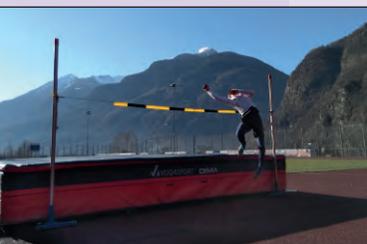


programma attività 2020 2021



**Società
federale
di
ginnastica**



Cari amici della SFG Biasca,

la scorsa stagione è stata segnata un'inaspettata interruzione causata dal Coronavirus.

Purtroppo, come noto a tutti, questo virus non dà molta tregua, per cui dovremmo continuare a tenere alta la guardia ed avere la flessibilità di adattare la nostra attività in qualunque momento anche con modalità differenti.

Il Comitato malgrado ciò, ha deciso di riproporre le attività come nella passata stagione in quanto le norme Federali, Cantonali e delle nostre Federazioni (FSG e ACTG, FTAL) permettono di ripartire in modo convenzionale, con gli accorgimenti legati alle norme d'igiene che verranno spiegate dalle monitrici e dai monitori dei vari gruppi.

Auguriamoci quindi che tutto si svolga al meglio e all'insegna dell'amicizia e serenità che da sempre regnano nei vari settori e che tutti possiate approfittare delle proposte che potrete leggere nel nostro volantino.

Da ultimo un grande Grazie a tutte/i le monitrici e monitori per la loro grande disponibilità e flessibilità nel portare avanti l'attività in questo momento particolarmente delicato.

Il Presidente SFG Biasca:
Michel Darini

La Presidente Tecnica
Deborah Pedimina

IL COMITATO DIRETTIVO

Presidente

(Resp. Logistica e Trasporti)

Vice Presidente

(Resp. Finanze e Marketing)

Segretariato

Presidente Tecnico

Team Coach

Stampa e Propaganda + Lotterie

Buvette ed Eventi

Michel Darini

Luigi Rossetti

Giulia Sassella

Deborah Pedimina

Nicola Tolotti

Gianluca Zaffiro

Denise Bettega

LA DIREZIONE TECNICA

Presidente

Segretariato

Settore Giovani

Settore Adulti

Settore Ritmica

Settore Attrezzistica

Settore Atletica

Settore Gymnastique

Settore Nuoto

Deborah Pedimina

Simona Boll

Yvonne Widmer

Fulvia Locatelli

Natascia Persico

Christian Pezzatti

Martino Rossetti

Beatrice Gianotti

Giulia Sassella

SEDE SOCIALE

Indirizzo

Casella Postale 1141

CH - 6710 Biasca

Contatti

sfg-biasca@bluewin.ch

www.sfg-biasca.ch

Nr. conto corrente postale

65-1161-0

Segretariato

Giulia Sassella



Ieri, oggi, domani

SFG Biasca



BancaStato

BANCA DELLO STATO DEL CANTONE TICINO

INFANTILE

Bambine e Bambini

Responsabile
e monitorice **Yvonne Widmer**
T. 076 679 89 40

Biasca
Mercoledì
Palestra SPAI
16.00 - 17.00

Età da 4 a 5 anni (2015/2016)

Inizio attività 16 settembre 2020

Tassa CHF 50.—

In questo gruppo il bambino impara a staccarsi dalla mamma. La lezione soddisfa le esigenze e i bisogni di movimento del bimbo, tiene in considerazione l'aspetto affettivo e gli permette di divertirsi ed apprendere l'utilizzo degli attrezzi della palestra.

Per l'attività siete pregati di iscrivere i vostri figli telefonando al Nr. 076 679 89 40 entro venerdì 6 settembre, il gruppo sarà composto da 15 bambini.



GENITORE BAMBINO GE/BA

Responsabile e monitorice	Mirna Allegranza T. 079 750 41 65
Aiuto monitorice	Emily Allegranza
Biasca Mercoledì	Palestra Bosciorina 1° gruppo 15.30 - 16.30 2° gruppo 16.30 - 17.30
Età	da 2 anni e mezzo ai 4 (2015/2017)
Inizio attività	23 settembre 2020
Tassa	CHF 50.—

La partecipazione alla ginnastica GE/BA è possibile previo iscrizione telefonica Nr. 079 750 41 65 entro venerdì 6 settembre.

In base al numero d'iscritti la monitorice creerà 2 gruppi.

Non sarà possibile iscriversi presentandosi in palestra!

L'obiettivo GE/BA è: stimolare, incoraggiare e mantenere la gioia di esercitare con i bambini e gli adulti. Lezioni ricche variate basate su storie per far apprendere loro i movimenti basilari.

POLISPORT

Ragazze e Ragazzi

Responsabile e monitorice	Rosy Sciaroni T. 078 841 80 97
Monitorice	Petra Dotti
Biasca Venerdì	Scuola Media 17.30 - 19.00
Età	da 6 a 10 anni (2010/2014)
Inizio attività	18 settembre 2020
Tassa	CHF 80.—

L'obiettivo è fare un po' di movimento divertendosi e senza l'assillo della competizione.

L'attività sarà diversificata e prevalentemente basata sul gioco e sulle varie forme di condizione fisica.

CONDIZIONE FISICA ADULTI

Responsabile
e monitorice **Sofia Pezzatti**
T. 076 679 56 77

Monitore Michele Ferrari

Biasca
Martedì Palestra SPAI 2
20.00 - 21.30

Età dai 18 anni

Inizio attività 6 ottobre 2020

Tassa CHF 120.—

Una buona preparazione fisica è fondamentale per chi pratica sport, sia esso di competizione o amatoriale, come pure per chi desidera semplicemente mantenersi in forma e migliorare coordinazione, resistenza e forza. “Lavori a postazione” e “circuiti” sono il piatto forte di un menù arricchito con corsa a piedi iniziale (quando possibile) e forme di gioco da ludiche a classiche per trasformare in esplosività e grinta il lavoro fatto!

GYM - DANCE

Responsabile
e monitorice **Fulvia Locatelli**
T. 079 288 74 93

Biasca
Mercoledì Palestra Bosciorina
17.30 - 18.45

Inizio attività 30 settembre 2020

Tassa CHF 120.—

Ginnastica con musiche moderne. Combinazioni e sequenze di esercizi ginnici, stretching, aerobica, step.

NUOTO

Responsabile
e monitorice **Giulia Sassella**
T. 077 450 95 48

Iscrizione e tassa
E-mail **Giulia Sassella**
giuliasass@gmail.com

Monitori: Gianni Ravasi, Jasmine Baggi-Righetti

Biasca Piscina Scuola Media

Giovedì 18.15 - 19.00
19.00 - 19.45
19.45 - 20.30
Nuoto libero adulti

Inizio attività 1 ottobre 2020

Tassa CHF 80.-



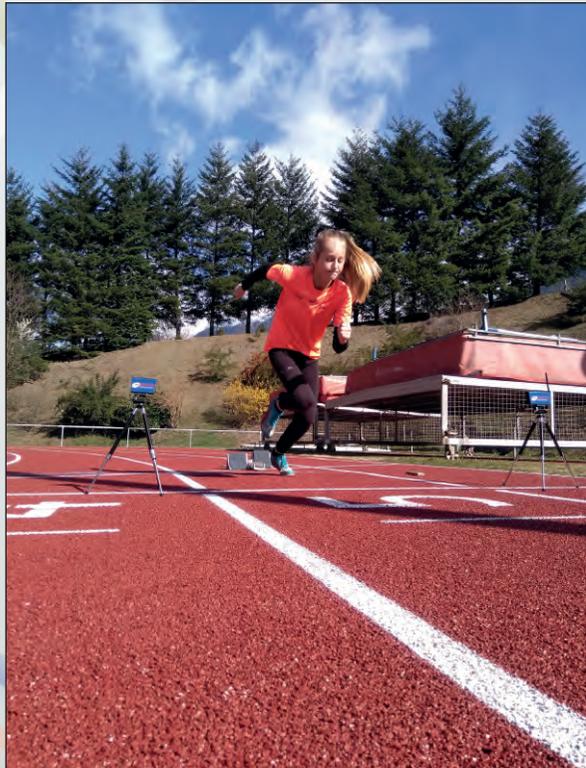
www.sfg-biasca.ch

Gli adulti possono nuotare liberamente adeguando il proprio ritmo e le dovute forze come meglio credono. Il partecipante deve saper nuotare almeno una vasca di 25 m.

Iscrizione obbligatoria

Richiedere il formulario d'iscrizione c/o la segreteria tramite e-mail o contattando Giulia telefonicamente dopo le 18.00.

L'iscrizione è valida solo una volta che è stato ritornato il formulario.





GINNASTICA RITMICA

Responsabile *Natascia Persico*
Iscrizione e tassa T. 076 323 91 50

Monitrici: Galia Ciani, Anna Paglia, Céline Persico, Alice Celio, Marta Bastone

Gruppo Jeunesse 1-2

Attività dedicata alle bambine già introdotte nel settore

Biasca Palestra SPAI
Giornico Palestra Scuola Media

Inizio attività 1 settembre 2020

Tassa CHF 450.- / 600.-

Quale sport d'élite, impegno, disciplina e predisposizione fisica idonea sono caratteristiche basilari per svolgere l'attività. Partecipazione a concorsi cantonali, nazionali e internazionali.

Gli allenamenti si svolgono nelle palestre SPAI.

Alle ginnaste già integrate nei gruppi verrà consegnato direttamente dalla responsabile il programma di allenamento.



GYMNASTIQUE

Responsabile e monitorice	Beatrice Gianotti T. 079 631 75 93
.....	
Monitorici: Virginia Crivelli, Anna Regusci, Leila Fiscalini-Smit	
.....	
Biasca Martedì	Palestra Bosciorina 18.30 - 20.00 Test cantonale alunne/i
Biasca Mercoledì	Palestra SPAI 2 18.00 - 20.00 Gruppo avanzate
Biasca Giovedì	Palestra Bosciorina 16.30 - 17.30 Gruppo Base 2014
	18.00 - 19.30 Gruppo intermedio
Biasca Venerdì	Palestra Bosciorina 16.30 - 19.15 Test 3A/B + Federali
.....	
Età	da 6 anni (2014)
.....	
Inizio attività	15 settembre 2020
.....	
Tassa	CHF 120.— Gruppo Base CHF 150.— Gruppo Gara e Test

Disciplina dello sport di massa, adatto a tutti, basata su una tecnica corporea e con piccoli attrezzi simile alla ginnastica ritmica e alla danza.

Gruppo Base:

iscrizioni direttamente in palestra inizio 1 ottobre.

Possono partecipare tutte le bimbe e i bimbi nati nel 2014 e prima che desiderano muovere i primi passi verso la gymnastique. Durante le lezioni l'attenzione sarà posta sul portamento e tecnica di base corporea.

Gruppo Intermedio:

ragazze/i che hanno già una buona base ginnica. Obiettivo principale è di accrescere le competenze corporee e conoscere i piccoli attrezzi, in modo da partecipare a gare di gruppo in Ticino e Svizzera.

Gruppo Avanzate:

dalla 1a media ragazze che si dedicano alla ritmica corporale e tecnica di attrezzo, coreografie e danza, con l'obiettivo di creare un gruppo per partecipazione a esibizioni e gare.

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Responsabile e monitore	<i>Tiziano Moro</i> T. 079 421 84 40
Monitore:	Luciano Gelsomino
Biasca Martedì Mercoledì Giovedì	Palestra SPAI 3 18.00 - 20.30 18.00 - 20.30 18.00 - 20.30
Inizio attività	1 settembre 2020
Tasse	CHF 150.— Introduzione CHF 250.— P1-P6 Società CHF 350.— Centro ACTG

Sport d'élite che richiede predisposizione fisica idonea, impegno e disciplina. Attrezzi utilizzati: suolo, cavallo a maniglie, anelli fissi, volteggio, parallela, sbarra e attrezzi ausiliari per le categorie inferiori.

Inizio dedicato alle basi strutturali corporee e sugli attrezzi. Obiettivo appassionare e incrementare il gruppo anno dopo anno e partecipare alle competizioni cantonali.

I bambini di 5-6 anni (2014/2015) interessati a questa disciplina, possono presentarsi in palestra per un piccolo test.

GIOCHI

Uomini e Donne

Responsabile e monitore	<i>Ronny Ogna</i> T. 076 693 87 37
Biasca Lunedì	Palestra Scuola Media 20.30 - 22.00
Inizio attività	28 settembre 2020
Tassa	CHF 120.—

Il gioco di squadra e il divertimento garantiscono una piacevole lezione dedicata a tutti quelli che vogliono salvaguardare la loro forma e condizione fisica.

ATTREZZISTICA**Ragazze e Ragazzi**

Resp. Maschile **Christian Pezzatti**
e monitore T. 076 679 44 37

Monitori: Gruppo monitori

Lunedì SPAI 3 17.30 - 19.30 Gin-Base
19.30 - 21.30 Test 3-7

Venerdì SPAI 2 17.30 - 19.30 Gin-Base
19.30 - 21.30 Test 3-7

Inizio attività 4 settembre 2020

Resp. Femminile **Prisca Bognuda**
e monitorice T. 078 646 49 77

Monitori: Gruppo monitori

Lunedì SPAI 1 17.30 - 19.30 Test 1-2-3-4
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CD

Mercoledì SPAI 3 16.30 - 18.00 Gin-Base

Venerdì SPAI 1 17.30 - 19.30 Test 1-2-3-4
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CD

Età da 6 anni (2014)

Inizio attività 7 settembre 2020

Tasse M+F CHF 120.— Gruppo Base
CHF 150.— Gruppo Gare e test

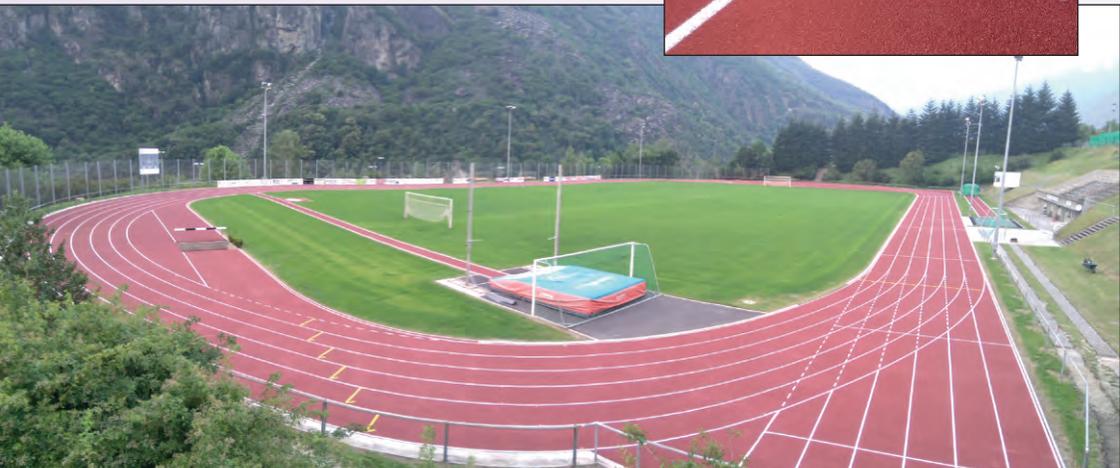
Attività specialistica rivolta soprattutto a bambine/i e ragazze/i che hanno già fatto parte del gruppo nelle passate stagioni, con quindi una base solida di ginnastica attrezzistica in modo da allenarsi adeguatamente ai vari attrezzi previsti.

L'obiettivo del gruppo è quello di partecipare alle gare individuali e di sezione previste per la stagione. Competizioni che si svolgeranno principalmente in Ticino, ma pure oltre Gottardo (test 5/6/7/U,D) La presenza costante agli allenamenti settimanali è fondamentale per lo svolgimento regolare del programma di preparazione.

Ginnastica di base: (Gin-Base)

Attività aperta a bambine/i nati/e nel 2014 che intendono iniziare a praticare l'attrezzistica.

Allenamenti che hanno l'obiettivo di raggiungere una valida preparazione di base ai vari attrezzi (sullo, sbarra, anelli bilancianti, salti al minitampolino e parallela).



Responsabile **Martino Rossetti**
e monitore T. 079 239 07 77

Monitori Gr. A+B

Manuela Falconi, Elisabetta Rossetti, Juan Pallares, Stefano Rossetti, Elia Tognini, Alessandro Rossetti, Luca Romerio

Monitori Gr. C

Manuela Falconi, Giovanni Rossetti, Alessia Castelli, Annika Ebenhög, Elia Tognini

Biasca Orario estivo Gr.A+B

Stadio al Vallone fino al 26.10.2020
dal 29.03.2021
Lu-Mer-Gio 18.30 - 20.30
Sabato 09.45 - 11.45

Biasca Orario invernale Gr.A+B

Palestra Scuola Media dal 02.11.2020
al 29.03.2021
Lunedì (SMe) 18.30 - 20.30
Mercoledì (Stadio) 18.30 - 20.00
Giovedì (SMe) 18.30 - 20.30

Biasca Orario Gr. C

Palestra Scuola Media dal 02.09.2020
/ Stadio al Vallone al 16.06.2021
Mercoledì 18.00 - 19.30

*Palestra SMe: con brutto tempo e periodo invernale
Stadio al Vallone: periodo autunnale-primaverile*

Età dalla prima elementare

Inizio attività 2 settembre 2020

Tassa CHF 120.— Gruppi B e C
CHF 150.— Gruppo A

“Correre, saltare e lanciare sono abilità innate del bambino e sono le forme di base sulle quali poggia l’atletica leggera”.

Il nostro obiettivo è quello di sviluppare e valorizzare queste capacità, e grazie anche all’impegno e all’assiduità negli allenamenti, portare i giovani alle gare in modo da potersi confrontare con i propri limiti: l’importante non è essere il migliore, ma impegnarsi per migliorare sempre!

Gruppo A, da cat U16

- Ragazzi/e dai 14 anni (2007)
- 3-4 allenamenti alla settimana
- Perfezionamento della tecnica di base nelle diverse discipline
- Ci si allena per migliorare continuamente le proprie prestazioni e partecipare alle gare

Gruppo B, cat U12+U14

- Ragazzi/e da 10 a 13 anni (2008-2010)
- 2-3 allenamenti alla settimana
- Sviluppo della tecnica di base nelle diverse discipline
- L’obiettivo è di portare i giovani a partecipare alle gare di categoria

Gruppo C, cat U10-U12

- Per ragazzi/e della 1a fino alla 4a elementare (2011-2014)
- 1 allenamento alla settimana
- Forme di allenamento in parte giocate
- Apprendimento delle tecniche di base nelle div. discipline
- Partecipazione alle gare di categoria

