



federazione
ginnastica
d'Italia



FGI NEWS

Mensile on line della Federazione Ginnastica d'Italia
n.8 - agosto - 2015

- ▶ **WC GR BUDAPEST**
- ▶ **WC GR KAZAN**
- ▶ **ARRIVA LA GOLDEN LEAGUE**
- ▶ **INTERVISTA MORANDI**
- ▶ **SPECIAL OLYMPICS**
- ▶ **SPORT E CALDO**
- ▶ **PROBLEMI DI OBESITÀ**

FIG IV. HUNGARIAN RHYTHMIC GYMNASTICS WORLD CUP

7-9 AUGUST 2015 - BUDAPEST, SYMA EVENT AND CONGRESS CENTRE

Ginnastica Ritmica - All-around Individuale

Ginnasta	Naz.					Totale
1. Yana Kudryavtseva	RUS	19.100	19.150	18.800	18.250	75.300
2. Margarita Mamun	RUS	18.600	18.950	18.700	18.800	75.050
3. Melitina Staniouta	BLR	18.450	18.200	18.300	18.200	73.150
4. Aleksandra Soldatova	RUS	18.300	18.300	17.950	18.300	72.850
5. Ganna Rizatdinova	UKR	17.550	17.600	18.150	17.500	70.800
6. Katsiaryna Halkina	BLR	17.850	17.800	17.900	17.050	70.600
7. Marina Durunda	AZE	17.550	18.100	17.900	16.950	70.500
8. Victoria V. Filanovsky	ISR	17.450	17.450	17.550	17.400	69.850
9. Elizaveta Nazarenkova	UZB	17.550	17.400	17.600	17.300	69.850
10. Viktoriia Mazur	UKR	16.900	17.300	17.300	16.550	68.050
11. Nicol Ruprecht	AUT	17.400	17.000	16.300	17.000	67.700
12. Kseniya Moustafaeva	FRA	16.050	16.900	17.450	17.150	67.550
13. Kaho Minagawa	JPN	17.450	17.100	16.250	16.450	67.250
14. Neta Rivkin	ISR	18.100	15.000	17.300	16.750	67.150
15. Veronica Bertolini	ITA	16.450	17.250	16.950	15.850	66.500
.....						
30. Alessia Russo	ITA	15.550	16.250	15.700	15.750	63.250

...Su 48 Ginnaste

Finali di Specialità Individualiste

Ginnasta	Nazione	Totale
1 Yana Kudryavtseva	RUS	19.050
2 Margarita Mamun	RUS	18.850
3 Melitina Staniouta	BLR	18.200
4 Ganna Rizatdinova	UKR	18.100
5 Katsiaryna Halkina	BLR	17.700
6 Marina Durunda	AZE	17.650
7 Neta Rivkin	ISR	17.650
8 Elizaveta Nazarenkova	UZB	17.500

Ginnasta	Nazione	Totale
1 Yana Kudryavtseva	RUS	19.200
2 Margarita Mamun	RUS	18.900
3 Melitina Staniouta	BLR	18.400
4 Anna Rizatdinova	UKR	18.350
5 Marina Durunda	AZE	18.100
6 Elizaveta Nazarenkova	UZB	17.500
7 Victoria V. Filanovsky	ISR	17.400
8 Katsiaryna Halkina	BLR	16.800

Ginnasta	Nazione	Totale
1 Margarita Mamun	RUS	18.900
2 Ganna Rizatdinova	UKR	18.450
3 Melitina Staniouta	BLR	18.200
4 Yana Kudryavtseva	RUS	18.200
5 Marina Durunda	AZE	17.900
6 Elizaveta Nazarenkova	UZB	17.450
7 Victoria V. Filanovsky	ISR	17.350
8 Katsiaryna Halkina	BLR	16.550

Ginnasta	Nazione	Totale
1 Ganna Rizatdinova	UKR	18.550
2 Margarita Mamun	RUS	18.500
3 Katsiaryna Halkina	BLR	17.700
4 Kseniya Moustafaeva	FRA	17.550
5 Elizaveta Nazarenkova	UZB	17.550
6 Melitina Staniouta	BLR	17.500
7 Aleksandra Soldatova	RUS	17.400
8 Victoria V. Filanovsky	ISR	17.400

Ritmica - All-around Squadre

Nazione	5	2	6	Totale
1. Russia	17.500	18.150		35.650
2. Israele	17.450	17.350		34.800
3. Italia	16.900	17.850		34.750
4. Uzbekistan	16.800	17.150		33.950
5. Bielorussia	16.000	17.650		33.650
6. Giappone	17.050	16.500		33.550
7. Ucraina	16.750	16.400		33.150
8. Francia	15.850	16.250		32.100
9. Germania	15.450	15.150		30.600
10. Polonia	14.800	15.450		30.250



Ritmica - Finali di Specialità a Squadre

Nazione	2	6
1. Italia	17.650	
2. Bielorussia	17.600	
3. Russia	17.600	
4. Israele	17.250	
5. Giappone	17.200	
6. Ucraina	17.100	
7. Uzbekistan	16.500	
8. Francia	15.150	

Nazione	5
1. Russia	17.650
2. Bielorussia	17.350
3. Israele	17.250
4. Italia	16.450
5. Giappone	16.450
6. Ucraina	16.250
7. Francia	16.100
8. Uzbekistan	15.300



Novità!

LO YOGURT ITALIANO

YOMO

100% naturale **go**



Prova il
nuovo modo
di mangiare
lo yogurt!

È nato **Yomo Go**, lo yogurt squeezable,
da portare sempre con te e gustare dove e quando vuoi!

Yomo Go è buono e fresco, fatto con
ingredienti solo naturali:

senza coloranti, conservanti, addensanti e aromi.

4 FINO A
ORE
FUORI FRIGO



SENZA
CUCCHIAINO



www.yomo.it Seguici su facebook 

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



RHYTHMIC GYMNASTICS
WORLD CUP
KAZAN
2015

21-23 августа
КУБОК
МИРА



КАЗАНЬ, ЦЕНТР ГИМНАСТИКИ, УЛ. СЫРТЛАНОВОЙ, 6
+7 (843) 221-23-28
<http://vk.com/rgwckzn2014>



ТИМЭР БАНК

FORWARD
СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА

ЭДЕЛЬВЕЙС



Поволжская государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма



843-512-25-35



KASSIR.RU



Ginnastica Ritmica - All-around Individuale

Ginnasta	Naz.	🌀	🌀	🎯	🎯	Totale
1. Mamun Margarita	RUS	19,100	18,950	18,400	19,100	75,550
2. Kudryavtseva Yana	RUS	19,150	19,100	17,800	19,200	75,250
3. Soldatova Aleksandra	RUS	18,650	18,200	18,650	18,800	74,300
4. Staniouta Melitina	BLR	18,500	17,700	18,550	18,350	73,100
5. Son Yeon Jae	KOR	18,250	18,150	18,150	18,100	72,650
6. Pazhava Salome	GEO	17,750	17,600	17,600	17,000	69,950
7. Rivkin Neta	ISR	17,900	16,200	17,700	18,050	69,850
8. Vladinova Neviana	BUL	17,450	17,300	17,450	17,300	69,500
9. Moustafaeva Kseniya	FRA	17,650	17,400	17,750	16,000	68,800
10. Zeng Laura	USA	17,350	17,400	16,900	17,100	68,750
11. Nazarenkova Elizaveta	UZB	17,500	17,350	17,150	16,700	68,700
12. Halkina Katsiaryna	BLR	17,600	15,350	17,650	17,600	68,200
13. Ruprecht Nicol	AUT	17,100	16,950	17,000	17,100	68,150
14. Filiou Varvara	GRE	16,750	17,000	16,900	17,350	68,000
15. Minagawa Kaho	JPN	17,150	17,150	16,600	16,850	67,750
.....						
30. Veronica Bertolini	ITA	16,600	16,250	16,350	16,300	65,500
...Su 48 Ginnaste						

Ritmica - All-around Squadre

Nazione	5 🌀	2 🌀 6 🎯	Totale
1. Russia	18,300	17,650	35,950
2. Bielorussia	17,500	17,850	35,350
3. Bulgaria	17,550	17,450	35,000
3. Israele	17,600	17,400	35,000
5. Giappone	17,250	17,450	34,700
6. Spagna	17,250	17,350	34,600
7. Italia	16,700	16,900	33,600
8. Cina	16,500	16,550	33,050
9. Germania	16,150	16,700	32,850
10. Uzbekistan	15,550	17,100	32,650

Ritmica - Finali di Specialità a Squadre

Nazione	2 🌀 6 🎯
1. Russia	18,100
2. Bielorussia	17,850
3. Bulgaria	17,700
4. Italia	17,550
5. Spagna	17,500
6. Giappone	17,400
7. Uzbekistan	17,050
8. Israele	15,400

Nazione	5 🌀
1. Russia	17,950
2. Bulgaria	17,700
3. Bielorussia	17,450
3. Giappone	17,450
5. Spagna	17,250
6. Italia	16,750
7. Israele	16,250
7. Cina	16,250

Ginnastica Ritmica - Finali di Specialità Individualiste

Ginnasta	Nazione	Totale 🌀
1 Mamun Margarita	RUS	19,100
2 Soldatova Aleksandra	RUS	18,500
3 Son Yeon Jae	KOR	18,200
4 Moustafaeva Kseniya	FRA	17,600
5 Staniouta Melitina	BLR	17,350
6 Halkina Katsiaryna	BLR	17,250
7 Neta Rivkin	ISR	15,800
8 Pazhava Salome	GEO	15,350



Ginnasta	Nazione	Totale 🌀
1 Mamun Margarita	RUS	19,050
2 Soldatova Aleksandra	RUS	18,450
3 Staniouta Melitina	BLR	18,100
4 Moustafaeva Kseniya	FRA	17,700
4 Son Yeon Jae	KOR	17,700
6 Elizaveta Nazarenkova	UZB	17,250
7 Pazhava Salome	GEO	16,150
8 Zeng Laura	USA	15,250

Ginnasta	Nazione	Totale 🎯
1 Margarita Mamun	RUS	19,100
2 Soldatova Aleksandra	RUS	18,300
3 Pazhava Salome	GEO	17,750
4 Moustafaeva Kseniya	FRA	17,650
5 Halkina Katsiaryna	BLR	17,250
6 Rivkin Neta	ISR	17,100
6 Son Yeon Jae	KOR	17,100
8 Staniouta Melitina	BLR	16,950



Ginnasta	Nazione	Totale 🎯
1 Mamun Margarita	RUS	19,100
2 Soldatova Aleksandra	RUS	18,400
3 Staniouta Melitina	BLR	18,300
4 Halkina Katsiaryna	BLR	17,350
5 Son Yeon Jae	KOR	16,850
6 Filiou Varvara	GRE	16,700
7 Victoria V. Filanovsky	ISR	16,550
8 Rivkin Neta	ISR	16,550

*A.S.D. Fermo 85
Ginnastica Artistica Italiana
con la collaborazione della Ginnastica Victoria Fermo*



Città di
Porto San Giorgio



*Porto San Giorgio
PalaSavelli*

Golden League

12 settembre
Trofeo Golden Città di Fermo **2015**

Rappresentative regionali a Squadre Femminili e Miste G.p.T.

13 settembre
2015



actionaid



Biglietti acquistabili su www.bookingshow.it

Porto San Giorgio

Tutto pronto per la GOLDEN LEAGUE 2015!

Sabato 12 e domenica 13 settembre si svolgerà la seconda edizione della Golden League di Ginnastica Artistica Femminile. Sarà l'ASD Fermo 85, in collaborazione con l'ASD Ginnastica Vittoria Fermo ad ospitare, per il secondo anno consecutivo, questa rilevante gara di livello nazionale. La Golden League è la prima di tre importanti appuntamenti che si susseguiranno in questi due mesi e che porteranno ai Mondiali di Glasgow di fine ottobre, qualificanti per i Giochi Olimpici di Rio 2016. La Golden sarà un evento nel quale il DTNF Enrico Casella potrà vedere in gara le aspiranti azzurre. Le squadre che faranno parte di questa "due giorni di ginnastica" sono le prime quattro classificate al recente campionato di serie A1 2015: Brixia Brescia, Artistica '81 Trieste, Gal Lissone e Giglio Montevarchi. A completare lo schieramento saranno convocate dal Direttore Tecnico Nazionale Femminile altre otto atlete che saranno assegnate alle quattro squadre tramite un sorteggio che si svolger

à venerdì 11 settembre prima della prova podio. Il Palasavelli di Porto San Giorgio ospiterà, quindi, due giornate di competizioni che prevedono la gara a squadre e l'assegnazione del titolo All-around, nel pomeriggio di sabato, e le finali per attrezzo, in quello di domenica. Saranno in gara le migliori atlete italiane, alcuni nomi: Vanessa Ferrari (C.S. Esercito), Erika Fasana (Brixia), Federica Macrì (Artistica 81 Trieste), Tea Ugrin (Artistica 81 Trieste), Carlotta Ferlito (C.S. Esercito), Elisa Meneghini (Gal Lissone), Lara Mori (Ginnica Giglio), Alessia Leolini (Ginnica Giglio). Nei prossimi giorni verranno comunicati i nominativi delle atlete che saranno assegnate alle squadre con il sorteggio del venerdì pomeriggio. Ma quest'anno la Golden si arricchisce con una gara denominata "Trofeo Golden G.P.T." per le atlete non agoniste. Queste gareggeranno nello stesso campo gara del Palasavelli il sabato mattina e verranno premiate prima del podio delle loro colleghe agoniste nello stesso pomeriggio di sabato.



ORARI:

Venerdì 11 settembre:

Ore 15,30 - Sessione autografi

Ore 16,00 - Sorteggio

Ore 16,30 - Inizio prova campo gara

Sabato 12 settembre:

Ore 9,00 - Trofeo Golden GPT

Ore 14,00 - Apertura cancelli palazzetto

Ore 16,00 - Inizio gara Golden League

Domenica 13 settembre:

ore 14,00 - Apertura cancelli

ore 15,30 - Inizio finali attrezzo Golden League



Prezzi biglietti:

Intero € 13,50

Ridotti e gruppi: Per il biglietto ridotto sotto i 10 anni e la promozione ogni 10, uno omaggio, contattare lo staff direttamente all'indirizzo mail goldenleague.gym@gmail.com

Venticinque anni...dai primi passi e, ormai adulti, pronti per il futuro

di Gianfranco Marzolla

Come ogni anno è il momento, al termine del lavoro svolto, di analizzare quanto si è fatto e, nel particolare, esprimere considerazioni sulla validità dell'impegno alla luce degli obiettivi prefissati da Esperti di eccellenza, per offrire il massimo di competenza nel rapporto con i Tecnici delle differenti Federazioni Nazionali, superando barriere linguistiche per un processo culturale che dia il senso di identità comunitaria. E' per me una parentesi sempre difficile perché devo ricercare una obiettività che corre il rischio di essere, in qualche modo, "deviata" dall'affezione verso questo raduno di ginnasti/e e tecnici europei che, forse a causa dell'età, sento sempre più vicino, e certamente perché nato da una iniziativa tradotta in realtà da poche mani volenterose, e immaginato da persone che facevano della propria visione uno stimolo e mai un limite. Un proverbio dialettale napoletano descrive come siano sempre belli i figli agli occhi dei genitori, e se questo è certamente vero è altrettanto vero che quando a riconoscere un valore sono gli altri e, soprattutto, quando le cifre parlano per noi, tutto diventa difficilmente confutabile. Ma, forse per una forma di intolleranza da saturazione, i numeri mi piacciono sempre meno e li considero solo un supporto alle nostre analisi e mai la ragione unica alla quale ricondurre il tutto. Come sempre, la ragione di una lettura è l'interpretazione di un testo, ed è quindi importante saper "vedere" quello che le cifre ci dicono e non solo sotto il profilo statistico o numerico per il quale lo schema in allegato è esaustivo e può certo bastare. Quello che però i numeri non riescono a tradurre e comunicare è il miglioramento qualitativo che, negli anni, ha interessato i partecipanti allo stage e, non ultima, la capacità dell'organizzazione di evolvere se stessa adeguandosi a nuove dimensioni ed esigenze, sapendo di poter contare, come sempre, nell'indispensabile supporto strutturale della Federazione Ginnastica d'Italia. Per muovere un "mezzo" ogni anno più impegnativo sono stati creati nuovi "motori" sempre più potenti, ma questo solo grazie alla possibilità di attingere a "pezzi umani" di grande valore ed af-

fidabilità che "assemblati" hanno reso inarrestabile il tutto. Abbiamo imparato dai nostri errori cercando di riconoscerli e superarli anche se "nascosti" da fattori apparentemente esterni al mondo tecnico ma che, fatalmente, ci hanno coinvolto in modo determinante. La crisi finanziaria che ha investito duramente il mondo intero non ha certo risparmiato l'Europa, e le Federazioni Nazionali hanno visto ridimensionati i mezzi a loro disposizione rendendo necessaria una nuova selezione dei target e degli obiettivi di intervento. Aver conservato una credibilità ed essere riconosciuti come una priorità irrinunciabile, nonostante tutto questo, non ha fatto che confermare il valore di un lavoro comune svolto nell'arco di quasi venticinque anni, in cui essere uniti ha fatto la differenza. Per la prima volta ritengo che parlare del singolo evento sia ripetitivo e riduttivo di un percorso tracciato e affrontato insieme. Ogni venticinque anni si può e si deve fare unendo nello stesso omaggio chi ha lavorato in passato a chi ancora non ha asciugato il proprio sudore. Non voglio quindi ringraziare nessuno perché, in un arco di tempo così ampio, dimenticherei certamente persone importanti ed amici che rivedo nella mia mente e a cui sono legato con riconoscenza per il lavoro svolto. Tra tutti però uno deve essere citato perché mi ha recentemente comunicato la decisione di non confermare la propria disponibilità per il ciclo successivo dello stage, e certo non può passare inosservato per quanto ha fatto nella storia degli stages. Sono legato a Rino Scala da un affetto che supera la sola stima tecnica, ma che in particolare si rivolge ad una persona trasparente e sincera quanto può e deve esserlo un amico che non risparmia, all'occorrenza, critiche dovute e ti aiuta sempre e incondizionatamente nel momento delle necessità. Saper dire basta è una capacità che, nel nostro mondo attuale, pochi hanno e ancora meno attuano con determinazione quando le cose vanno bene. Grazie Rino per tutto quello che hai fatto sicuri che, in caso di bisogno, potremo sempre contare sulla tua esperienza ed aiuto. Arrivederci a presto.

Stage di allenamento per Ginnasti Junior Maschile e Femminile C.P.O. CONI Tirrenia					
Organizzazione Generale		28 giugno - 8 luglio		9 - 19 luglio	
<p>Gianfranco Marzolla Direzione Generale</p> <p>Rino Scala Coordinatore FGI/UEG</p> <p>Alessandro Zanardi - Nadia Brivio Collaboratori organizzativi</p> <p>Pietro Lo Schiavo Medico</p>		ESPERTI GAM		ESPERTI GAF	
				<ul style="list-style-type: none"> • Wischnia Jacky • Vukoja Mario • Andreev Dmitry • Potapenko Valentin • Maertens Laurent • Belenki Valery • Lazzarich Diego - FGI • Collie Barry • Bonzi Rossana - FGI 	<ul style="list-style-type: none"> • Shai Orna • Liskarova Hana • Efremova Larisa • Sacchi Donatella - FGI • Demetrescu Rodica • Gemme Roberto - FGI • Fedoseev Sergey • Kock Dieter • Colombo Giorgio
Federazioni	Membri CC.TT. UEG/FIG	Ginnasti	Tecnici	Ginnaste	Tecnici
20	6	25	25	31	35

Rappresentativa Italiana				
	Ginnasti	Tecnici	Ginnaste	Tecnici
	<ul style="list-style-type: none"> • Lorenzo Casali • Nicolò Zuin 	<ul style="list-style-type: none"> • Fabrizio Marcotullio • Matteo Pasquale 	<ul style="list-style-type: none"> • Allegra Zandonai • Laura Sucurelli 	<ul style="list-style-type: none"> • Branislav Trickovic • Gina Berescu



MATTEO MORANDI: “GLI ASSOLUTI, LA GARA PIÙ IMPORTANTE D'ITALIA”

di Giorgia Balzola e Eugenio Bertone

Tra le stelle dei Campionati Italiani Assoluti, in programma sabato 26 e domenica 27 settembre a Torino, ci sarà anche Matteo Morandi. Con un palmares da fare invidia a qualsiasi ginnasta, il bronzo olimpico agli anelli del 2012 si sta preparando per la rassegna tricolore dove sarà uno dei protagonisti assoluti. Per l'occasione ecco un'intervista a tutto tondo con l'atleta di Vimercate.

Qual è la cosa che ti spinge, a distanza di tanti anni da quando hai cominciato, a continuare a far gare?

La passione. Cerco sempre di divertirmi il più possibile in palestra perché ritengo che finché ci sarà il divertimento, e ovviamente il fisico, continuerò a praticare questo magnifico sport.

Vincere è l'obiettivo di tutti gli sportivi. Quali sono le tue sensazioni in quel momento?

Vincere è sempre bello, ti dà quella marcia in più per le gare successive. Anche perdere però serve, perché è solo allora che un atleta si sofferma sulle cose che non vanno e prova a farsi un esame di coscienza.

Si può dire che vincere aiuti a vincere?

Sicuramente aiuta ad aumentare il morale, però a me ha aiutato più perdere proprio perché sono quelli i momenti in cui rifletti e in cui provi a correggere quello che non funziona. Poi, chiaramente, vincere è sempre la cosa più bella.

Dopo tanti anni di sport ad altissimo livello, cosa rappresenta per te la sofferenza sportiva?

È subentrata in tutti quei momenti dove ho fatto dei sacrifici, soprattutto quando ero più giovane. Il fatto di stare in palestra ore e ore prima ancora che arrivassero i risultati. Questa è la sofferenza sportiva, senza dimenticare gli infortuni: li devi saper rialzarti e andare avanti.

Che cosa ti ha insegnato questo sport?

Tantissimi valori. Il sacrificio, il rispetto, il saper perdere, il saper rialzarsi e andare avanti a testa alta anche dopo le sconfitte.

Tra i vari valori legati allo sport c'è anche la cultura del lavoro.

Che cos'è per te?

E' la cultura che ti insegnano i tuoi allenatori nel portare rispetto ai tuoi tecnici, ai tuoi compagni, agli avversari e all'attrezzatura che utilizzi tutti i giorni.

Ogni atleta vive il momento precedente alla gara in modo diverso, il tuo?

Di fissazioni particolari non ne ho e solitamente riesco a dormire tranquillamente la notte prima. L'ansia prima di una competizione c'è sempre, soprattutto nelle ore prima della gara quando senti un peso sullo stomaco, di cui però riesci a liberarti una volta entrato nel palazzetto.

La ginnastica artistica può essere considerata una forma d'arte?

Assolutamente sì. Lo scopo della ginnastica artistica è rendere un esercizio fisico, altamente complicato, bello e armonioso alla vista delle persone. All'osservatore dovrà sembrare facile, ma tu che

lo stai eseguendo sai benissimo quanta fatica hai fatto negli anni per farlo al meglio e per renderlo così plastico.

Sabato 26 e domenica 27 settembre si svolgeranno a Torino i Campionati Italiani Assoluti. Cosa hanno rappresentato per te?

Sono un trampolino di lancio per tutti i giovani ginnasti, la miglior vetrina a livello nazionale. I primi li disputai a metà anni '90 ed è sempre stata la gara più importante che c'era in Italia. Mi trovavo a gareggiare con i miei idoli sportivi, le cui gesta ero abituato a guardare in televisione. Era l'evento più prestigioso perché potevi metterti in mostra e farti vedere dai tecnici della Nazionale.

Ora invece sei tu un modello per i giovani ginnasti.

Questa è una sensazione bellissima, significa che sono riuscito a raggiungere tutti gli obiettivi che mi sono preposto fin da quando mi sono affacciato a questo sport.





CAMPIONATI ITALIANI

Assoluti

GINNASTICA ARTISTICA E TRAMPOLINO ELASTICO



Sabato 26 - All Around
Domenica 27 - Finali ad Attrezzo

TORINO

PALAVELA 26-27 SETTEMBRE

Info e Biglietteria su www.assolutiginnastica.it



Grafica: Francesca Torta

Con il patrocinio di



La prima cosa che ti viene in mente pensando a Torino, teatro della prossima rassegna tricolore?

Essendo un grande appassionato di auto dico la Fiat. Torino è anche la città dove lo scorso anno mi sono operato al menisco dopo l'infortunio che ho subito durante il riscaldamento di una gara di Coppa del Mondo.

Il rapporto tra atleta e tecnico è sempre un aspetto delicato e importante. Quanto influisce nelle prestazioni di un ginnasta?

E' fondamentale. Lui deve arrivare a conquistare la tua fiducia e tu devi sapergliela dare, anche perché quando arrivano i risultati arrivano per tutti e due. È una sorta di secondo padre o di fratello perché insieme a lui trascorri tantissime ore della giornata e con lui condividi sia le vittorie che le sconfitte.

Debrecen nel 2002 e Anaheim nel 2003. Le tue due prime medaglie ai Mondiali. Che effetto fa pensarci?

A Debrecen ero giovane ed è stata una medaglia inaspettata. In quell'occasione mi ero posto come obiettivo la finale e poi è arrivato il bronzo. Ad Anaheim, l'anno dopo, la situazione era diversa. Riconfermare quello che avevo fatto dodici mesi prima era difficile in quanto avevo più pressione e proprio per questa ragione è stata un'emozione incredibile. Poi il Mondiale di Anaheim non lo dimenticherò mai anche per il posto stupendo in cui eravamo.

Girare il mondo per la propria passione. Una fortuna per pochi.

E' uno degli aspetti positivi di praticare sport ad alti livelli ma molto spesso ti trovi a girare gli alberghi e i palazzetti più che il mondo stesso, perché non sempre riesci a goderti i posti in cui vai. In alcuni casi riesci a ritagliarti delle mezze giornate per visitare, molte volte invece non hai proprio tempo.

Tra le tante città in cui hai gareggiato c'è Atene. Il ricordo più bello della tua prima Olimpiade?

Avere il pass olimpico è il sogno di ogni sportivo. In quel momento avevo già raggiunto il mio obiettivo, era quello che sognavo fin da bambino. I risultati che sono arrivati in quell'occasione e la finale raggiunta sono stati un di più. Già il fatto di aver gareggiato in finale insieme a Chechi è stato un onore, considerando che sono cresciuto con il mito di Jury.

Un episodio divertente di quella esperienza?

Appena arrivati al villaggio olimpico ho bevuto una tazza di caffè americano che scottava talmente tanto che il cartone del bicchiere si è accartocciato e, nel tentativo di evitare di ustionarmi, il caffè mi è caduto tutto sui pantaloni e sulla polo bianca. Tutti gli altri chiaramente sono scoppiati a ridere.

Da Atene 2004 a Londra 2012, con la conquista di quello storico bronzo.

Era la terza Olimpiade, la terza finale e non volevo che fosse la terza volta che tornassi a casa a mani vuote. Ci tenevo davvero tanto. Appena finita la gara, sarà per l'adrenalina ancora in corpo, sarà per i ritmi frenetici del cerimoniale, non mi sono reso conto di quello che avevo fatto. Ciò è avvenuto nei giorni successivi, quando realmente mi sono goduto quel momento. Quella medaglia è stata una sorta di liberazione perché era l'unica che mi mancava e avevo iniziato a pensare che fosse una maledizione.

Non solo un atleta, ma anche papà. I tuoi figli saranno dei ginnasti?

Non lo so, sicuramente non li forzerò. Anche se Gaia già a volte viene con me in palestra, mi viene a vedere durante le gare e quindi mi sa che ce l'ha già un po' dentro. La cosa importante è però che facciano sport, magari snowboard.





YOMO, SPONSOR
DELLA MAGLIA AZZURRA
FEDERAZIONE
GINNASTICA D'ITALIA

YOMO

LO YOGURT ITALIANO DAL 1947

DOPO L'ALLENAMENTO SERVE UNA RICARICA?

RISVEGLIA
IL PALATO
CON IL GUSTO
DI YOMO!



La MERENDA
dopo l'allenamento
è fondamentale!
Ricordati di includere
nei tuoi spuntini
anche il latte o uno
yogurt, fonti di calcio
e di proteine nobili.



YOMO È LO YOGURT
ITALIANO DAL 1947



/ SOLO LATTE ITALIANO
/ NO AROMI / NO COLORANTI / NO ADDENSANTI
/ NO CONSERVANTI / NO DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

Breaking news...

IL TAR RESPINGE I RICORSI DI ZILLO CONTRO LA FGI

Si informa che il TAR per il Lazio (Sezione Terza Quater), in data 10 agosto 2015, ha depositato le sentenze n. 10771/2015 Reg. Prov. Coll. n. 07721/2013 Reg. Ric. e n. 10772/2015 Reg. Prov. Coll. n. 00962/2014 Reg. Ric., in ordine ai due ricorsi presentati dal Sig. Riccardo Zillo avverso la regolarità dell'Assemblea Ordinaria Elettiva, svoltasi a Roma il 15 dicembre 2012, e dell'Assemblea Straordinaria Elettiva per l'elezione di n. 2 Rappresentanti della categoria Atleti/e in seno al Consiglio Direttivo Federale per il quadriennio 2013/2016, svoltasi a Roma il 7 settembre 2013. Entrambi i ricorsi sono stati respinti poiché infondati nel merito.



HALLO HUGO! LEGGENDA DELLA GINNASTICA SUDAFRICANA

Hugo Olivier, ex Presidente dell'Unione di Ginnastica sud africana e membro del Comitato di Ginnastica Generale si è spento il 23 agosto scorso a Cape Town. Aveva 80 anni. Durante il suo mandato di Presidente della SAAGU dai primi anni 80' al 1999 Olivier è stato protagonista dei tanti cambiamenti che hanno coinvolto la Ginnastica sud africana, incluso quello che ha portato alla trasformazione dell'Unione nell'attuale Federazione Ginnastica del Sud Africa. E' stato anche membro del Comitato Esecutivo dell'Unione Continentale africana.



DA 10 A 8 ELEMENTI PER LA GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Il numero di elementi richiesti nelle routine di Ginnastica Artistica Maschile potrebbero diminuire da 10 a 8 dopo i Giochi Olimpici del 2016. Lo ha confermato il Presidente del CT Maschile Steve Butcher. E' stato l'argomento più discusso nella riunione tenutasi a maggio, a Gold Coast, nel Queensland (AUS), poi pubblicato nel bollettino ufficiale della FIG dal Presidente del Comitato Tecnico Maschile Steve Butcher. La difficoltà, la nota D per intenderci, nella Ginnastica Artistica Maschile è attualmente calcolata sulla base dei 10 elementi più complessi presentati in un esercizio. Ma a lungo si è dibattuto sull'opportunità di mantenere questa regola (forse troppo impegnativa per gli uomini) col rischio di trasformare esercizi come quello al corpo libero in una corsa sfrenata. Il Comitato Tecnico Femminile si è basato sulla regola dei 10 elementi per tutto il quadriennio 2005-2008, ma è giunto alla conclusione che richiedere 10 elementi metta troppa pressione. "Tutto ciò ha anche compromesso l'esecuzione e il lato artistico" ha confermato il numero uno del CT Nellie Kim. Il Comitato ha ridotto il numero ad 8 all'inizio del 2009. Gli uomini, dal canto loro, non hanno ancora stravolto il sistema perché avere 10 elementi era considerato un lato distintivo dei "top gymnast". Il Comitato Maschile si è accorto, però, che tale aspetto vale più che altro per le finali di specialità. "Chiedere a tutti i senior di mantenere questo standard potrebbe non essere più necessario" – la chiosa finale dell'ex coach della nazionale junior statunitense. La decisione ufficiale, che avrà effetti a partire dal prossimo ciclo olimpico, dovrebbe arrivare dal meeting di Kracovia (POL) in programma a settembre. Ogni altra variazione dovrà essere comunque approvata dall'Esecutivo della Federazione Internazionale.



Il Centro scolastico TUaSCUOLA, unica scuola di recupero anni scolastici in Bergamo ad avere riconoscimenti dal Ministero della Pubblica Istruzione, svolge un servizio di alta qualità, per il trasferimento dell'istruzione e il recupero dell'autostima con un metodo basato su programmi monitorati ed uno staff insegnanti altamente qualificato. Rimotivare i giovani, guidarli verso il conseguimento dei risultati scolastici prefissati e aiutare gli adulti che hanno dovuto abbandonare la scuola a recuperare le competenze basilari nel campo del lavoro. Una volta trovata la chiave per riavvicinare lo studente al suo percorso scolastico, il Centro Scolastico accompagna il giovane verso l'acquisizione di un nuovo ed efficace metodo di studio attraverso dei seminari ed incontri formativi.

Assistenza didattica per conseguire il tuo diploma e per il recupero degli anni scolastici, anche on-line.

**// LA SCELTA
DI UN GIOVANE
DIPENDE DALLA SUA
INCLINAZIONE
MA ANCHE DALLA
FORTUNA DI ***
INCONTRARE UN
GRANDE MAESTRO //**
****R.L. Montalcini*

OFFERTA FORMATIVA

LICEI: classico, scientifico, linguistico, artistico, scienze umane, scienze applicate, sportivo

IST. TECNICO TECNOLOGICO: informatico, elettronico, meccanico, costruzione ambiente e territorio

IST. TECNICO ECONOMICO: amministrazione finanza e marketing, ist. tecnico economico per il turismo

IST. PROFESSIONALE: ist. socio sanitario, alberghiero, odontotecnico

MEDIE INFERIORI



**CENTRO
SCOLASTICO
TUaSCUOLA**

// AL CENTRO DELLA **SCUOLA** CI SEI TU PER *** I TUOI **PROGETTI** *** ** PER IL TUO **FUTURO //**

Si possono frequentare corsi di recupero delle materie in orario pomeridiano, parallelamente alla frequenza scolastica diurna, si garantisce continuità con i propri insegnanti favorendo l'acquisizione di un metodo di studio per il recupero delle carenze formative.

Il nostro metodo, denominato TUaScuola, mette al centro dell'universo scolastico lo studente con le proprie esigenze, che possono essere sportive, lavorative, familiari, di salute ed altro: creando i presupposti di orientamento ed accoglienza, uniti a uno staff di insegnanti altamente qualificato, si garantisce la regolare frequenza delle lezioni ed il conseguimento degli studi.

L'obiettivo è garantire la regolare continuità negli studi accompagnando gli studenti al conseguimento del diploma.

Gli indirizzi del Centro Scolastico, istituzione riconosciuta come "scuola non paritaria" per il recupero degli anni perduti e della dispersione scolastica, coprono un vasto ventaglio di offerta: Licei, Istituto Tecnico Tecnologico, Istituto Tecnico Economico, Istituto Professionale, corsi professionali diurni e serali, e Medie inferiori.

SCUOLA PRIVATA

RECUPERO ANNI SCOLASTICI

TUTORAGGIO PERSONALIZZATO

DIPLOMA ON LINE



CENTRO SCOLASTICO TUaSCUOLA

Bergamo • Milano • Varese

Numero Verde 800.289650 • Tel. 035.218436

info@centroscolastico.it • www.centroscolastico.it

facebook.com/centroscolasticotuascuola



Special Olympics WORLD GAMES LOS ANGELES 2015

Siamo tornati, come sempre raggianti e soddisfatti per la bella esperienza per i nuovi amici conosciuti, per i posti bellissimi che abbiamo visitato e per le medaglie che abbiamo conquistato! Chi siamo? I dieci ginnasti della Nazionale Special Olympics di ginnastica! Siamo partiti con una delegazione di 141 persone e siamo stati in California, a Los Angeles per i nostri Giochi Mondiali che ogni quattro anni si svolgono in un Paese diverso. Veniamo da tutta Italia: Irene Luigini dal Lazio Carlotta Sanna e Manuela Usai dalla Sardegna, Giampietro Zanchi dall'Umbria, Bruno Vercelli, Federica Borla e Michela Renaudo dal Piemonte, Angela Magni dalla Toscana, Flora Salemme dalla Lombardia e Alice Sorato dal Veneto. Abbiamo conquistato 7 medaglie d'oro, 13 d'argento e 10 di bronzo e alcuni buoni piazzamenti nelle

diverse specialità della Ginnastica Artistica Maschile, Femminile e Ritmica. Ci hanno accompagnato i tecnici, tutti tesserati dalla FGI Patrizia Bottaro, Moreno Cerchi Rosanna Remaggi e i giudici Serenella Luigini e Amanda Cavestro. Altri due giudici Deborah Pastorelli e Enzo Fulgieri hanno, invece, collaborato con lo staff organizzativo internazionale. Siamo orgogliosissimi di aver rappresentato il Nostro Paese a questo grande evento mondiale che ha visto la partecipazione di 7000 atleti provenienti da 177 Nazioni. Rivolghiamo un sentito ringraziamento a chi ha introdotto la Ginnastica nel movimento Special Olympics Italia, ovvero la giudice Internazionale Zita Peratti che troppo presto ci ha lasciato ma che noi ricordiamo con grande affetto.

MEDAGLIERE GAM							
Gnnasta	CL	CM	VO	AN	PP	SB	conc. gen
Zanchi Gian Pietro	bronzo	argento	6° posto	argento	4° posto	4° posto	argento
Vercelli Bruno	4° posto	bronzo	4° posto	bronzo	argento	oro	oro

MEDAGLIERE GAF						
Gnnasta	VO	PA	TR	CL	conc. gen	
Sanna Carlotta	6° posto	argento	argento	oro	4° posto	
Vercelli Bruno	bronzo	bronzo	oro	oro	oro	

MEDAGLIERE GR						
Gnnasta	PA	FU	CE	CL	NA	conc. gen
Borla Federica	bronzo	-	argento	4° posto	bronzo	bronzo
Luigini Irene	4° posto	-	4° posto	bronzo	bronzo	argento
Renaudo Michela	bronzo	-	argento	5° posto	4° posto	bronzo
Magni Angela	argento	-	argento	oro	argento	argento
Salemme Flora	oro	-	bronzo	oro	argento	4° posto
Usai Manuela	bronzo	argento	bronzo	-	bronzo	argento



MIKELART

I GIOIELLI DELLA GINNASTICA



Da un'idea di Michele Sessa MIKELART nasce in collaborazione con la Federazione Ginnastica d'Italia, una nuova linea di gioielli dedicata alla ginnastica "I Gioielli della Ginnastica".

Il progetto ha previsto lo studio e la realizzazione di sedici gioielli, otto dedicati alla Ginnastica Artistica e otto dedicati alla Ginnastica Ritmica.

Fondamentale il lavoro di sinergia e condivisione con i dirigenti, gli allenatori e gli atleti e i giudici della Federazione ginnastica d'Italia che ci ha permesso di realizzare una linea di gioielli rifinita nel dettaglio tecnico unica nel suo genere.



www.mikelart.com



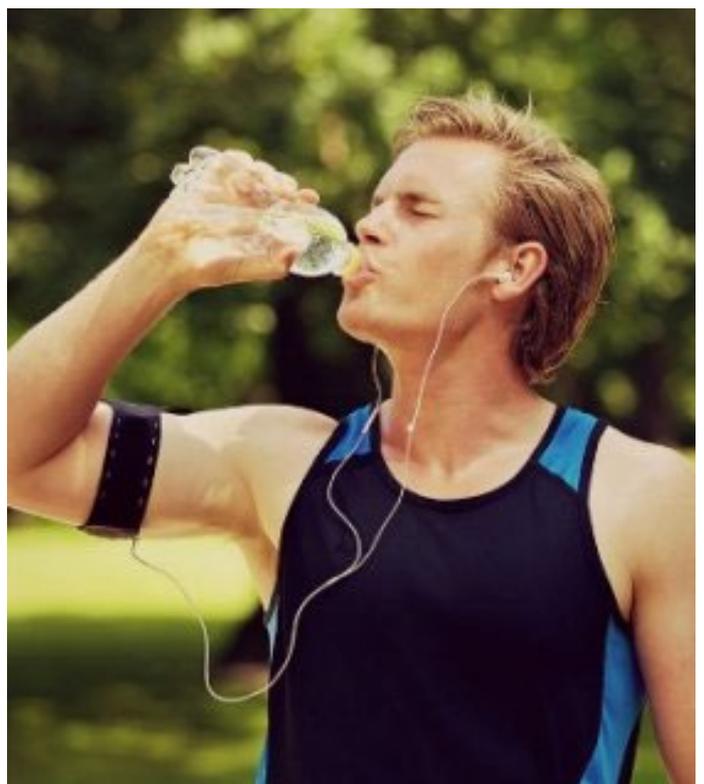
SPORT E CALDO

NON SONO SEMPRE IN GUERRA!

di Italo Cucci (Italpress)

Se è vero che è psicologicamente inutile lasciarsi la testa prima di rompersela - e semmai è opportuno se non indispensabile far praticamente di tutto per evitare il rischio - altrettanto inutile, praticamente illusorio, è bagnarsela, la testa, quando infuria il caldo e si è impegnati in qualsivoglia attività sportiva, a partire da una semplice passeggiata. Il senso di frescura è momentaneo, il sollievo è talmente istantaneo da produrre spesso un peggioramento nel ritorno alla calorosa realtà. Ripescate nella memoria l'immagine di quel tifoso a bordo via che tira una secchiata d'acqua all'accaldato, a volte apparentemente stremato, ciclista in corsa sentendosi un buon samaritano: è solo uno sciocco in buona fede o un furbastro che spera di finire in tivù, che anela a un momento di celebrità così facile da conquistare nell'epoca dell'apparire ad ogni costo. Sport e caldo non sono sempre in guerra, e anzi l'immagine di un atleta - voglio servirvi ancora di un ciclista - che arriva al traguardo grondante sudore è normale testimonianza del piccolo abituale eroismo di chi si batte contro gli ostacoli della natura presentandosi in altre occasioni - a seconda delle stagioni agonistiche - o ricoperto di fango o con i segni di un incipiente congelamento. Il caldo va combattuto prima, nella fase di preparazione dell'impegno agonistico, scovando in loco le difficoltà da affrontare e smontare con adeguata preparazione fisica; poi entrano in ballo alimentazione e altri accorgimenti che valgono - ecco il valore esemplare dell'attività sportiva - anche nella vita di tutti i giorni, tanto per il lavoratore quanto per il vacanziere. Non entro in approfondimenti dietetici ormai reperibili ovunque, meglio se alla fonte del medico personale, ma posso raccomandare un'alimentazione moderata e equilibrata e soprattutto una corretta idratazione per fare fronte all'impo-

verimento delle risorse liquide naturali a causa del sudore copiosamente versato. Non basta l'acqua, non bastano le soccorrevoli quanto piacevoli bibite, bisogna per forza fare ricorso a reintegratori anche non importanti purché contengano sodio, potassio, cloruro, i benedetti sali minerali che compensano non solo la disidratazione ma anche l'eccesso di fatica e ridanno al fisico un senso di recuperata normalità. E freschezza. Se per tutti vale la raccomandazione estiva di bere acqua anche in misura importante, sette/otto bicchieri, per lo sportivo un integratore equilibrato è necessario, raccomandandogli tuttavia di evitare quei prodotti che promettono anche performance a dir poco professionali, quasi in odor di doping. Parafrasando un'antica canzone, si raccomandano brindisi con bicchieri colmi d'acqua (e sali minerali) al nostro sport povero e innocente.



PASTORELLI®



FIG OFFICIAL
PARTNER



Specialisti in attrezzature, accessori e abbigliamento sportivo per la ginnastica

www.pastorellisport.com

MINISTERO DELLA SALUTE

22.9% BAMBINI 8-9 ANNI IN SOVRAPPESO

Italpress

L'obesita' rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale, sia perche' la sua prevalenza e' in costante e preoccupante aumento non solo nei Paesi occidentali ma anche in quelli a basso-medio reddito, sia perche' e' un importante fattore di rischio per varie malattie croniche, quali diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari e tumori. Si stima che il 44% dei casi di diabete tipo 2, il 23% dei casi di cardiopatia ischemica e fino al 41% di alcuni tumori sono attribuibili all'obesita'/sovrappeso. In totale, sovrappeso e obesita' rappresentano il quinto piu' importante fattore di rischio per mortalita' globale e i decessi attribuibili all'obesita' sono almeno 2,8 milioni/anno nel mondo. L'obesita' e' una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, condizione che determina gravi danni alla salute. E' causata nella maggior parte dei casi da stili di vita scorretti: da una parte, un'alimentazione scorretta ipercalorica e dall'altra un ridotto dispendio energetico a causa di inattivita' fisica. L'obesita' e' quindi una condizione ampiamente prevenibile. Secondo dati dell'Oms, la prevalenza dell'obesita' a livello globale e' raddoppiata dal 1980 ad oggi; nel 2008 si contavano oltre 1,4 miliardi di adulti in sovrappeso (il 35% della popolazione mondiale); di questi oltre 200 milioni di uomini e oltre 300 milioni di donne erano obesi (l'11% della popolazione mondiale). Nel frattempo, il problema ha ormai iniziato ad interessare anche le fasce piu' giovani della popolazione: si stima che nel 2011 ci fossero nel mondo oltre 40 milioni di bambini al di sotto dei 5 anni in sovrappeso. In Italia, il sistema di monitoraggio 'OKkio alla Salute' del Centro nazionale di prevenzione e controllo delle malattie (Ccm) del Ministero della Salute (raccolta dati antropometrici e sugli stili di vita dei bambini della terza classe primaria, 8-9 anni di eta') ha riportato che il 22,9%

dei bambini in questa fascia di eta' e' in sovrappeso e l'11,1% in condizioni di obesita' (dati relativi all'anno 2010). Il progetto Hbsc-Italia (Health Behaviour in School-aged Children-Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di eta' scolare), uno studio multicentrico internazionale a cui aderisce anche l'Italia, con l'obiettivo di approfondire le conoscenze sulla salute dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni, nel 2010 ha evidenziato che la frequenza dei ragazzi in sovrappeso e obesi e' piu' elevata negli 11enni (29,3% nei maschi e 19,5% nelle femmine), che nei 15enni (25,6% nei maschi e 12,3% nelle femmine). Questo dato e' particolarmente preoccupante, in quanto indica che il fenomeno obesita' e' in espansione e colpisce piu' frequentemente le generazioni piu' giovani. Secondo i dati raccolti nel 2010 dal sistema di sorveglianza Passi, in Italia il 32% degli adulti e' sovrappeso, mentre l'11% e' obeso. In totale, oltre quattro adulti su dieci (42%) sono cioe' in eccesso ponderale in Italia. "Passi d'argento", il sistema sperimentale (avviato in 7 Regioni italiane) di sorveglianza della salute della popolazione anziana, infine indica che nella popolazione tra i 65 e i 75 anni di eta' sono in sovrappeso/obesi il 60% degli individui; tra i 75 e gli 84 anni le persone in sovrappeso/obesita' sono il 53% e tra gli ultra 85enni il 42%.





**THERMAE ABANO
MONTEGROTTO**

SPORT E TERMALISMO

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
E TERME DI ABANO E MONTEGROTTO.

Giovedì 21 febbraio 2013 ad Abano Terme è stato siglato per il secondo anno
l'accordo di collaborazione fra la FGI ed il Consorzio Terme Euganee.

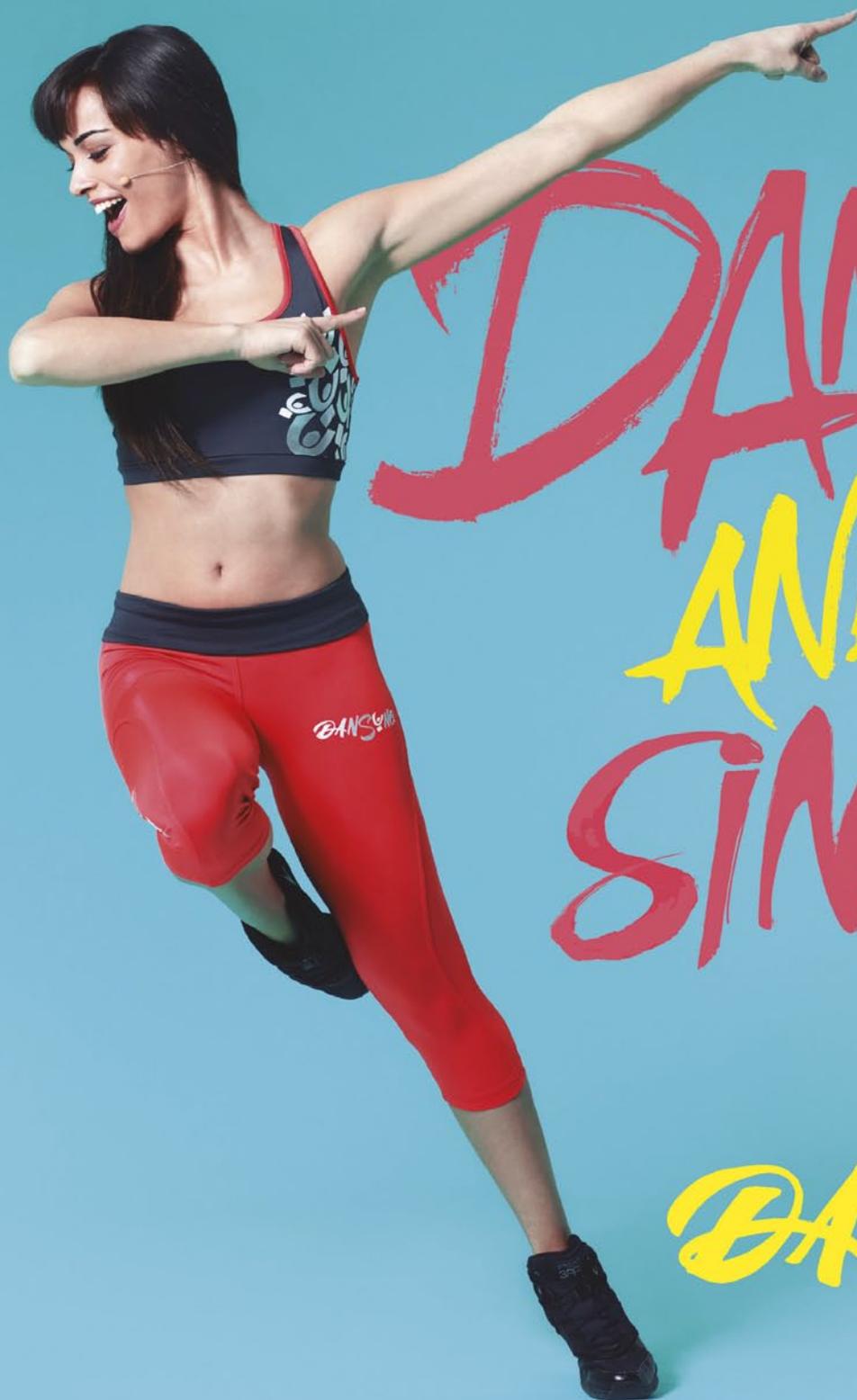
La sinergia tra ginnastica e termalismo è un toccasana per i ginnasti, grazie ai benefici del fango e delle acque euganee.

Il relax termale offre un momento di rigenerazione per l'apparato osteoarticolare e muscolare, consente di riacquistare l'elasticità dei legamenti, rafforzare le cartilagini, recuperare velocemente dai traumi.

Immersi nella splendida cornice dei Colli Euganei, **tutti gli Hotel sono dotati di centri termali altamente specializzati** convenzionati con il Sistema Sanitario Nazionale.

240 PISCINE TERMALI DOVE
RILASSARSI AWOLTI DAL TEPORE
DELL'ACQUA TERMALE
E LA POSSIBILITÀ DI DISPORRE
DI AREE BENESSERE DOTATE
DI IDROMASSAGGI,
CASCATE CERVICALI,
PERCORSI KNEIPP
E ZONE AD EFFERESCENZA.





DANCE AND SING

DANSYNG
FITNESS IN CONCERT



WWW.DANSYNG.COM

Dance and Sing, ovvero DANSYNG®: dalla collaborazione tra Freddy e i guru del fitness Paolo e Giulio Evangelista nasce l'evoluzione del fitness, una nuova disciplina che unisce canto e ballo in un allenamento completo, innovativo e divertente come un concerto pop. Scopri su www.dansyng.com le date dei prossimi corsi e delle masterclass più vicine a te. DANSYNG®- FITNESS IN CONCERT.