

ATLETICA LEGGERA I biancoblu hanno deciso quest'anno di sostenere la Fondazione Medicina a Misura di Donna

Atletica Settimese: 20 anni e non sentirli

In casa Atletica Settimese sono tanti i traguardi raggiunti dagli atleti biancoblu dai primi passi dell'associazione ad oggi. Sono trascorsi 20 anni da quando un gruppo di appassionati decise di fondare la prima società podistica del territorio con il nome originario di Podisti Settimesi, ora nota come Atletica Settimese. Da allora la crescita in termini di tesserati e di risultati sportivi è stata significativa, arrivando ad essere oggi una delle società più rilevanti del Piemonte, grazie ai circa 300 iscritti, di cui una buona metà atleti della prestigiosa Scuola di Atletica Giovanile.

Recentemente, l'attuale presidente Paolo Gandolfo ha sottolineato l'importanza dello sviluppo della società nel tempo: "Quando siamo partiti, eravamo un piccolo gruppo di appassionati con tanta voglia di fare. Oggi siamo una realtà consolidata, un punto di riferimento per il nostro territorio. Ma ciò che più ci rende orgogliosi è il nostro impegno nel sociale: dalle iniziative a favore della ri-



LA CAMPIONESSA Alessia Succo con il presidente Paolo Gandolfo

cerca sul cancro in sostegno della Fondazione Umberto Veronesi agli aiuti per le popolazioni colpite da eventi calamitosi come il terremoto di Amatrice e l'alluvione in Emilia-Romagna. Nel 2024, nel 18esimo anniversario della StraSettimo, abbiamo ospitato una delegazione di giovani atleti ucraini, offrendo a loro ed a tutti noi una straordinaria esperienza

umanitaria. Questo dimostra che lo sport non è solo competizione, ma anche solidarietà e inclusione". Quest'anno l'Atletica Settimese ha deciso di sostenere la Fondazione Medicina a Misura di Donna, contribuendo all'acquisto di lettini attrezzati per infanti che permetteranno ai neonati di stare a contatto con le loro mamme

durante la degenza ospedaliera. Questa iniziativa si inserisce nella mission della Fondazione, che si impegna a "promuovere l'umanizzazione dell'ospedale garantendo alla donna e al bambino le migliori condizioni di vita". Insieme con la Professoressa Chiara Benedetto, presidentessa della Fondazione e membro di spicco della comunità medica internazionale negli ambiti dell'ostetricia e della ginecologia, si intende con forza portare a termine questo progetto, un dono per tutte le neomamme dell'Ospedale Sant'Anna di Torino e per i loro bimbi.

Dando uno sguardo ai programmi del prossimo futuro, se per le categorie master e senior l'Atletica Settimese ha da poco aperto un servizio di FitWalking e Trail, per lo sviluppo delle attività giovanili il presidente Gandolfo e tutto il Direttivo collaborano con FIDAL ed Amministrazione Comunale di Settimo Torinese per giungere al necessario miglioramento delle infrastrutture sportive destinate agli atleti della Scuola Giovanile.

JUDO

Due medaglie per l'Olympian Sport

Due atleti in gara e altrettante medaglie per l'Olympian Sport Montanaro al Campionato Regionale Esordienti B di Leini organizzato dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali. La giovane realtà sportiva canavesana porta sul palcoscenico piemontese Alessandro Gargiulo, che si laurea campione regionale nella categoria di peso al limite dei 66 kg, e Beatrice Quattrone, che sale per pochi etti nella categoria dei 57 kg conquistando la medaglia di bronzo e si classifica così in una meritata terza posizione.

Meritata medaglia di bronzo per Beatrice, che pur essendo iscritta in gara nella categoria di peso superiore a quella abituale, disputa un primo incontro con la massima attenzione, vincendo di tecniche in piedi e nella lotta a terra. Niente da fare per la giovane montanarese sia nel secondo che nel terzo incontro, persi rispettivamente per un errore di entrata e per una mancanza di concentrazione. Tutto da rifare e gara da ricostruire, ma nel quarto incontro Quattrone torna a dettare legge e va a conquistare così l'ambita medaglia e un posto sul podio. C'è da lavorare in vista dei prossimi impegni, ma il potenziale c'è e va solamente affinato. Alessandro, invece, porta l'Olympian Sport sul gradino più alto del podio di Leini nella categoria dei 66 kg con grande determinazione a carattere. Nel primo incontro il judoka del sodalizio montanarese trova difficoltà perché passa in vantaggio per waza-ari e poi si fa recuperare e anche superare con waza-ari e yuko, ma non si dà per vinto e chiude l'incontro in suo favore in maniera spettacolare, con un pregevole ippon. Un successo, questo, che gli infonde fiducia e nei restanti incontri non c'è niente da fare per i suoi avversari.



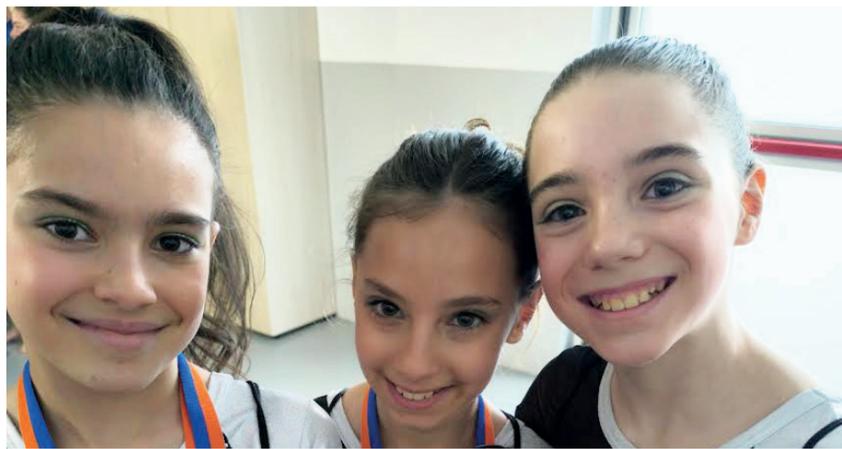
GINNASTICA ARTISTICA Due podi e un quinto posto per le giovani promesse chivassesi

Il CSC celebra i suoi successi tra le Allieve

Domenica 9 marzo presso l'Accademia dello Sport di Biella è iniziato il Campionato individuale Silver della categoria Allieve, riservato a giovani ginnaste che si cimentano su un repertorio completo ai grandi attrezzi dell'artistica: volteggio, parallele, trave e corpo libero. L'anno 2025 del Centro Sportivo Chivassese si è aperto con la conferma di un ottimo lavoro di preparazione ed impegno nel settore Silver LC per affrontare il programma tecnico richiesto, sotto la guida di Vanessa Tassone.

Il confronto fra le atlete piemontesi del circuito LC BASE ha visto salire sul terzo gradino del podio nella categoria Allieve 3 (2014) Fiamma Ceccarello, che ha condotto una gara puntuale ed impeccabile, totalizzando un punteggio di 59,800 a pochissimi decimi dalla vetta del podio. La compagna di allenamento Tea De Tursi non è stata da meno nella categoria A4, classe 2013, e ha conquistato la sua prima medaglia di bronzo con esercizi presentati con sorprendente determinazione e sicurezza a tutti gli attrezzi.

Nel circuito LC AVANZATO, che comprende elementi di difficoltà più elevati, l'atleta clas-



BRAVISSIME Fiamma Ceccarello, Tea De Tursi e Beatrice Peinetti del Centro Sportivo Chivassese

se 2013 Beatrice Peinetti, categoria A4, si è espressa con prestazioni considerevoli e convincenti, largamente competitive, spiccando nelle parti acrobatiche e alle asimmetriche

grazie ad esercizi di ottimo livello. Quinta posizione finale per lei con un totale di 67,550, punteggio sicuramente migliorabile in futuro.

PIANETA UISP Partecipare ai corsi non solo migliora la salute fisica ma offre un'opportunità di socializzazione contribuendo a combattere l'isolamento sociale

L'Attività Fisica Adattata è uno dei pilastri del Comitato Ciriè Settimo Chivasso

Lo sport non è solo competizione, ma un potente strumento di inclusione sociale e benessere. Attraverso l'attività fisica, ogni individuo può scoprire il proprio potenziale, migliorare la propria salute - andando a prevenire una serie di problematiche legate alla sedentarietà e a uno stile di vita scorretto - e creare legami significativi con la comunità. Su questo pilastro si basa la mission che la UISP a livello nazionale e il Comitato Ciriè Settimo Chivasso a livello territoriale cercano di portare avanti tutti i giorni attraverso una serie di progetti dedicati per le diverse fasce d'età. Progetti importanti, soprattutto se pensiamo che secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa 1,8 miliardi di

persone nel mondo non raggiungono i livelli minimi raccomandati di attività fisica, con gravi conseguenze sulla salute. Secondo le nuove Linee Guida del 2020 fornite dall'OMS, per gli over 65 è consigliato praticare attività di rafforzamento muscolare che coinvolgano i principali gruppi muscolari almeno due giorni alla settimana. Le persone con scarsa mobilità, inoltre, dovrebbero fare esercizi per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute almeno tre giorni alla settimana, cercando di ridurre il tempo trascorso in attività sedentarie con attività fisiche leggere. Chi non può svolgere le quantità raccomandate di attività fisica a causa di condizioni di salute dovrebbe essere il più attivo possi-



bile in base alle proprie capacità. In Italia, il Centro Controllo Malattie del Ministero della Salute sostiene progetti di promozione di stili di vita sani, sottolineando l'importanza dell'attività fisica per tutte le fasce d'età, soprat-

tutto per gli anziani. Il Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso ha iniziato, nel 2011, una convenzione con l'ASL TO4, sviluppando corsi di Attività Fisica Adattata - AFA - nel proprio territorio. L'AFA è

una forma di attività fisica specifica, diversa dalla ginnastica riabilitativa o dolce, ed è svolta da istruttori della Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie - SUISM -, ulteriormente formati con corsi specifici dalla UISP. L'AFA si pratica in piccoli gruppi, con esercizi mirati per persone con capacità motorie ridotte a causa di condizioni croniche come artrosi, ictus, malattia di Parkinson, diabete e sedentarietà. I benefici dell'AFA e l'impatto positivo sul Sistema Sanitario Nazionale in termini di prevenzione e riduzione delle prestazioni erogate sono stati oggetto del progetto di ricerca RIMA, finanziato dalla Fondazione Compagnia di San Paolo. La partecipazione al corso AFA

ha un costo di 3,13 euro per lezione singola e di 25,00 al mese per una frequenza bisettimanale. Per ulteriori info, potete visitare il sito: uisp.it/settimocirie/pagina/afa-attivita-fisica-adattata. Da quest'anno sportivo, il Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso ha attivato nuovi corsi ad Ala di Stura, Cantoira e Usseglio, che si aggiungono a quelli già disponibili a Borgaro, Brandizzo, Caselle, Chivasso, Ceres, Ciriè, Gassino, Germagnano, Grosso, Lanzo, Leini, Mathi, Robassomero, San Mauro San Raffaele Cimena, Settimo, Volpiano e Viù. Partecipare ai corsi non solo migliora la salute fisica, ma offre anche un'opportunità di socializzazione, contribuendo a combattere l'isolamento sociale.

INQUADRA IL "CODICE QR" PER LE ALTRE NOTIZIE DI SPORT



Da Roma a Torino Olimpionica scatenata



Le soddisfazioni per l'Olimpiatletica del presidente Michele Iacovelli non mancano mai e valgono doppio se ottenute nello stesso fine settimana su più fronti.



ASD Echidna: la ginnastica ritmica è vita ed emozioni



ASD Echidna in pedana a Chivasso in occasione della prima prova regionale del Campionato Silver Livello D della Federazione Ginnastica d'Italia.



Risultati strepitosi per l'Accademia Nuovo Cielo



Ben 17 podi per l'Accademia Nuovo Cielo a Padova in occasione della quarantacinquesima edizione delle Gare Nazionali di Viet Vo Dao.