

VOLLEY - CAMPIONATI REGIONALI Grandissime emozioni nell'atteso derby di serie D femminile vinto dalle ospiti Il CalTon Volley stoppa il RivaCastel Volley

Grande successo nel girone A di serie C femminile per la Canavese Volley Ivrea, vittoriosa nella tana della ToPlay La Vanchiglia con il punteggio di 0-3 (23-25; 23-25; 9-25). Nel girone B, sfida d'alta classifica tra la Finimpianti Rivarolo Volley e la Cascina Capello Chieri, vinta dalle canavesane padrone di casa in 4 set (30-32; 25-23; 25-16; 25-19). Tiene fede ai favori del pronostico La Folgore Carrozzeria Mescia San Mauro, tornata a mani piene dalla trasferta in casa del G.S. Sangone Nichelino: 0-3 (23-25; 23-25; 18-25) lo score finale. La Nixsa Allotreb alza bandiera bianca nell'impegno interno contro il Volley Busca, incappando in uno stop per 1-3 (20-25; 25-23; 19-25; 20-25). Per il girone C, al Pala-Sanbenigno di Settimo Torinese grande spettacolo nel match di vertice tra le imbattute Lilliput Pallavolo e Safa 2000, con vittoria delle ragazze di coach Manno al tiebreak (14-25; 23-25; 25-21; 25-17; 15-5). Gara casalinga anche per il Venaria Real Volley, vittorioso 3-1 (26-24; 15-25; 25-23; 25-16) ai danni del Caffè Mokaor Vercelli.

Tra i maschi, riflettori puntati nel girone B di serie C sulla partita tra la Pallavolo Torino Fisiosport e la Polisportiva Ve-



SORRISI DI GIOIA Vittorie per Calton Volley e McDonald's Fortitudo Chivasso



narina, due squadre che possono pensare in grande: finisce 3-2 (22-25; 25-18; 25-23; 22-25; 15-6) per i torinesi.

Tornando in serie D femminile, tosta trasferta nel girone A per la Cirillo Immobili Pallavolo

Settimo, presentatasi sottorete di fronte all'Usd San Rocco Novara e sconfitta 3-1 (25-21; 24-26; 25-18; 25-20). Impegno esterno anche per la Labor Volley, capace di espugnare il campo del Sangiacomo Novara in 4

set (18-25; 20-25; 25-22; 17-25). Bene davanti al proprio pubblico la San Raffaele Pallavolo, vittoriosa contro il fanalino di coda Ashel Group Novara per 3-0 (25-23; 25-19; 25-15). Nel girone B, ancora a secco di vittorie la Lilliput Settimo, battuta a domicilio dalla Villanova Volley BAM, con il punteggio di 0-3 (23-25; 16-25; 15-25). Spostando l'attenzione sul girone D, grande spettacolo nel match d'alta classifica andato in scena al Polisportivo di Rivarolo Canavese tra il RivaCastel Volley e il Calton Volley, vinto dalle ospiti per 1-3 (15-25; 19-25; 25-18; 17-25). La capolista Volley Cigliano mantiene la propria imbattibilità in campionato andando a vincere nettamente in 3 set (16-25; 24-26; 12-25) in casa dell'Unionvolley Pinerolo, mentre la McDonald's Fortitudo Chivasso supera tra le mura amiche la Balamunt Minimold per 3-0 (25-21; 25-21; 25-20).

In serie D maschile, nel girone A, la Conad Montanaro prosegue la sua corsa in vetta alla classifica grazie alla vittoria per 1-3 (25-22; 22-25; 22-25; 20-25) in casa del Reba Volley. Nel girone B il Borgofranco Volley cede al tiebreak (18-25; 25-19; 26-24; 18-25; 11-15) contro il ToPlay Kolbe Lasalliano.

VOLLEY - CAMPIONATI NAZIONALI

Bene la Savis Cargo Broker Volpiano

Nel girone A di serie B maschile l'Alto Canavese Volley supera alla grande l'insidiosa trasferta sul campo della Novi Pallavolo tornando a casa con una netta affermazione per 0-3 (22-25; 17-25; 19-25). Vittoria piena tra le mura amiche per il Sant'Anna TomCar, che supera in rimonta 3-1 (23-25; 25-23; 25-22; 25-21) l'Arti e Mestieri, mentre la PVL Ceralterra Ciriè cede al tiebreak (26-28; 22-25; 25-23; 25-15; 13-15) alla Npsg La Spezia.

In campo femminile, nel girone A di serie B1 il Caselle Volley strappa un set in casa della capolista Capo D'Orso Palau: 3-1 (25-14; 19-25; 25-17; 26-24) il punteggio finale del match. Torna al successo, invece, la Savis Cargo Broker Volpiano che va a vincere in casa dell'Igor Volley Trecate per 1-3 (25-19; 19-25; 17-25; 19-25) e balza al terzo posto in classifica, a quota 9, con gli stessi punti della seconda classificata, la Fo.Co.L Legnano, avanti solo per il miglior quoziente set.



BALZO IN AVANTI La Savis Cargo Broker Volpiano di B1 è ora terza

BOXE

La Boxe Chivasso cala il pokerissimo



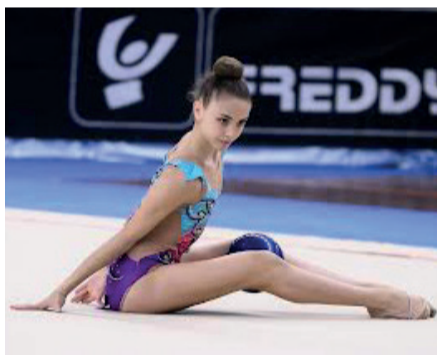
Domenica 7 novembre nella palestra dell'Extreme Martial Academy di Pinerolo sono riprese ufficialmente le competizioni di gym boxe con la disputa della fase regionale della Coppa Italia. Non poteva mancare la Boxe Chivasso del presidente Gian Luca Timossi e del tecnico Angelo Fabiano, che ha qualificato tre suoi atleti alle finali nazionali che si terranno nei prossimi mesi. Gioele Scalone nei -69 kg Junior, Arianna Tomaselli nei -75 kg Senior femminili e Simone Milazzo nei -91 kg Senior hanno infatti staccato il pass per i tricolori vista l'assenza di avversari nelle loro rispettive qualifiche e categorie di peso. Tutti e tre comunque sono saliti sul ring di Pinerolo per altrettanti match fuori torneo: Arianna ha conquistato un ottimo pari contro la Senior Luisa Letizia dell'Accademia della Boxe, campionessa italiana in carica, mentre Gioele e Simone hanno perso rispettivamente contro Simone Catanzaro della GST Boxe e Claudio Cavalieri dell'Accademia della Boxe, ben figurando comunque sul ring. La corsa di Marco Castella tra i -81 kg Over e di Glauco Malino nei -75 kg Master si è invece fermata in semifinale contro, rispettivamente, Giulio Benni dell'Accademia della Boxe ed Emanuele Sartor della Novara Boxe, entrambi poi risultati i vincitori della fase regionale.

GINNASTICA RITMICA Eurogymnica detta legge nel Campionato Italiano Specialità Gold Carlotta Lo Muscio vince il tricolore a Foligno

Eurogymnica ha una nuova campionessa italiana tra le sue fila. Si chiama Carlotta Lo Muscio e ha conquistato il titolo italiano lo scorso weekend a Foligno, durante i Campionati Italiani di Specialità Gold, con la palla e nella competizione riservata alle Junior di seconda e terza fascia. Carlotta non è nuova a imprese del genere e nella bacheca in salotto ha riposto ormai molti trofei di livello regionale, interregionale e nazionale. Spicca il primo Titolo Nazionale conquistato nel 2019, sempre a Foligno e sempre alla palla.

Sabato scorso, nella competizione organizzata dalla Fulgini, è riuscita a sbaragliare la concorrenza e a rendere la trasferta del club presieduto dal Luca Nurchi indimenticabile, regalando al boss di Eurogymnica e a tutta la comunità biancoblu il 36esimo titolo italiano da quando l'associazione è nata, nel lontano 1987.

Carlotta ha superato bene la fase di qualificazione, piazzandosi seconda con 18,400. Dopo essersi vista sfuggire una medaglia con il cerchio poche ore prima, finendo quarta, Lo Muscio è ritornata in pedana per la finale, che secondo regolamento ammette le 8 migliori ginnaste su 30 in gara, visibilmente concentrata e quantomeno apparentemente serena. Un atteggiamento mentale che sicuramente ha pagato, permettendo alla giovane fuoriclasse di completare l'esercizio senza perdite, falli e penalità. Carlotta si è



CARLOTTA LO MUSCIO La neo campionessa d'Italia

subito piazzata in cima alla classifica con il punteggio ponderoso di 19,600 per restarci fino al termine della gara.

Quella di Lo Muscio non è stata l'unica medaglia appesa al collo delle EGGirls impegnate nella trasferta Umbra. Sul podio, per il terzo anno consecutivo, è finita anche la chivassese Sofia Albertone, altra frequentatrice dei piani alti delle classifiche di Specialità, campionessa italiana nel 2019 e nel 2020 e medaglia d'argento alla fune quest'anno a Foligno. Stessa categoria di Carlotta, Albertone s'è guadagnata l'accesso alla finale a 8 grazie ad una sesta posizione nelle qualificazioni con il punteggio di 13,500, scatenando poi tutti i cavalli a disposizione e raggiungendo un 15,150 che le è valsa la

piazza d'onore.

Altre due medaglie d'argento e una di bronzo sono poi arrivate grazie a Virginia Mombellardo, Stefania Straniero e Martina Alberione. La prima, protagonista al nastro, quarta nelle qualificazioni con 15,200 ma capace di una splendida rimonta e di incrementare il punteggio in finale fino a 16,650. Ottima la performance di Virginia, alla sua prima finale nazionale e a coronamento di un percorso sportivo che le ha infine reso giustizia. La veterana Stefania Straniero ha vissuto da protagonista la gara con la fune, uscendo dalle qualificazioni con il miglior punteggio e disputando la finalissima da ginnasta esperta, regalando come è sempre nel suo stile, colpi di grande maestria e destrezza che ne fanno una ginnasta amata in tutti i palazzetti d'Italia. La performance umbra le è valso il secondo gradino del podio con 16,350.

A concludere il weekend, la festa di Martina Alberione, autrice di una perfetta gara alle clavette, in cui la fase di qualificazione e quella finale hanno viaggiato perfettamente in equilibrio. 18,050 in qualificazione e 18,650 in finale, quel tanto che è bastato per risalire dalla quarta posizione alla terza e appendersi al collo la medaglia di bronzo. Il sesto e l'ottavo posto di Alice Botticelli, in finale con fune e clavette Senior, hanno messo fine nel migliore dei modi a questa edizione del campionato di Specialità.

PIANETA UISP L'interessante iniziativa è rivolta soprattutto ai soggetti over 65 al fine di tutelarne la salute aumentando il livello di attività fisica praticata Meeting di formazione in videoconferenza per il progetto europeo FIT&Wise

Nella giornata di giovedì 4 novembre, attraverso la modalità della videoconferenza, si è svolto un interessante meeting di formazione per gli operatori sportivi relativo al progetto europeo FIT&Wise, che vede il Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso APS in veste di associazione partner. FIT&Wise, co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma Erasmus+ Sport, si rivolge soprattutto ai soggetti over 65 - con particolare attenzione a quelli che risiedono presso le Residenze per Anziani e che vivono soli - al fine di tutelarne la salute aumentando il livello di attività fisica praticata. Il movimento, infatti, è vitale per l'essere umano: non solo dal punto di vista fisico - non è un mistero che l'attività fisica è utile per prevenire alcune malattie e contrastare l'obesità - ma anche

che da quello psicologico, migliorando l'umore e contribuendo a ridurre i livelli di stress. Tale progetto, che vede come capofila l'organizzazione slovena Institute TREND-PRIMA Maribor, prevede una serie di esercizi per migliorare l'equilibrio, incrementare la forza muscolare e aumentare la flessibilità, appositamente strutturati dagli studenti dell'Università Serba di Belgrado - Dipartimento di Sport ed Educazione Fisica e rivolti a quella fascia di popolazione over 65 che risulta essere fisicamente inattiva. E proprio questi esercizi sono stati oggetto di discussione e di confronto del meeting precedentemente citato, che ha coinvolto giovani collaboratori del Comitato Ciriè Settimo Chivasso, ma anche istruttori che ormai da anni operano nel settore dell'Attività Fisica Adattata e che quindi van-



tano notevole esperienza con gli anziani. L'incontro in questione, coordinato dal Direttore del Comitato, Roberto Rinaldi - anche Referente dei Progetti Internazionali - e dalla collaboratrice Giada Rapa, ha portato a un interessante confronto in merito agli esercizi proposti dall'Università serba, analizzando le criticità e le difficoltà, ma anche

i punti di forza di FIT&Wise. Alcuni esercizi sono stati infatti considerati particolarmente complicati da veicolare a soggetti anziani, che potrebbero - per esempio - essere affetti da dolori articolari o cervicali, altri invece sono stati ritenuti molto utili per aiutare a migliorare la flessibilità e l'equilibrio, ma anche la capacità di coordinazione.

Molto stimolate è stato anche il confronto sui diversi metodi di approccio all'utenza, tra cui preferisce proporre esercizi più "complessi" per favorire lo sviluppo di nuove connessioni e chi invece promuove attività mirate. In entrambi i casi, comunque, sempre tenendo conto delle condizioni fisiche degli utenti. Altro punto particolarmente complicato è sicuramente legato al luogo di esecuzione degli esercizi: FIT&Wise prevede infatti corsi all'aperto - in ambienti urbani come parchi cittadini, cortili, campi da gioco e anche boschi - ma non sempre le condizioni meteorologiche permettono il normale svolgimento delle attività. Durante il meeting si è anche tenuto l'intervento di Marina Ottino - ex dirigente dell'ASLTO 4 nei Servizi di Prevenzione, e ora responsabile dell'AFA territoriale - che

ha ricordato l'importanza del movimento e del contrasto alla sedentarietà soprattutto nell'ambito della sanità pubblica. "L'attività fisica produce benefici di ampia portata - ha ricordato la Ottino - perché promuove una crescita sana per i giovani e gli adolescenti, aiuta a prevenire l'aumento di peso nei soggetti di mezza età e negli anziani aiuta a mantenere un certo livello di qualità della vita e di indipendenza".

Il prossimo - e ultimo - incontro in merito al progetto FIT&Wise si svolgerà il 1° dicembre 2021 a Torino: in questa occasione i diversi partner - che oltre a quelli precedentemente citati coinvolge anche l'ASD Margherita Sports and Vita di Bari e l'associazione Sport Viv della città croata di Samobor - si confronteranno sugli esercizi e sul modo di proporli agli utenti.