

programma attività  
2021 2022



Società  
Federale  
di  
Ginnastica



*Noi non molliamo mai! SFG Biasca*



## IL COMITATO DIRETTIVO

---

### **Presidente**

(Resp. Logistica e Trasporti)

Vice Presidente

(Resp. Finanze e Marketing)

Segretariato

Presidente Tecnico

Team Coach

Resp. Stampa e Lotterie

Resp. 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

Nr. conto Banca Stato

IBAN: CH48 0076 4421 2659 C001 C

Segretariato

*Giulia Sassella*

Carissime amiche e  
carissimi amici della SFG Biasca,

La nuova stagione è alle porte; monitrici e monitori sono pronti a riproporre le loro attività con entusiasmo e tanta energia.

Il periodo appena trascorso non è di certo stato facile sotto diversi aspetti. Tuttavia, la determinazione che lo sport ci insegna e la dedizione dei nostri atleti ci ha motivati a “*non mollare mai*” e a riproporre un programma di attività ricco e variegato.

Vi abbiamo convinti? Allora vi invitiamo a sfogliare le pagine del nostro opuscolo per la stagione 2021/2022 e scegliere quello che più vi piace.

Saremo lieti di accogliervi nella grande famiglia sportiva della SFG Biasca.

**Vi aspettiamo!**

Il Presidente SFG Biasca  
*Michel Darini*

La Presidente Tecnica  
*Deborah Pedimina*



**BancaStato**

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

Biasca Palestra SPAI  
Mercoledì 16.30 - 17.30

Età da 4 a 5 anni (2016/2017)

Inizio attività 15 settembre 2021

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, tenendo in considerazione l'aspetto affettivo e permettendo di divertirsi ed apprendere l'utilizzo degli attrezzi della palestra.

Iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 3 settembre. il gruppo sarà composto da 15 bambini.

**Siamo alla ricerca di un aiuto, se sei motivato a dare una mano al gruppo non esitare a chiamare !**



## GENITORE BAMBINO GE/BA

<b>Responsabile</b> e monitorice	<b>Mirna Allegranza</b> T. 079 750 41 65
Biasca Mercoledì	Palestra Bosciorina 1° gruppo 15.30 - 16.30 2° gruppo 16.30 - 17.30
Età	da 2 anni e mezzo ai 4 (2017/2019)
Inizio attività	22 settembre 2021
Tassa	CHF 50.—

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

Iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 3 settembre. In base al numero d'iscritti la monitorice creerà 2 gruppi. Non sarà possibile iscriversi presentandosi in palestra!

## POLISPORT

<b>Responsabile</b> e monitore	<b>Marzio Bianchi</b> T. 079 291 33 15
Monitorice	Petra Dotti
Biasca Venerdì	Scuola Media 17.30 - 19.00
Età	da 6 a 10 anni (2011/2015)
Inizio attività	17 settembre 2021
Tassa	CHF 80.—

## Ragazze e Ragazzi

Se hai voglia di fare un pò di movimento e provare diverse attività divertendoti; iscriviti subito.

Avrai modo di scoprire differenti discipline e di praticarle con una certa intensità, ma senza l'assillo delle gare.



## CONDIZIONE FISICA ADULTI

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

Monitore Michele Ferrari

Biasca  
Martedì Palestra SPAI 2  
20.30 - 22.00

Età dai 18 anni

Inizio attività 28 settembre 2021

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 29 settembre 2021

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

---

Monitore: Gianni Ravasi

---

Biasca Piscina Scuola Media

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

---

Inizio attività 30 settembre 2021

---

Tassa CHF 80.–

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, Margot Persico, Leila Fiscalini Smit

### **Gruppo Jeunesse 1-2**

Attività dedicata alle bambine già introdotte nel settore

Biasca Palestra SPAI  
Giornico Palestra Scuola Media

Inizio attività 30 agosto 2021

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 di Biasca e SME di Giornico.

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



## GYMNASTIQUE

<b>Responsabile e monitorice</b>	<b>Beatrice Gianotti</b> T. 079 631 75 93
Monitrici: 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 - 19.30 Gruppo avanzate
Biasca Giovedì	Palestra Bosciorina 16.30 - 17.30 Gruppo Base 2015  18.00 - 19.30 Gruppo intermedio
Biasca Venerdì	Palestra Bosciorina 16.30 - 19.15 Test 3A/B + Federali
Età	da 6 anni (2015)
Inizio attività	28 settembre 2021
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 **30 settembre**.

Possono partecipare tutte le bimbe e i bimbi nati nel 2015 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

<b>Responsabile e monitore</b>	<b>Tiziano Moro</b> T. 079 421 84 40
Monitore:	Luciano Gelsomino
Biasca	Palestra SPAI 3
Martedì	18.00 - 20.30
Mercoledì	18.00 - 20.30
Giovedì	18.00 - 20.30
Inizio attività	31 agosto 2021
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 (2015/2016) interessati a questa disciplina, possono presentarsi in palestra per un piccolo test.

## GIOCHI

## Uomini e Donne

<b>Responsabile e monitore</b>	<b>Ronny Ogna</b> T. 076 693 87 37
Biasca	Palestra Scuola Media
Lunedì	20.30 - 22.00
Inizio attività	27 settembre 2021
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.

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

Monitori: Gruppo monitori

Lunedì SPAI 3 17.30 - 18.30 Gruppo base  
18.30 - 19.30 Gruppo giovani  
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CU

Venerdì SPAI 2 17.30 - 18.30 Gruppo base  
18.30 - 19.30 Gruppo giovani  
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CU

Inizio attività 30 agosto 2021

**Resp. Femminile** **Prisca Bognuda**  
e monitrice 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 (2015)

Inizio attività 6 settembre 2021

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 nate nel 2015 che intendono iniziare a praticare l'attrezzistica.

Allenamenti con l'obiettivo di raggiungere una valida preparazione di base ai vari attrezzi (suolo, sbarra, anelli bilancianti, salti al mini-trampolino 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

### Monitori Gr. C

Manuela Falconi, Giovanni Rossetti, Alessia Castelli,  
Elia Tognini

### Biasca

Stadio al Vallone

Lu-Ma-Mer-Gio

Sabato

### Orario estivo Gr.A

fino al 25.10.2021

dal 28.03.2022

18.30 - 20.15

10.00 - 12.00

### Biasca

Stadio al Vallone

Palestra Scuola Media

Stadio al Vallone

Lu-Gio

Sabato (opzionale)

### Orario invernale Gr.B

dal 01.09.2021 al 25.10.2021

dal 25.10.2021 al 28.03.2022

dal 28.03.2022 al 13.06.2022

18.30 - 20.00

10.00 - 12.00

### Biasca

Palestra Scuola Media

/ Stadio al Vallone

Mercoledì

### Orario Gr. C

dal 01.09.2021

al 15.06.2022

18.00 - 19.30

*Palestra SME: in caso di brutto tempo e nel periodo invernale*

*Stadio al Vallone: periodo autunnale-primaverile*

Età dalla prima elementare

Inizio attività 30 agosto 2021

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, 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)
- 3-5 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 (2008-2011)
- 2-3 allenamenti alla settimana
- Sviluppo della tecnica di base nelle diverse discipline
- Il nostro obiettivo è quello di portare i giovani a partecipare alle gare di categoria

### Gruppo C, cat U10-U12

- Per ragazzi/e della 1a fino alla 4a elementare (2012-2015)
- 1 allenamento alla settimana
- Forme di allenamento in parte giocate
- Apprendimento delle forme basilari dei movimenti delle discipline atletiche
- Partecipazione alle gare di categoria

