

programma attività 2022 2023



Società
Federale
di
Ginnastica



www.sfg-biasca.ch

Partecipa con Noi! 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

Céline 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,

eccoci pronti per una nuova stagione, stagione che traghetterà la nostra Società nel 105esimo di fondazione. Come evento per sottolineare questo importante anniversario è prevista l'inaugurazione della nuova sede sociale.

Questo importante progetto, partito su iniziativa del caro amico Loris quando era ancora il nostro presidente, è stato portato avanti con grande impegno dall'attuale Comitato. Cogliamo questa prima occasione per ringraziare tutte le persone coinvolte nei lavori di realizzazione della sede, senza il loro contributo non saremmo arrivati a tanto.

Per quanto riguarda la stagione, le nostre monitrici e i nostri monitori sono pronti ad accogliere tutti i partecipanti, come per ogni stagione le nuove idee non mancano. L'entusiasmo che porteranno in palestra è quello di sempre. L'obiettivo è quello di far sì che tutti si trovino a proprio agio nel frequentare le varie attività.

Speriamo davvero che i vari gruppi possano tornare a lavorare a pieno regime, ci auguriamo di riavere un buon numero di partecipanti in tutti i settori!

Per cui non esitare....*Partecipa con noi!*

Il Presidente SFG Biasca
Michel Darini

La Presidente Tecnica
Deborah Pedimina



**ENNIO
FERRARI**

LAUBE

INFANTILE

Bambine e Bambini

Responsabile
e monitorice

Yvonne Widmer
T. 076 679 89 40

Monitorici

Sellen Briguglio,
Alessandra Rodoni

Biasca
Mercoledì

Palestra SPAI 3
16.30 - 17.30

Età

da 4 a 5 anni (2017/2018)

Inizio attività

21 settembre 2022

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 2 settembre, il gruppo sarà composto da 15 bambini.



GENITORE BAMBINO GE/BA

Responsabile
e monitorice

Mirna Allegranza
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
(2018/2020)

Inizio attività

21 settembre 2022

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

Non sarà possibile iscriversi presentandosi in palestra!



POLISPORT

Responsabile
e monitore

Marzio Bianchi
T. 079 291 33 15

Monitorice

Petra Dotti

Biasca
Lunedì

Scuola Media
17.30 - 19.00

Età

da 6 a 10 anni (2012/2016)

Inizio attività

19 settembre 2022

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.

www.sfg-biasca.ch

CONDIZIONE FISICA ADULTI

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

Monitore Michele Ferrari

Biasca Palestra SPAI 2 o
all'aria aperta!

Martedì 20.30 - 22.00

Età dai 18 anni

Inizio attività 27 settembre 2022

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 menu 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 Palestra Bosciorina
Mercoledì 17.30 - 18.45

Età dai 16 anni

Inizio attività 28 settembre 2022

Tassa CHF 120.—

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



BancaStato

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

29 settembre 2022

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 tramite e-mail o telefonando alla responsabile dopo le 18:00.

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

LAUBÉ

Un tetto... è tutto



ENNIO FERRARI

ENNIO FERRARI SA



Via Perdaglie 1
CH-6527 Lodrino
+41 (0)91 863 33 55
info@ennio-ferrari.ch
www.ennio-ferrari.ch



GINNASTICA RITMICA

Responsabile
Iscrizione e tassa

Céline Persico
T. 076 461 08 10

Monitrici: Galia Ciani, Anna Paglia, Margot Persico,
Kira Borromini, Chiara Trisconi

Gruppo Jeunesse 1-2

Attività dedicata alle bambine già introdotte nel settore

Biasca
Giornico

Palestra SPAI
Palestra Scuola Media

Inizio attività

1 settembre 2022

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

Responsabile *Beatrice Gianotti*
e monitorice T. 079 631 75 93

Monitorici: Virginia Crivelli, Anna Regusci, Leila Fiscalini Smit
e aiuto monitorici

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 2016

18.00 - 19.30
Gruppo intermedio

Biasca
Venerdì Palestra Bosciorina
16.30 - 19.15
Test 3A/B + Federali

Età da 6 anni (2016)

Inizio attività 27 settembre 2022

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 **29 settembre**.

Possono partecipare tutte le bimbe e i bimbi nati nel 2016 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 corporea e tecnica di attrezzo, coreografie e danza, con l'obiettivo di creare un gruppo per partecipazione a esibizioni e gare.

www.sfg-biasca.ch

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Responsabile
e monitore

Tiziano Moro
T. 079 421 84 40

Monitori: Luciano Gelsomino, Gionata Rossetti,
Timothy Rossetti

Biasca	Palestra SPAI 3
Lunedì	18.00 - 20.30
Martedì	18.00 - 20.30
Mercoledì	18.00 - 20.30
Giovedì	18.00 - 20.30

	Gruppo principianti
Mercoledì	18.00 - 20.30
Giovedì	18.00 - 20.30

Inizio attività 29 agosto 2022

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 (2016/2017) interessati a questa disciplina, possono presentarsi in palestra per un piccolo test.



ATTREZZISTICA

Ragazze e Ragazzi

Resp. Maschile
e monitore

Christian Pezzatti
T. 076 679 44 37

Monitori:

Gruppo monitori

Lunedì SPAI 3

17.30 - 19.30 Test 1-2-3-4
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CU

Venerdì SPAI 2

17.30 - 19.30 Test 1-2-3-4
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CU

Età

da 7 anni (2015)

Inizio attività

5 settembre 2022

Resp. Femminile
e monitrice

Chiara Rè
chiara.re1912@gmail.com

Monitori:

Gruppo monitori

Lunedì SPAI 1

17.30 - 19.00 Gruppo Base
17.30 - 19.30 Test 1-2-3-4
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CD

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 (2016)

Inizio attività

5 settembre 2022

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 attrezistica 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.

Attività aperta ai bambini del 2015 e alle bambine del 2016 che intendono iniziare a praticare l'attrezistica. Allenamenti con l'obiettivo di raggiungere una valida preparazione di base ai vari attrezzi (suolo, sbarra, anelli bilancianti, salti al minitampolino e parallela).





Responsabile

T. 079 239 07 77

Martino Rossetti

mrossetti@sunrise.ch

Allenatori/Monitori

Castelli Alessia, Castelli Katia, Donati Elia, Falconi Manuela, Pallares Juan, Romerio Luca, Rossetti Elisabetta, Rossetti Giovanni, Rossetti Martino, Rossetti Stefano, Rossetti Alessandro, Tognini Elia

Gruppo A, da cat U16 (nati dal 2008)

Responsabile:

Rossetti Stefano

T. 076 414 95 19

stefanorossetts@gmail.com

Allenamenti:

Lu-Ma-Gio-Ve 18.00 - 20.00

Sa 10.00 - 12.00

Gruppo B, cat U12+U14 (nati 2009-2012)

Responsabile:

Rossetti Martino

T. 079 239 07 77

mrossetti@sunrise.ch

Allenamenti:

Lu-Gio 18.30 - 20.00

Sa (opzione) 10.00 - 12.00

Gruppo C, cat U10-U12 (nati 2013-2016)

Responsabile:

Tognini Elia

T. 079 579 06 26

elia.tognini@bluewin.ch

Allenamento:

Mer 18.00 - 19.30

NB: Nati nel 2016 che frequentano ancora l'ultimo anno di asilo potranno iniziare l'attività a partire da febbraio 2023

Luoghi di allenamento

Centro Sportivo al Vallone, palestra Scuole Medie di Biasca

Tasse

CHF 120.— Gruppo C

CHF 150.— Gruppi A e B

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

Grazie all'impegno e all'assiduità negli allenamenti, sviluppiamo le diverse capacità condizionali e coordinative con l'obiettivo di portare i giovani alle gare in modo da potersi confrontare con i propri limiti personali.

L'importante non è essere il migliore, ma impegnarsi per migliorare sempre!

Gruppo A nuovi interessati, contattare il responsabile

- 3-5 allenamenti alla settimana
- Perfezionamento della tecnica di base nelle diverse discipline
- Ci si allena per migliorare continuamente le proprie qualità e prestazioni in modo da partecipare alle gare in calendario

Gruppo B, inizio attività Lu 05.09.22

- 2-3 allenamenti alla settimana
- Allenamento delle diverse capacità condizionali e coordinative
- Introduzione e sviluppo della tecnica di base nelle diverse discipline
- L'obiettivo è quello di portare i giovani a partecipare alle gare in calendario di categoria

Gruppo C, inizio attività Mer 31.08.22

- 1 allenamento alla settimana
- Sviluppo delle forme di base dei movimenti come: correre e saltare, lanciare e ricevere, muoversi a ritmo e stare in equilibrio
- Apprendimento delle forme basilari e tecniche di base nelle diverse discipline
- Partecipazione alle gare di categoria



www.sfg-biasca.ch

