

KINES NEWS



Periodico di informazione dell'Ass. Ginnastica Kines Roma

OSPITI all'evento

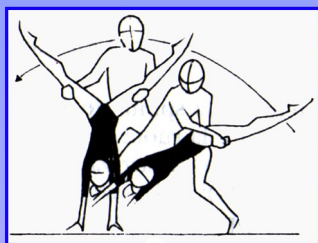
Vanessa
Ferrari

Laura
Vernizzi

Igor
Cassina

CI VEDIAMO A CIVITAVECCHIA!

Tutto pronto per il Saggio di fine anno sportivo
all'interno...



**Studiare da
allenatore:**

Come fare al
meglio la ruota



**Trofeo
New Gym:**

Primo posto per
la Kines Roma



**L'esperto
consiglia:**

Perchè fa bene
fare ginnastica



**Il mio amico
campione:**

Conosciamo
Igor Cassina

Sommario

L'editoriale

- La scelta di creare un notiziario3

In Primo Piano

- Saggio di fine anno4

Attività federale

- Trofeo regionale allieve (Fgi)5

L'esperto consiglia

- L'importanza di fare sport.....6

Il mio amico campione

- Signore e signori: Igor Cassina!7
- L'eleganza di Vanessa Ferrari8
- IL ritmo di Laura Vernizzi9

Studiare da allenatore

- Come fare al meglio la ruota10-11

Il commento alla gara

- La trasferta al Trofeo Quinci12
- La Kines vince il Trofeo New Gym.....13
- Trofeo Topolino.....13

Informazioni utili

- “Il cavallo con maniglie”14
- “Ginnastica artistica femminile”.....14
- Prossimi impegni14

Lo staff.....15



La scelta di creare un notiziario



di **Carmine Luppino**

Ormai dal lontano 1977, anno della apertura della palestra e della prima affiliazione alla Federazione Ginnastica d'Italia, quindi al CONI, si è sentita l'esigenza di avere uno strumento editoriale per divulgare tutte le informazioni che possono interessare i nostri atleti ed i loro familiari. La nostra Associa-

nes (movimento) non poteva che essere attinente al tipo di attività che si andava a proporre. Come prima denominazione è stata proposta Kines 2, per distinguerla dalla prima Kines di Cantanzaro, società di appartenenza di Luppino, quando

era ginnasta, trasformata successivamente in Kines-Roma. Con questo lavoro (unico numero dell'anno sportivo 2009/2010), ci proponiamo di illustrare il saggio che si terrà il prossimo 30 maggio presso l'impianto sportivo "Ferrero Medici" di Civitavecchia. All'interno troverete tutte le notizie tecniche, i risultati

medicina generale (questa volta un pediatra) per illustrare i bene-



fici derivanti dall'attività fisica. Una pagina sarà dedicata ad un aspetto prettamente tecnico sulla Ginnastica Artistica con la rubrica "Studiare da Allenatore". Per chi volesse apparire sulla nostra rivista, ci sarà spazio anche per una inserzione pubblicitaria per le diverse attività professionali di qualche genitore, attraverso un contributo volontario che permetta comunque di diminuire i costi della pubblicazione. Non mi resta dunque che augurarvi buona lettura.



zione è nata per la passione verso questo sport dei soci fondatori: Carmine Luppino, Mariantonietta Fina, Nicola Donato e Rosa Scarcella. In particolare la spinta è partita dai primi due nominativi, entrambi insegnanti di Educazione Fisica ed ex atleti: Luppino proveniente dalla Ginnastica Artistica e Fina dall'Atletica Leggera. Il nome Ki-

delle gare, i calendari dei diversi Enti che ci vedranno partecipare, le attività estive, che normalmente si finalizzano con uno o due periodi di collegiali. E' presente, anche una pagina di un esperto in



Saggio di fine anno

Come tutti gli anni alla fine di maggio o alla metà di giugno, la nostra palestra termina l'attività sportiva con un saggio finale di tutti gli atleti che hanno svolto i corsi di ginnastica artistica. La sede è sempre stata la nostra palestra, con qualche variante nel campetto di pallavolo, ospiti della scuola Sacro Cuore di via Tenuta di S. Agata. Quest'anno ci è stata offerta la possibilità di effettuare il saggio a Civitavecchia in una palestra molto grande con una tribuna per il pubblico e la pedana regolamentare per il corpo libero 12x12 metri. Questa palestra è la sede di numerose gare sia Federali che di Enti di promozione, che molti genitori dei nostri ragazzi già conoscono. Ringraziamo fin da ora i responsabili della Società Sportiva A.S.Gyn, Pierluigi Miranda e Marco Sacco per la loro disponibilità. La decisione di utilizzare questo impianto è scaturita dal fatto che il nostro saggio fino ad ora nella nostra sede, richiedeva una turnazione dei diversi corsi: ogni turno di lezione svolgeva il proprio saggio. Ora invece si potranno esibire tutti i nostri at-

leti nella stessa giornata e ciò comporterà una rotazione sugli attrezzi in maniera rapida e ordinata. Servirà la collaborazione di tutto lo staff e dei nostri ragazzi che

dovranno eseguire i loro esercizi con attenzione, seguendo le direttive dei loro insegnanti. Naturalmente ringraziamo tutti i genitori che faranno questo piccolo sacrificio della trasferta a Civitavecchia e di considerare il saggio come se fosse una delle tante gare che ogni anno andiamo a fare in quella città. Ricordiamo che la palestra non è la sede del Trofeo Gym ma il pallone con intelaiatura metallica situato a circa 800 m prima della sede di Campo dell'Oro. Nel momento in cui ci



do per arricchirne il contenuto con le loro esibizioni. La scelta è caduta su tre campioni che rappresentano il massimo in questo momento per la Ginnastica Artistica e Ritmica: **Vanessa Ferrari** e **Igor Cassina** per l'artistica e **Laura Vernizzi** per la ritmica. Quest'ultima è ormai da qualche anno anche la nostra coreografa. Cogliamo l'occasione per ringraziarli fin da ora per la loro disponibilità e siamo sicuri anche per la pazienza che avranno quando al termine dell'evento tutti i nostri partecipanti li accerchieranno per i consueti autografi. Al termine del saggio, a circa 700 m dalla sede del Trofeo Gym in una villa-ristorante si terrà un buffet per tutte le persone che desiderano partecipare, previa prenotazione. In bocca al lupo a tutti i nostri ragazzi e buon divertimento ai loro accompagnatori.

C.L.



Torneo Regionale Allieve (Fgi)

Il 14 febbraio, presso l'impianto sportivo di Civitavecchia, si è svolta la prima prova del Torneo Regionale categoria allieve di 1° e 2° livello.

Hanno partecipato all'evento per la nostra palestra le ginnaste Meoni Arianna e Sofia Proietti per la categoria 2° livello e Valeria Meoni per il 1° livello. In preparazione per questo ultimo livello c'è anche Chiara Cerchi che ci auguriamo entri presto a far parte di questo gruppo. La differenza di livello è determinata dall'età: Primo livello fascia 8-10 anni, 2° livello 11-12 anni. Le ginnaste hanno gareggiato con un programma di difficoltà dal facile al difficile, attin-



gendo per la scelta degli elementi da inserire nei loro esercizi da una griglia di movimenti emanata dalla

Federazione Ginnastica d'Italia. Le nostre ginnaste divise per gruppi di lavoro

hanno partecipato con grinta e determinazione con quel poco di ansia che caratterizza tutte le atlete in gara. Hanno commesso un errore a testa e si sono classificate in buone posizioni considerando l'alto numero dei parteci-

panti. Nella seconda prova che si è svolta a Nettuno c'è stata purtroppo la rinuncia per infortunio di Sofia Proietti. Hanno tenuto alti i colori della Kines le due sorelle Arianna e Valeria Meoni. La gara per Valeria è stata caratterizzata da una ottima linearità di esecuzione con un solo errore alla trave e comunque con un ottimo piazzamento in classifica, mentre Arianna è incappata in una giornata "no" soltanto nella prova al volteggio,

dove purtroppo non è riuscita a trovare l'ottimale rincorsa per eseguire i suoi due salti. Al volteggio, infatti, occorre eseguire i due salti previsti al massimo con tre rincorse (al massimo se ne può ripetere una), mentre Arianna ne ha fatte quattro per cui è come se avesse eseguito due volteggi mentre in realtà è stato considerato un solo salto e il punteggio diviso due. Tutto ciò ha comportato che in un attrezzo ha preso la metà del punteggio che avrebbe potuto ottenere con i due salti regolamentari. Per la sua classifica regionale è comunque entrato il buon punteggio totale della prima prova.



L'importanza di fare sport



di Irene Nugnes *

Oggi più che mai c'è bisogno di indirizzare i nostri figli alla pratica di una attività sportiva. Oggi i nostri bimbi non scendono più in cortile a giocare e correre per ore, al contrario se non organizzati tendono a stare ore seduti davanti al computer o alla TV. Purtroppo nella mia pratica quotidiana, a studio, troppo spesso si osserva il binomio sedentarietà ed

errata alimentazione. Il bambino che è costretto a stare tutto il pomeriggio in casa, dopo sei/otto ore di scuola, è più soggetto ad assumere abitudini alimentari sbagliate; ha più tempo per stare davanti alla TV e sgranocchiare continuamente qualcosa. Visto che, gli studi mostrano che, le basi per una vita sana futura si mettono fin da piccoli è bene non perdere tempo. E' dimostrato ormai da tempo che, l'attività sportiva e una corretta alimentazione fin dall'età pediatrica riducono poi l'insorgenza di patologie proprie dell'adulto quali ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, aterosclerosi, osteoporosi, obesità e diabete. Quando avvi-

are il bambino alla pratica sportiva? Beh, mi viene in mente un episodio simpatico: un papà durante la mia prima visita al figlioletto appena nato mi chiedeva se potesse iscriverlo al baby nuoto... attenzione a non esagerare! Un'attività ludico motoria può iniziare dai tre anni. In questa fascia di età 3-6 anni l'attività sportiva deve assolutamente essere intesa come un divertimento. La



cosa importante è che l'attività venga prospettata dal genitore come qualcosa di divertente, che "è bello fare". Così crescendo il bambino sarà sempre più invogliato a fare e allora sarà lui per primo a chiedervi di portarlo al corso! Alcuni bambini possono essere un po' pigri e non avere voglia di uscire di casa, qui il genitore deve essere gentile e deciso nello stesso tempo e far capire al proprio figlio l'importanza dell'attività motoria. Iscrivere, dunque, un bambino ad una attività sportiva significa agire anche sul suo sviluppo psichico oltre che su quello fisico, ad esempio: migliora il rendimento scolastico,

prepara i bambini all'apprendimento futuro, riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine; nell'età dell'adolescente infine aiuta a controllare vari rischi comportamentali, come l'uso del tabacco o di altre sostanze. Lo sport insegna importanti valori quali amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, capacità di affrontare i problemi. Tutti principi, questi, alla base dello sviluppo. Oltre ad avere un ruolo fondamentale nel trasformare i bambini in adulti responsabili, lo sport riunisce i giovani, li aiuta ad affrontare le sfide quotidiane e a superare le differenze culturali, linguistiche, religiose, sociali e ideologiche. Lo sport è un linguaggio universale in grado di colmare i divari e di promuovere i valori fondamentali indispensabili per un sano sviluppo dei bambini.



Signore e signori: Igor Cassina!



di **Daniele Trencà**

Igor Cassina nasce a Seregno in provincia di Monza e Brianza, il 15 agosto 1977. Quando si pronuncia il suo nome subito tornano alla mente le immagini dei suoi movimenti sulla sbarra e la splendida vittoria ad Atene nei Giochi Olimpici del 2004. Igor, dopo una breve esperienza nel judo, a cinque anni si avvicina alla ginnastica. I primi tempi viene allenato da Franco Giorgetti, e disputa la sua prima gara all'età di nove anni a Varese sfiorando il podio. Quarto su un totale di ottanta bambini. Il suo idolo era Dimitri Bilozerchev, ginnasta russo. La carriera sportiva di Igor è costellata di tanti successi, sino ad arrivare a quello che lo ha reso famoso in tutto il mondo, con la vittoria della medaglia

d'oro alla sbarra nelle Olimpiadi di Atene 2004. Nel 1992 il giovane Igor è campione italiano juniores e due anni più tardi lo è senior alla sbarra, diventando così il primo ginnasta junior a vincere un titolo assoluto. Gli anni successivi sono un susseguirsi di successi: il 1995 Igor è Campione Italiano Junior ed alle Gimnasiade di Cipro conquisterà una medaglia di bronzo al cavallo con maniglie e ben due d'oro una alla sbarra ed una a squadre. Nel 1996 si ripete e diventerà Campione Italiano assoluto alla sbarra. Nel 1998 ai Campionati Italiani Assoluti arriva terzo alla sbarra e al volteggio, mentre l'anno successivo è primo alla sbarra e secondo alle parallele, partecipa inoltre alla Universiade di Mallorca classificandosi al quarto posto alla sbarra. Gli anni Duemila iniziano subito alla grande, anche se la consacrazione per il campione arriva con la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene,



vinto nuovamente i Campionati Italiani Assoluti alla categoria sbarra e negli anni 2000, 2001, 2002, 2003, 2005, 2006, 2008 e 2009 con la squadra Ginnastica Meda è diventato Campione d'Italia. Bisogna ricordare inoltre che Igor Cassina si era già assicurato un posto nella storia della ginnastica già prima della vittoria olimpica: è stato il primo atleta al mondo a presentare un Kovacs teso con avvitamento di 360° sull'asse longitudinale, e come riconoscimento la federazione internazionale ha dato il suo nome all'elemento, che dal 2002 è ufficialmente chiamato "movimento Cassina". Igor, infine, è stato premiato dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi come



ottenendo il primo posto alla sbarra. L'anno seguente (e successivamente nel 2007) al Grand Prix di Parigi è sempre primo alla sbarra nella Fig World Cup. Lo scorso anno ha

L'eleganza di Vanessa Ferrari

Vanessa Ferrari nasce a Orzinuovi (BS) il 10 novembre 1990, è stata la prima ginnasta italiana capace di vincere una medaglia d'oro ai Campionati mondiali di ginnastica artistica. Dopo l'infanzia trascorsa a Soncino, si trasferisce a Capriano del

bellezza di cinque medaglie d'oro: concorso a squadre, concorso generale, volteggio, trave e corpo libero, ed una d'argento: parallele asimmetriche. Il 2006 invece è il suo primo anno da senior, ai campionati europei in Grecia trascina la compagine italiana alla vittoria

insieme a Monica Bergamelli, Carlotta Giovannini, Federica Macrì e Lia Parolari. Conquista inoltre la medaglia d'argento al corpo libero. Sarà

caduta alle parallele. Ad aprile dello stesso anno agli Europei di Amsterdam vince la medaglia d'oro nel concorso generale femminile ed il titolo di campionessa d'Europa nel corpo libero. Alle Olimpiadi di Pechino 2008, Vanessa e la squadra italiana non riescono a qualificarsi per la finale, rientrata nelle prime 24 per partecipare alla finale del concorso generale termina in undicesima posizione. Lo scorso anno agli Europei di Milano si piazza al nono posto. La Ferrari ha ricevuto il 23 ottobre 2006 il Collare d'Oro dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano e l'8 gennaio 2007 è diventata Cavaliere Ordine al Merito della Repubblica Italiana premiata dal Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano.

D.T.

Colle, dove vive attualmente. La giovane Vanessa è un'atleta della Brixia Brescia. La sua (seppur breve) esperienza nelle gare importanti fa registrare molti piazzamenti e anche qualche soddisfazione. Nel 2004 ai Campionati Europei Junior di Amsterdam insieme alle compagne Federica Macrì, Roberta Galante e Francesca Benolli vince il bronzo nel concorso a squadre, mentre individualmente conquista la medaglia d'argento nel concorso generale e un bronzo alla trave. L'anno seguente ai Giochi del Mediterraneo in Spagna, ad Almeria, si impone vincendo la

proprio il 2006 a regalargli la soddisfazione di vincere nel mese di ottobre il Campionato Mondiale svoltosi ad Aarhus (Danimarca) la medaglia d'oro nel concorso generale femminile e due medaglie di bronzo alle parallele asimmetriche e al corpo libero. Il 2007 inizia in grande stile con una tripletta nella Coppa del Mondo di Parigi; Vanessa conquista tre ori, alle parallele asimmetriche, alla trave e al corpo libero. Nello stesso anno ai Mondiali di Stoccarda Vanessa si aggiudica un bronzo nella finale All Around nonostante una frattura allo scafoide del piede ed una



Il Ritmo di Laura Vernizzi

Laura Vernizzi è nata a Como il 12 settembre 1985, ha iniziato a fare ginnastica già all'età di sei anni. Nella sua carriera annovera numerosi successi sia per quanto concerne il lato individuale che quello di squadra. Nel 1998 è vicecampionessa italiana allieve e nel 2000 entra a far parte della nazionale individualiste diventando vicecampionessa italiana junior. Nello stesso anno vince il campionato nazionale di serie A2. L'anno successivo, nel 2001, a soli 16 anni guidata dall'allenatrice russa Olga Boujanova partecipa ad importanti incontri internazionali, tra cui i World Games di Akita in Giappone ed ai Campionati del Mondo di Madrid piazzandosi settima nel concorso per nazioni.

Nel 2003 Laura vince di nuovo il Campionato Nazionale di serie A2 ma con una società diversa,

questa volta è la San Giorgio Desio. Il 2004 anche per lei è un anno di svolta: dopo essere entrata a far parte della squadra nazionale conquista la medaglia di bronzo alla pre-olimpica di Atene, due ottimi piazzamenti anche nella Coppa del Mondo in Russia è terza, mentre in Germania è seconda. La consacrazione avviene, anche per lei, ad Atene, alle Olimpiadi del 2004, diventando con la squadra olimpica Vicecampionessa Olimpica. L'anno seguente conquista a Baku in Azerbaijan il primo posto e diventa Campionessa del Mondo. Qualche anno più tardi, nel 2007, Laura è seconda ai campionati interregionali di categoria senior, si qualifica per i Campionati Nazionali e per quelli Italiani Assoluti dove conferma il suo talento piazzandosi tra le prime



dieci ginnaste d'Italia. Tra il 2009 ed il 2010 lascia l'attività agonistica e debutta in alcuni dei migliori teatri italiani con lo spettacolo "Rhythmix". Laura è stata insignita dal Presidente della Repubblica dell'onorificenza di Ufficiale al merito della Repubblica Italiana.

D.T.



Come fare al meglio la Ruota



di Carmine Luppino

La ruota è un esercizio di rovesciamento sul piano frontale per appoggi successivi



Tecnica

La partenza viene generalmente eseguita con la fronte rivolta verso la direzione del movimento con le braccia in alto. Semipiegare la gamba di spinta avanti ed inclinare il corpo lateralmente (dal lato corrispondente dell'arto in avanti); elevando l'arto libero in fuori e spingendo con la gamba in appoggio, posare successivamente le mani al suolo sulla stessa linea dei piedi, ruotare di 90°, per raggiungere la posizione, di passaggio, a corporitto rovesciato con gambe divaricate sul piano frontale; eseguire ¼ di giro e, abbassando la gamba di slancio e spingendo con gli arti superiori, arrivare alla stazione eretta (fronte alla partenza) con una gamba semipiegata avanti e l'altra protesa dietro. Durante il passaggio in verticale il corpo è in massima tenuta con i segmenti in perfetto allineamento (senza né arcare né squadrare); gli arti superiori sono ritti. Un passaggio fondamentale per una buona riuscita della ruota è sicuramente quello della posa delle mani: la

prima mano deve prendere contatto con il suolo lontano dal piede avanti in quanto, in caso contrario, oltre ad una probabile posa contemporanea e non successiva degli arti, si verrebbe anche a determinare una chiusura dell'angolo arti superiori/busto con conseguente spostamento delle spalle avanti.

A volte, inoltre, le mani non vengono poggiare in presa palmare ma digitale o ruotate in maniera erronea (con le dita della seconda mano rivolte verso l'arrivo del movimento), errori che non permetterebbero la spinta ottimale degli arti superiori responsabili del ritorno del corpo in stazione eretta.

Al momento dell'arrivo il busto deve essere verticale e quindi con le spalle alte. In sostanza la spinta degli arti superiori deve essere indirizzata dal basso verso l'alto per elevare le spalle. Soltanto dopo l'arrivo di queste ultime si completa il movimento con varie posizioni delle braccia (in alto, in fuori ecc).

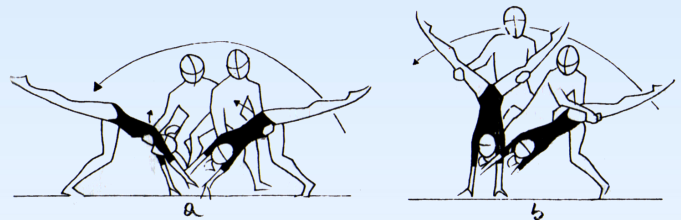
Le posizioni di partenza e di arrivo possono essere differenti: per esempio si può anche partire con il fianco alla direzione dell'esercizio, in ginocchio o in orizzontale prona e laterale. Anche gli appoggi degli arti superiori possono essere variati eseguendo la ruota in appoggio su un solo arto o su quello corrispondente alla gamba di spinta o sull'altro oppure in appoggio sugli avambracci.

Gli errori più comuni sono:

l'insufficiente spinta dell'arto inferiore; l'appoggiare la mano troppo vicina al piede corrispondente; l'appoggiare le mani contemporaneamente o non sulla linea del piede; l'arcare o squadrare il corpo; l'insufficiente spinta degli arti inferiori.

Assistenza

Per l'assistenza di tipo energetico disporsi lateralmente all'allieva dal lato della gamba di spinta, in modo che dopo la posa delle mani ci si trova posteriormente all'allieva stessa e porre una mano sulla parte prossimale della coscia della gamba di spinta e l'altra sulla spalla del braccio che l'allieva posa per secondo. Per l'assistenza di tipo geometrico porre le mani sulla regione anteriore delle cosce per guidare la direzione verticale del movimento



to (fig2)

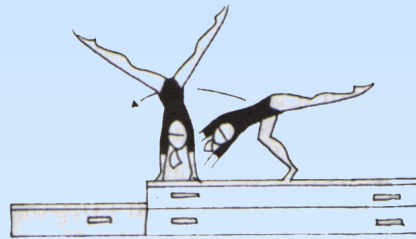
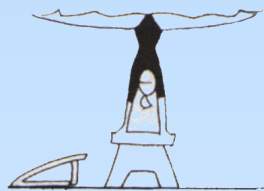
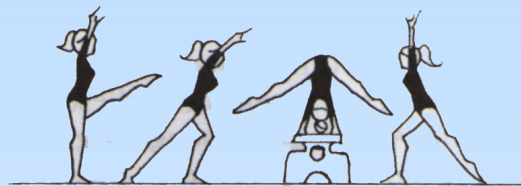
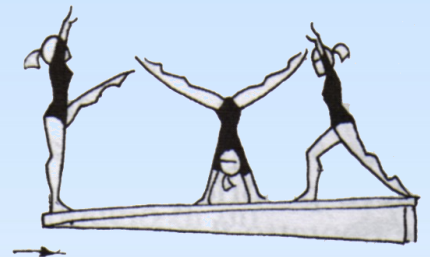
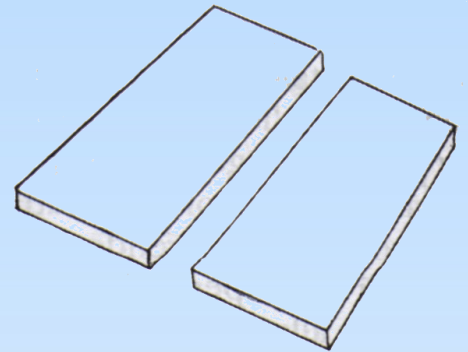
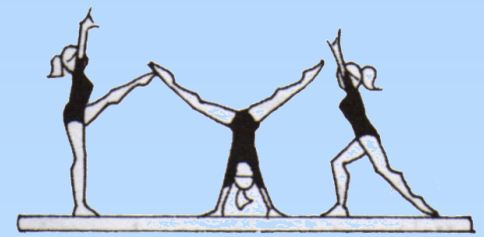
Didattica

L'insegnamento della ruota presuppone la conoscenza della verticale, cioè della sensazione del corpo rovesciato. La preparazione fisica della ruota si basa su esercizi che hanno il fine di: potenziare gli arti superiori con movimenti a braccia ritte (andatura in quadrupedia Preparazione per la verticale); migliorare la tenuta del corpo per evitare di arcare o di squadrare; potenziamento dell'arto di spinta;

La prima cosa che gli allievi devono capire è la successione degli appoggi e la rotazione laterale del corpo. A tale scopo risultano molto utili degli scavalcamenti laterali della panca, eseguiti all'estremità della stessa per evitare che le gambe urtino contro di essa; il corpo è squadrato ed il bacino è il più possibile allineato con le spal-

re la spinta degli arti superiori si può eseguire la ruota partendo sopra ad un piano rialzato ed arrivando con i piedi al suolo (fig5). Nella fase di risalita il dislivello tra i tappeti abbrevia la traiettoria verso l'alto del baricentro. Per correggere eventuali errori di atteggiamento del corpo al momento del passaggio in verticale,

ci si può avvalere dell'aiuto di un materasso paracadute poggiato contro il muro o contro la spalliera; si farà eseguire la ruota con il dorso al

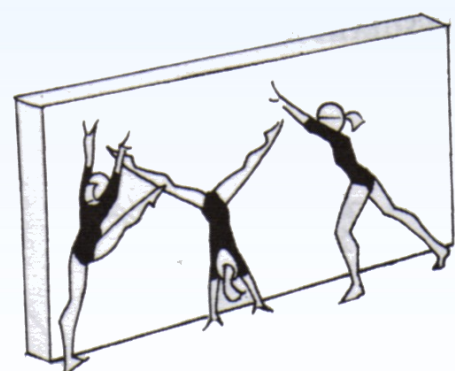
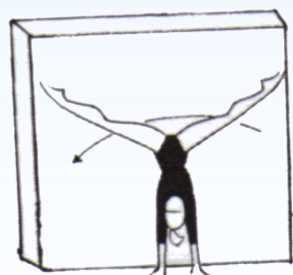
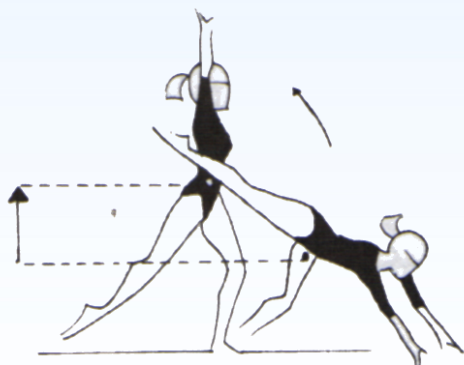
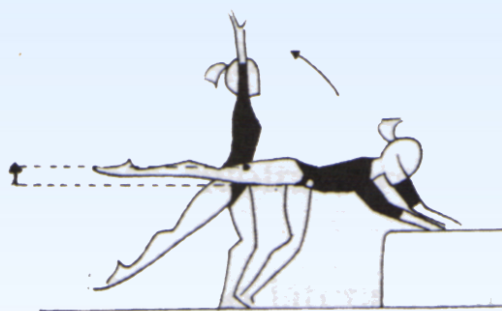


le (fig3). Il passaggio può essere facilitato con l'ausilio di una pedana (fig4). E' utile anche l'uso di piani inclinati che aumentano la velocità di esecuzione. Per facilita-

tappeto nel caso di una ruota arcata o con la fronte allo stesso nel caso di ruota squadrata. Il passaggio vicino al tappeto con un'eventuale tenuta della posizione in verticale con gambe divaricate, può far capire e sentire il giusto allineamento dei segmenti corporei. Durante tutte le esercitazioni al suolo può inoltre risultare utile tracciare una linea sulla quale disegnare gli appoggi dei piedi e delle mani per dare riferimenti chiari all'allieva, oppure disporre due tappeti paralleli ad una certa distanza tra di loro, la-

sciando quindi lo spazio per la posa delle mani e dei piedi. Infine, una volta acquisita la tecnica esatta del movimento, qualora si volessero intensificare le spinte sia degli arti inferiori che di quelli superiori, si può usare il piano inclinato, usato, questa volta, in salita.

collaborazione di R. De Pero



La trasferta al Trofeo Quinci

LA PALESTRA

Che bel luogo la palestra
c'è sempre aria di festa.

Puoi lavorare e giocare
ma attenzione a chiacchierare
potresti farti male!

Con una ruota vai avanti,
con un salto vai in su e
con un flic-flac fatto male
puoi ritrovarti a testa in giù.

Sulla sbarra puoi girare e
sulle parallele ti devi sforzare;
ma se tu vuoi volare
sul trampolino devi saltare.

Nel corpo libero
ti devi impegnare e
sugli anelli devi tirare
se la croce vuoi fare.

Sul cavallo ti devi appoggiare
se lo vuoi superare.

Tutto questo devi fare
se una coppa vuoi guadagnare

Matteo Mastrone

Il 25 aprile si è svolto a Salemi l'annuale trofeo "Caterina Quinci" che ha visto la partecipazione di circa duecento ginnasti della sezione maschile e femminile. L'ottima organizzazione predisposta dal prof. Giuseppe Colicchia, al quale va il nostro ringraziamento per l'invito alla manifestazione, ha fatto scorrere la gara in maniera ordinata. La nostra rappresentativa era composta da due tecnici, Carmine Lupino e Angelica Tiozzo, 13 ginna-



sti, 4 maschi (Mattia Cerretti, Tiziano Perugini, Gabriel Brito e Marciano Rinaldo) e 9 femmine (Francesca Ventura, Cristina Biaggi, Marta Passaretti, Beatrice Di Vietri, Claudia Gaspari, Valentina Novelli, Valeria e Arianna Meoni, Gaia Amato). Era prevista una clas-

sifica per i due attrezzi maschili (corpo libero e trampolino elastico) e due femminili (corpo libero e trave). Sono risultati vincitori per i nostri colori: Francesca Ventura alla trave (categ. Junior), Gabriel Brito al corpo libero (categ. Giovani), con Mattia Cerretti secondo e Tiziano Perugini terzo. Ancora Francesca Ventura prima al corpo libero e Marta Passaretti seconda. Per la categoria Senior alla trave, prima Cristina Biagi e quinta Gaia Amato. Al corpo libero primo per la categ. Allievi, Marciano Rinaldo. Al trampolino per la categoria giovani, primo Mattia Cerretti e secondo Gabriel Brito. Per gli altri piazzamenti si rimanda alla classifica esposta in palestra. Complimenti a tutti gli atleti e ai loro allenatori anche a quelli non menzionati e che hanno una buona posizione in classifica. Un ringraziamento particolare alle due sorelline Valeria e Arianna Meoni che hanno partecipato con l'impegno di fare una esibizione al corpo libero e alla trave. Occasione importante che ci ha permesso di provare in condizione di gara alcuni elementi nuovi.



La Kines-Roma al Trofeo Quinci

La Kines vince il Trofeo New Gym

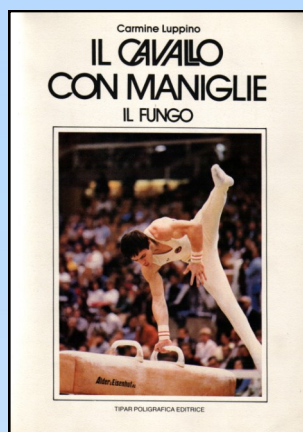
La Kines-Roma si aggiudica il Trofeo Gym. La bellissima coppa del Trofeo Gym, messa in palio dall'ente di promozione sportiva ENDAS, torna sugli scaffali della nostra Società, dopo un anno (il 2009) che ci ha visti perderla per pochissimi punti. La gara, con un numero altissimo di partecipanti (circa 500, di cui 84 solo della nostra palestra) si è svolta in due giornate. Sabato 17 aprile ha visto la partecipazione di cinque gruppi di giovani e domenica 18 tutte le altre categorie. Dopo la prima prova, disputatasi il 27 e il 28 febbraio, la Kines-Roma era seconda a soli 4 punti (309 contro 305) dalla prima, la forte compagine della società Aventino guidata dalla bravissime istruttrici Paola e Loredana. Nella seconda prova, grazie al nostro numero alto di partecipanti e al miglioramento delle esecuzioni tecniche delle nostre ginnaste la Kines-Roma si è imposta sulla seconda (Aurelio San Giuseppe) con uno scarto di 25 punti e sulla terza (Aventino) con una differenza di 123 punti. I complimenti quindi

a tutte le nostre ginnaste a partire dalla più piccola, Matilde Pacifici di soli due anni e mezzo, che ha dato il suo apporto con un punto in classifica speciale, e finire con la veterana del gruppo Beatrice Di Vietri, senza dimenticare le vincitrici delle singole categorie: Costanza Zappala' (Pulcine), Diletta Piana (Ragazze), Valeria Morrone (Junior). Una menzione particolare alla categoria Ragazze che si è aggiudicata la classifica per categoria. Complimenti anche alle allieve dell'Istituto Calasanzio, allenate dalla nostra ex ginnasta Alessia Antinarelli, che hanno chiesto di gareggiare con i nostri colori, e che unite al nostro gruppo hanno fatto un sodalizio ancora più forte. Infine un ringraziamento particolare agli istruttori della Kines: Laura Vernizzi, Daniela Raber, Angelica Tiozzo, Jessica Romanelli, Dario Falcone e alle assistenti Valeria Gaeta e Giulia Travaglini, che hanno preparato le ragazze con pazienza e professionalità.

Trofeo Topolino

Come tutti gli anni, nel mese di febbraio si è svolto l'annuale "Trofeo Topolino" presso l'impianto sportivo della Società Juvenia. Numerosi i partecipanti in tutte le categoria previste dal calendario regionale dell'Ente di promozione sportiva MSP (Movimento Sportivo Popolare). Nella categoria pulcini la nostra palestra ha partecipato con 30 bambini in un'atmosfera gioiosa e partecipativa sia da parte dei bambini che dei genitori. Alcuni di loro erano alla prima esperienza e anche un po' emozionati, ma alla fine è prevalsa la giusta serenità per un evento non competitivo. Tutti i bambini sono stati premiati con ben due medaglie a testa e, si è saputo che, con grande orgoglio molti di loro le hanno tenute al collo tutta la notte e la mattina successiva le hanno portate all'asilo per farle vedere ai loro maestri. Ai tecnici, questa manifestazione, fornisce alcuni elementi utili per scoprire caratteristiche dei bambini per il prosieguo della loro attività che può continuare per il migliore sviluppo delle loro migliori capacità psico-fisiche o, se ci sono le condizioni, finalizzarla anche ad una adeguata attività agonistica sempre e soltanto rispettandone la giusta crescita morfologica.



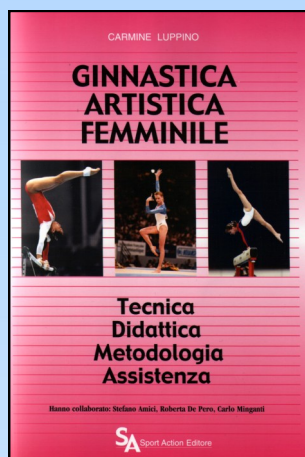


La monografia è rivolta agli appassionati della ginnastica, agli studenti, agli insegnanti di Educazione Fisica e agli istruttori. Vuol essere un sussidio didattico per tutti coloro che operano nel settore sportivo in generale e nel campo della Ginnastica Artistica e attrezzistica in particolare. Nella prima parte vengono prese in considerazione le qualità specifiche del ginnasta ed i mezzi che le migliorano, nella seconda parte vengono esaminati i "fondamentali" caratterizzanti il lavoro a questo attrezzo. Attraverso una serie di esercizi propedeutici si porta il ginnasta alla perfetta acquisizione del lavoro pendolare e circolare senza trascurare, peraltro, gli elementi caratterizzanti le moderne esecuzioni al cavallo con maniglie, ossia i mulinelli "Thomas" e i movimenti passanti per la verticale. Un cenno seppur breve, è stato fatto sul "fungo", l'attrezzo facilitante per eccellenza. Le sequenze fotografiche e le singole immagini completano il tutto.

Carmine Luppino

IL CAVALLO CON MANIGLIE

€ 5,00



La Ginnastica Artistica è una disciplina sportiva tra le più seguite durante i Giochi Olimpici e le altre grandi manifestazioni mondiali o europee. La spettacolarità di questa disciplina parte da molto lontano. E' diventata bella da praticare e vedere grazie al lavoro meticoloso di allenatori che ne hanno definito i principi, le metodologie, le didattiche e al prezioso contributo della ricerca per il miglioramento dell'elasticità degli attrezzi (pedana del corpo libero, del volteggio e le funi degli anelli), o cambiando le dimensioni (staggio delle parallele asimmetriche) o addirittura trasformando totalmente l'attrezzo (tavola dei volteggi). Questo lavoro nasce dall'esperienza trentennale sul campo, prima come ginnasta, poi come allenatore-giudice e dirigente tecnico, ma soprattutto come insegnante ed educatore. Vuole essere un modesto contributo per tutti gli operatori ed appassionati che intendono avviarsi all'insegnamento della Ginnastica Artistica, agli studenti Iusm, ai tecnici, agli stessi ginnasti.

Carmine Luppino

GINNASTICA ARTISTICA

FEMMINILE

€ 10,00

Prossimi impegni

Di seguito il calendario dei prossimi impegni. Nel mese di giugno il 4, 5 e 6 si svolgerà la finale nazionale dell'Endas (maschile e femminile). Mentre il 5 ci sarà la prima prova del Campionato Regionale specialità junior. Nel mese di luglio invece dal 4 all'11 si terrà il consueto stage estivo a Fano aperto a tutti coloro che volessero partecipare. Dopo la sosta estiva, le gare riprenderanno dal mese di ottobre. Un mese ricco di appuntamenti poiché il 3 ci sarà la 1° prova del campionato di serie C1-C2, la settimana successiva (il 10) si svolgerà la 2° prova del campionato di specialità junior; il 24 la 2° prova del campionato di serie C1-C2, ed infine il 31 la terza prova di specialità junior. A novembre si terrà la 3° prova del campionato di serie C1-C2 il 14, mentre il 20 e il 21 ci saranno gli interregionali di specialità junior femminili. Per chiudere il 2010 in bellezza ricordiamo infine altri quattro appuntamenti: il 4 e il 5 la finale del campionato nazionale serie C1-C2; e l'11 e il 12 il campionato nazionale di specialità (maschile e femminile).





Carmine Luppino

Responsabile dei corsi di ginnastica artistica maschile e femminile; insegnante di ed. fisica, laureato in scienze motorie e pedagogia. Nazionale di ginnastica, tecnico nazionale e giudice internazionale.



Dario Falcone

Allenatore della sezione maschile e femminile. Laureato in Scienze Motorie.



Laura Vernizzi

Coreografa. Laureanda in scienze motorie. Campionessa del Mondo di ginnastica ritmica. Medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atene.



Daniela Raber

Allenatrice di artistica femminile.



Angelica Tiozzo

Laureanda in Scienze Motorie. Allenatrice della sezione femminile.



Carlotta Ferri

Allenatrice della sezione femminile.



Jessica Romanelli

Allenatrice di artistica femminile.



Valeria Gaeta

Assistente



Giulia Travaglini

Assistente

Edil Proietti Valter

via Cardinale Garampi, 182

00167 Roma

tel-fax 0697614190

Cell. 3497468716

proietti.valter@fastwebnet.it

**Ristrutturazione d'interni: esperienza ventennale
preventivi gratuiti; finanziamenti per lavori di ristrutturazione**

**Impianti elettrici - termici - idrici -
condizionamento - pavimenti - rivestimenti -
parquet - murature - tinteggiature e verniciature**