

GINNASTICA RITMICA Un titolo e cinque finali nazionali per l'Asd Elegantia Castiglione Torinese

Bava è campionessa italiana

Ottimi piazzamenti e punteggi tutti migliorati rispetto alla fase regionale per le piccole dell'Asd Elegantia Castiglione Torinese, classi 2010 e 2009, molte alla loro prima esperienza di questo livello. Le elegantine si portano a casa un bel bottino ricco di esperienze e successi al Campionato Nazionale FGI di Rimini: 177 le ginnaste in gara tra le A2 contro le collinari Simona Bava, Eleonora Mescia e Giorgia Caraceni. Simona Bava (foto in alto a destra) ottiene un fantastico 10,600 alla fune e si qualifica per la fase finale tra le migliori dieci d'Italia, piazzandosi al primo posto in classifica. In finale Simona non fa che confermare quanto ottenuto in fase di qualificazione e si aggiudica il titolo di campionessa nazionale. Ottimi punteggi anche per Giorgia Caraceni, che sfiora la finale, qualificandosi al dodicesimo posto con 9,500, ed Eleonora Mescia, diciannovesima con 9,150, macchiate da due errori tecnici che le costano diversi centesimi di punteggio. Ottimi anche i punteggi al corpo libero: 10,175 per Bava, 10,050 per Caraceni e 9,950 per Mescia, a meno di un punto dalla prima classificata. Si fa notare anche Anna Pilato che, tra



le A1, entra in finale alla fune con 9,425 in settima posizione, nonostante un'esecuzione non perfetta. Le emozioni non sono finite qui: Bava, Caraceni, Mescia e Pilato conquistano anche il pass per la finale nella serie D qualificandosi al diciassettesimo posto con 10,100 punti al collettivo a corpo libero, esecuzione non molto precisa, e 10,275 nell'esercizio in successione palla-fune portato a termine da Pilato e Caraceni, sbavato da un errore di distrazione. Ottengono invece un ottimo punteggio di

10,300 al collettivo al corpo libero le piccoline Aude Boulanger, Lavinia Romano e Arianna Vena, ma una perdita nell'esercizio in successione fune-palla pregiudica per un soffio la qualificazione per la fase finale. Le ginnaste dell'Asd Elegantia, alla loro prima esperienza, si qualificano comunque al trentatreesimo posto su 111 squadre. A seguire, Lavinia Romano conquista il pass per la finale a dieci tra le A1 al corpo libero, qualificandosi al quarto posto su 135 ginnaste con 10,550, a 0,20 dalla prima classificata.

Aude Boulanger si qualifica provvisoriamente al settimo posto in classifica generale, piazzamento dato dalla somma dei punteggi degli individuali al corpo libero e alla palla, nonostante qualche imprecisione nell'attrezzo, ma terminata la lunghissima fase di qualificazione, proprio sul finale slitta in undicesima posizione, sfiorando la finale e ottenendo un punteggio totale di 20,400, a 0,175 dalla qualificazione. Anche Arianna Vena ottiene ottimi risultati, qualificandosi al trentaseiesimo posto in classifica con 9,975



punti al corpo libero e 9,775 alla palla, su 133 ginnaste. I risultati non sono mancati e le piccole ginnaste del sodalizio castiglione hanno dimostrato di essere più che all'altezza di affrontare questo campionato. Il livello era alto e le rivali erano davvero tante, ma hanno tutte dato il massimo. Anche le junior dell'Asd Elegantia si sono fatte valere a Rimini. È finale di squadra anche per loro: la squadra composta da Laura Bolognesi, Sofia Chiartano, Rebecca Conte, Silvia Golizia e Valeria Longato si qualifica tra le migliori squadre d'Italia e vola in finale con un bel sesto posto, migliorabile. Sofia è reduce dall'infortunio subito nel corso dei Nazionali Conspor di maggio e cerca di dare il meglio, ma non è al top della forma, l'emozione di affrontare

questo campionato nazionale si fa sentire nonostante la grinta messa in pedana da tutte. Qualche sbavatura pregiudica il punteggio finale, ma le tecniche societarie sono più che fiere di loro. Questo il commento di Jessica de Biasi: "È stata un'esperienza bellissima e intensa che ci ha regalato un titolo nazionale e ben cinque finali nazionali, due sfiorate per un soffio e altri punteggi più che soddisfacenti. Tutto lo staff e la dirigenza Elegantia si complimenta con le piccole ginnaste in gara, che ancora una volta hanno dimostrato di avere carattere da vendere e ampio margine di crescita". Dopo qualche giorno di relax le atlete dell'Asd Elegantia sono già tornate al lavoro in preparazione dei campionati del prossimo anno".

MOUNTAIN BIKE

Avondetto argento continentale con il Team Relay azzurro



"Seguitelo con attenzione perché in futuro vi sorprenderà!". Mai parole furono più profetiche. Simone Avondetto del Silmax Racing Team Leini ha conquistato la medaglia d'argento con il Team Relay azzurro al Campionato Europeo di Brno, in Repubblica Ceca. Davanti agli azzurri, di pochi secondi, solo la Svizzera. Simone Avondetto, Andrea Colombo, Eva Lechner, Martina Berta (per anni di stanza a Rivarolo Canavese) e Luca Braidot possono andare fieri della loro prestazione, che conferma ancora una volta come il Team Relay sia una gara in cui l'Italia riesce sempre ad essere protagonista. È stata una prova dura e tirata, con continui capovolgimenti di fronte. L'Italia è quarta nei primi due passaggi, scivola fino alla nona posizione, per poi risalire fino al duello nel corso dell'ultimo giro tra Braidot e l'elvetico Andri Frieschnecht. Grande soddisfazione per questo storico risultato in casa Silmax Racing Team, con Beppe Giordano al settimo cielo.

MOUNTAIN BIKE Quinto posto in maglia azzurra per il neo campione d'Italia di categoria De Cosmo nella Top Five dell'Europeo XCO

Il neo campione italiano XCO Under 23 conferma di attraversare un grande momento di forma e si toglie un'altra bellissima soddisfazione. Impegnato al Campionato Europeo XCO di categoria, il mappanese Gioele De Cosmo entra a suon di colpi di pedale nella Top Five continentale, chiudendo la sua prestazione con un fantastico quinto posto finale. A Brno, l'atleta del Team Trek Selle San Marco ha onorato nel migliore dei modi la maglia azzurra sul tecnico percorso ceco, in sella alla Trek Top Fuel 2020. De Cosmo, galvanizzato dalla recente conquista dell'ambitissima maglia tricolore di campione italiano Under 23 e dall'entusiasmo che questo fantastico risultato ha scatenato attorno a sé, ha disputato una buona prova. "È stata una gara ricca di emozioni. Ho avuto qualche problema in partenza, poi ho dato vita ad una lunga rimonta fino al traguardo. Peccato, oggi si poteva lottare per una medaglia, ma sono stato vittima di una caduta in partenza e quindi poi ho dovuto rimontare. Ho comunque agganciato il primo gruppo e poi ho cercato di tenere le loro ruote, purtroppo non ho trovato la giornata perfetta, ma sono comunque contento e soddisfatto della mia prestazione. Ringrazio lo staff della Nazionale Italiana per il supporto".



PIANETA UISP Il Formatore Nazionale AFA Bianco ha fatto gli onori di casa trattando tantissimi temi e catturando l'attenzione dei presenti Seminario sull'Attività Fisica Adattata nella sede di Settimo del Comitato Territoriale

Sabato 20 luglio il Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso ha organizzato un interessante seminario di otto ore dedicato all'Attività Fisica Adattata: un modo per fornire qualche informazione di base a color che intendono intraprendere il corso di formazione che verrà proposto a livello regionale tra settembre e ottobre, ma anche un'occasione di confronto tra gli istruttori già qualificati circa le diverse metodologie attuate. A tenere il seminario, che ha visto la presenza del Direttore del Comitato Roberto Rinaldi e della Responsabile dell'AFA Territoriale ed ex dirigente dell'ASL TO4 Marina Ottino, è stato Sergio Bianco, che dal 2006 ricopre il ruolo di Formatore Nazionale AFA e che per 3 anni è stato Presidente Regionale per la Grande Età. Sergio Bianco ha introdotto la mattinata con un excursus storico in merito alla nascita dell'Attività Fisica Adattata, una specie di ginnastica dolce inventata da Andrea Imeroni. Lo scopo dell'AFA, fin dalla sua nascita, è sempre stato quello di proporre un tipo di attività dedicata alle persone anziane, al fine di sensibilizzarle sull'invecchiare in salute e della necessità di praticare del movimento per riscoprire il piacere dell'attività fisica. "Questo perché -ha spiegato Bianco- esiste una parte di popolazione seden-



taria, che non ha mai avuto una vera e propria educazione alla motricità. La sedentarietà comporta la sindrome da ipomobilità, che a sua volta porta a problematiche croniche. Lo scopo dei primi corsi di AFA erano quindi di permettere a questi soggetti di impadronirsi delle basi della motricità, percepandone e benefici". Circa 6 anni

fa, però, l'Area Grande Età è stata "depenata" dalla UISP e il Coordinamento Centrale si è completamente perso. Il tempo però è passato e le esigenze degli utenti sono cambiate. Proprio per questo motivo una parte del seminario è stato dedicato al racconto delle esperienze degli istruttori già qualificati, alla spiegazione degli

esercizi proposti e anche delle difficoltà riscontrate con gli utenti, in modo particolare per l'utilizzo del tappetino a terra. Tantissimi i temi affrontati durante la giornata-svoltasi presso la sede di Settimo del Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso situata in via Giannone 3- soprattutto improntati sulla metodologia di trattamento delle diverse patologie, come nei soggetti reduci da ictus, con i quali è consigliato lavorare molto sulla respirazione addominale e sulla camminata e in quelli affetti da Malattia di Parkinson dove invece è opportuno lavorare sulla coordinazione. Ma anche incentrandosi sulle sindromi flessoria ed estensoria, sulla differenza tra un'ernia vera e propria e una protrusione, sulle cervicalgie. Sono poi stati analizzati nel dettaglio i diversi esercizi del Protocollo AFA, anche attraverso dimostrazioni pratiche eseguite dagli stessi partecipanti al seminario. "Molto importante -ha ricordato Bianco- è la valutazione del dolore. Occorre sempre seguire quello che il corpo del soggetto che ci troviamo davanti ci sta dicendo, al fine di proporgli gli esercizi che più si adattano alla sua condizione fisica. Uno degli obiettivi principali dell'AFA, infatti, è quello di far percepire a queste persone il proprio corpo per imparare a usarlo al meglio".