arti inferiori e slanciando gli arti superiori per alto-dietro, iniziare la fase di volo con il corpo ad arco; poggiare le mani al suolo e non appena il baricentro ha oltrepassato la base di appoggio (a seconda della velocità di rotazione) con un'azione di courbette tornare alla sta-

vimento seguente. Per la buona riuscita dell'esercizio, lo sbilanciamento indietro iniziale deve essere eseguito mantenendo tutta la pianta del piede a terra e semipiegando gli arti inferiori rimanendo con il busto eretto e senza che le ginocchia si spostino avanti superando la verticale nei confronti dei piedi. In caso contrario nella fase di spinta, durante la distensione degli arti inferiori ed il conseguente allineamento della coscia sulla gamba, si

B) ASSISTENZA

Ci si dispone lateralmente all'allieva e si pongono le mani una al dorso e l'altra sulla parte alta delle cosce per guidarla nella giusta traiettoria e per aiutarla nell'elevazione (*fig. 151*).

C) DIDATTICA

L'esecuzione del flic flac indietro presuppone la conoscenza della verticale e del ponte. La prepa-

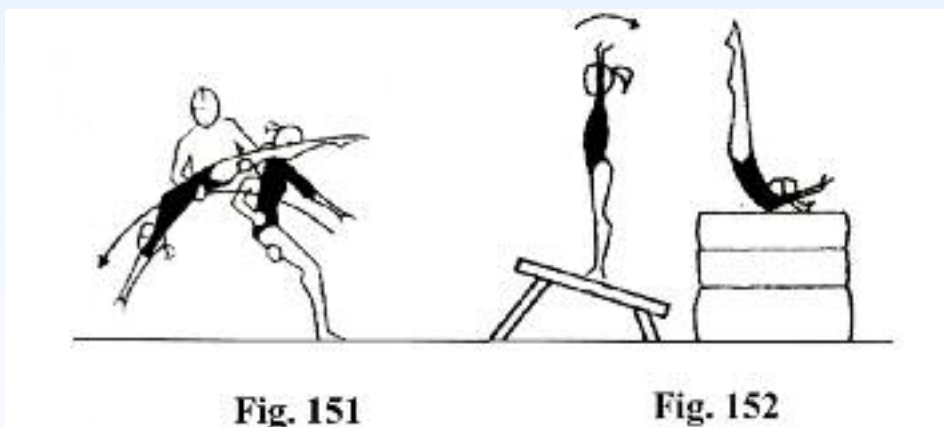


Fig. 151

Fig. 152

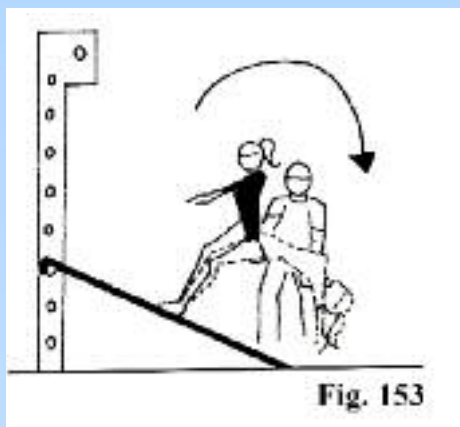


Fig. 153

razione fisica verterà sul:

- potenziamento degli arti inferiori responsabili della prima fase di volo;
- potenziamento degli arti superiori responsabili della seconda fase di volo. Il potenziamento degli arti superiori prevederà soprattutto le esercitazioni di courbette eseguita al suolo o su piani rialzati, rappresentando questo movimento la completa seconda parte del flic flac.

Per facilitare il lavoro degli arti inferiori sarà bene inizialmente lavorare sul trampolino ed in un secondo tempo sulla pedana: dalla stazione eretta piedi uniti, dorso ad un piano rialzato spingendo sul trampolino si eseguirà un salto verso dietro-alto per arrivare in candela sopra ai materassi, braccia in alto (fig. 152); l'esercizio è utile per capire la velocità di rotazione degli arti inferiori e l'elevazione del corpo.



Fig. 154

La prima fase di volo si può facilitare partendo con i piedi sopra ad un piano inclinato o rialzato per partire con il baricentro più alto e sfruttare la sua favorevole traiettoria verso il basso per ribaltare il corpo all'indietro pur con una spinta minima degli arti inferiori (fig. 153).

Il movimento completo potrà quindi essere richiesto, ma ancora facilitando la spinta degli arti inferiori con l'utilizzo di un trampolino inclinato all'indietro sul quale partire per poi poggiare le mani, dopo la fase di volo, su di un materasso

paracadute (fig. 154). Se si vuole incrementare la velocità di esecuzione (che all'inizio però sarebbe difficilmente controllabile) si può eseguire l'esercizio precedente partendo con le mani in appoggio su di un cavallo posto davanti al trampolino: dopo il rimbalzo sul trampolino, spingendo indietro con gli arti superiori, sbilanciare il corpo indietro ed eseguire il flic flac



Fig. 155

(fig. 155).

In questo modo il baricentro, partendo da una posizione più elevata, acquista maggiore energia potenziale rispetto alla partenza da fermo che si trasformerà in maggiore energia cinetica.

L'esercizio risulterà utile anche per abituare la ginnasta ad eseguire il flic flac dall'arrivo di un salto o comunque da un altro movimento, cosa, questa, utilissima tenendo conto come già detto, che molto ra-



Fig. 156

ramente questo ribaltamento viene eseguito con partenza da fermo.

Infine, per abituare a collegare la rondata con il flic flac in maniera facilitata, si può predisporre un piano rialzato su cui eseguire la rincorsa e la posa delle mani della rondata, un trampolino su cui eseguire l'arrivo della rondata e l'immediata spinta per il flic flac, e su un altro piano rialzato su cui posare le mani del flic flac ed eseguire l'arrivo (fig. 156); ovviamente i piani rialzati ed il trampolino devono essere posti alla stessa altezza.

Corpo libero

Ilaria Bernardini

Carla, Nadia, Anna, Benedetta e Martina sono delle adolescenti di 14 anni che fanno le ginnaste. Sono loro le protagoniste di un romanzo fatto di sudore, abnegazione, dolore, fatica, rigore, disciplina, dieta, fanatismo, osteoporosi e a volte anoressia e bulimia. Vogliono vincere perchè sono una squadra e se otterranno un risultato alle qualificazioni in Romania qualcuna di loro parteciperà alle Olimpiadi. Carla è la punta della squadra, ma la voce narrante è Martina, che sogna di diventare una campionessa per poter viaggiare in tutto il mondo. Tutte odiano Petrika, la ginnasta rumena più brava in assoluto. Un libro bello, a tratti un po' duro che mette in risalto la cinica spietatezza di giovani cresciute troppo in fretta.

Questa squadra

Emanuela Maccarani

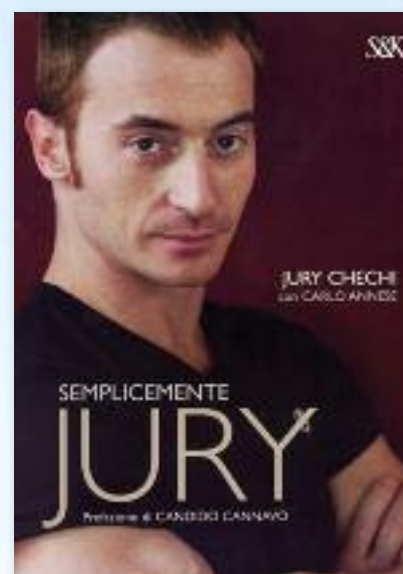
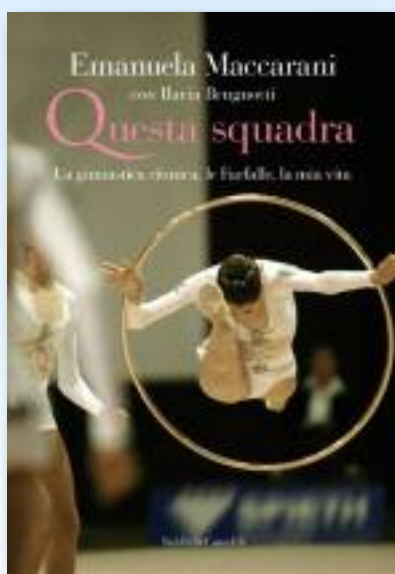
Ilaria Brugnotti

L'allenatrice di ginnastica ritmica si racconta in un libro. Non una semplice biografia, né un racconto, ma un'espressione verbale "Questa squadra", ossia le ragazze che si sono avvicendate nel corso degli anni in Nazionale. Caparbia, tenace e ammirata, uno stile che l'ha portata a creare una squadra vincente, ed ora copiato in tutto il mondo. Ha portato le "farfalle" della ritmica all'argento olimpico nel 2004, e dopo la delusione di Pechino 2008, si è riscattata con tre titoli mondiali consecutivi dal 2009 al 2011. Dopo 89 medaglie insegue un sogno: l'Olimpiade. Una storia bella quella di Emanuela, che ha scritto e sta scrivendo il capitolo più importante della ginnastica ritmica italiana.

Semplicemente Jury

Jury Chechi

La storia di Jury Chechi è dapprima una serie impressionante di titoli mondiali che gli assicurano un posto permanente tra i campioni più rappresentativi nella storia recente dello sport italiano: una carriera salutata da molti come mito moderno, simbolo senza tempo. Poi, l'infortunio: e di nuovo la consapevolezza di chi sa dove vuole arrivare e sa, soprattutto, che ci arriverà. Perché Jury e i valori più nobili dello sport – passione, allenamento, ostinazione – sono una cosa sola: a dimostrarlo, una medaglia di bronzo vinta alle Olimpiadi di Atene, a trentacinque anni, dopo una convalescenza dominata dalla speranza e dall'incrollabile fiducia in sé. Perché il destino esiste, ma si costruisce giorno per giorno: a questo, fin dagli esordi nella ginnastica a Prato, Jury non ha mai smesso di credere.



IL NOSTRO STAFF TECNICO



CARMINE LUPPINO

Responsabile dei corsi di ginnastica artistica maschile e femminile, insegnante di educazione fisica. Laureato in Scienze Motorie e Pedagogia. Ex atleta azzurro, tecnico nazion. e giudice internaz.



LAURA VERNIZZI

Coreografa. Laureata in Scienze Motorie. Campionessa del Mondo di ginnastica ritmica. Medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atene 2004



DARIO FALCONE

Allenatore di artistica maschile e femminile. Laureato in Scienze Motorie



CARLOTTA FERRI

Allenatrice di artistica femminile.



JESSICA ROMANELLI

Allenatrice di artistica femminile



ANGELICA TIOZZO

Allenatrice di artistica femminile. Laureata in Scienze Motorie



GIULIA TRAVAGLINI

Assistente di artistica femminile



DANIELA ATANASI

Allenatrice di artistica femminile



SARA PATRIARCA

Insegnante ginnastica ludico-motoria

ANGELA DI BENEDETTO

Assistente di artistica femminile

IRENE NUGNES

Medico sociale



DANIELE TRENCA

Addetto stampa



A.S.D. KINES-ROMA
Associazione Ginnastica



Ginnastica:  **un sogno, una passione ...**

00135 ROMA - via Tenuta di Sant'Agata, 12 - (Monte Mario)
tel e fax. 06.35505734 - www.ginnasticakinesroma.it