



Ginnasta in azione alla sbarra
Festa Federale 1928

Gaia Nesurini (1999)
campionessa svizzera di ginnastica artistica a squadre della categoria C

Cari amici
della SFG Bellinzona,
care Sostenitrici,
cari Sostenitori,



nell'augurarvi un ottimo 2011 ricco di salute, soddisfazioni sportive e private è con una certa emozione ed onore che mi appresto a vivere questo 2011 che per la nostra amata Società Federale Ginnastica Bellinzona rappresenta il 150° dalla sua fondazione.

150 anni, una delle più vecchie società sportive del cantone, 150 anni di storia e di storie, 150 anni di volontariato per promuovere ed offrire attività sportive e ginniche a favore dei giovani e meno giovani del bellinzonese; stimolo ed esempio per la comunità e per la fondazione di altre società sportive.

Un ringraziamento va quindi ai vari membri di comitato, a tutte le monitrici ed i monitori, alle migliaia di collaboratrici e collaboratori, genitori, ginnaste e ginnasti, agli sponsor come pure a

tutti i nostri soci sostenitori che ci hanno preceduti negli anni a quelli che ci permettono ora di festeggiare questo importantissimo traguardo e grazie in anticipo a chi ci succederà e permetterà di festeggiare altri importanti traguardi. GRAZIE DI CUORE!

Nell'attesa d'incontrarvi numerosi alle nostre prossime manifestazioni commemorative, vi ringrazio per il prezioso sostegno e vi porgo sportivi e ginnici saluti.

Il presidente: **Andrea Caprara**

Rapporto tecnico

di *Claudia Cassina, CT*

Cari amici della ginnastica,

passato un ulteriore anno alla guida della commissione tecnica, mi ritrovo a tirare le somme e presentarvi i punti salienti.

Con un pizzico di orgoglio, che vorrei che contagiasse tutti voi, posso affermare che anche il 2010 è stato positivo e ricco di soddisfazioni per la SFG Bellinzona.

Le nostre palestre sono frequentate con entusiasmo e impegno da molti ginnasti (dai giovanissimi ai gruppi uomini e donne) e a quasi tutte le manifestazioni proposte dall'Associazione Cantonale vi è una folta partecipazione dei nostri rappresentanti.

Ogni anno ci tengo a ricordare e sottolineare che tutto quanto posso raccontarvi e viene annoverato tra importanti traguardi raggiunti è reso possibile grazie al preziosissimo ed imprescindibile contributo dei nostri monitori, competenti e preparati, che con un encomiabile lavoro ed un'invidiabile passione danno tutto il sostegno necessario a tutti i nostri ginnasti.

Il gruppo dei nostri monitori è formato da circa 65 persone, tra cui diversi giovani già responsabili di singoli gruppi. Recentemente ben 7 monitori hanno conseguito il brevetto Gioventù e Sport di ginnastica e danza e ulteriori 8 monitori hanno

ottenuto il brevetto Gioventù e Sport di ginnastica attrezzistica.

Qualche monitore ha dovuto lasciare l'attività soprattutto per motivi di studio. Purtroppo però non sempre è facile reclutare nuove persone che mettono a disposizione il loro tempo libero per la nostra Società.

Anche i corsi del settore Step & Dance sono sempre frequentati con entusiasmo da molti partecipanti di diverse età; queste attività, non competitive, completano e arricchiscono l'offerta da parte della nostra società. Un sentito ringraziamento va perciò anche al team di monitori di questo settore per il loro impegno.

Passando ora ai risultati posso dire che anche nel 2010 le medaglie ottenute sono state parecchie. Molti nostri ginnasti sia nelle gare individuali sia in quelle di gruppo o sezione sono riusciti a conquistare una medaglia nelle gare a livello cantonale, laureandosi anche Campioni Ticinesi 2010. Mi complimento perciò con tutti questi ginnasti e i loro monitori.

Un risultato che va sicuramente sottolineato è quello raggiunto dalla nostra giovane ginnasta del settore artistico Gaia Nesurini. Ai Campionati Svizzeri a squadre, con la squadra Ticino, si è brillantemente laureata Campionessa Svizzera nella categoria C.

In conclusione mi auguro che durante la stagione in corso il nome della SFG Bellinzona sia ancora

presente in maniera massiccia a tutte le manifestazioni ed in tutte le categorie. Inoltre è auspicabile che i buoni risultati raggiunti vengano confermati e migliorati sempre più.

Auguro a tutti un ottimo 2011 ricco di soddisfazioni anche in ambito ginnico.

CAMPIONI TICINESI 2010

Campionati ticinesi individuali

- Alessandro Zanetti
nella categoria 1B di attrezzistica
- Sivia Zehnder
nella categoria 4 di attrezzistica
- Alessia Montalbetti
nella categoria 6 di attrezzistica
- Sara Jurietti
nella categoria 7 di attrezzistica
- Athos Scettrini
nella categoria 6 di attrezzistica

Campionato ticinese di sezione

- Gruppo attivi/e di attrezzistica
con la produzione al suolo

Campionato ticinese a squadre

- Andrea Vigliante, Athos Scettrini, Juan Domeniconi; Martino Stoffel e Tommaso Caprara nella categoria maschile superiore



Calendario ACTG 2011

La SFG ha rinunciato per l'anno 2011 all'organizzazione di manifestazioni di carattere cantonale in quanto impegnata con i festeggiamenti per il 150.mo di fondazione della società.

Alunni, alunne, attivi e attive parteciperanno però a tutte le manifestazioni organizzate in campo cantonale. Per conoscenza ecco il programma delle gare:

Data	Eventi e manifestazioni cantonali ACTG	Società organizzatrice
19 febbraio	Campionato ticinese ginnastica ritmica	Locarno
26-27 febbraio	Superamento test gymnastique alunne e attive	Mendrisio
19 marzo	Qualifica Coppa TI attrezzistica categoria giovanili (Sottoceneri)	Canobbio
20 marzo	Qualifica Coppa TI attrezzistica categoria giovanili (Sopraceneri)	Losone
26-27 marzo	Qualifica CT test gymnastique alunne e attive	Giubiasco
27 marzo	Torneo pallavolo primaverile	Stabio
9 aprile	Coppa TI attrezzistica categoria giovanili e superiori	Biasca
10 aprile	Coppa TI a squadre test gymnastique alunne e test gym. attive ind.	Arbedo-Castione
16-17 aprile	Torneo indiaca (reg. internazionale)	Valle del Vedeggio
17 aprile	Campionato ticinese test gymnastique alunne e attive	Lugano
7 maggio	Concorso d'atletica giovanile	Bellinzona (GAB)
21-22 maggio	Coppa TI di sezione / Ginnastica a due e individuale	Tre Valli
13 giugno	Campionato ticinese di sezione	Tre Valli
16 settembre	Campionato ticinese Lui&Lei / Campionato ticinese ginnastica a due individuale	Mendrisio
15-16 ottobre	Qualifica CT attrezzistica categoria giovanili	Ascona
23 ottobre	Giornata Attrezzistica categoria superiori	Breganzona
20 novembre	Torneo pallavolo autunnale	Breganzona
27 novembre	Campionato ticinese attrezzistica individuale	Sementina
10 dicembre	Gala ACTG	Biasca
17-18 dicembre	Campionato ticinese attrezzistica a squadre	Losone

variante
comunicazione visiva

bellinzona . telefono 091 821 11 00 . www.variante.ch



**CASELLA POSTALE
CH - 6501 BELLINZONA
VIALE STAZIONE 32
TEL. 091 825 43 51
FAX 091 826 16 37**

MEMBRO SSIC

 **NiMiS** BELLINZONA
ELETTRODOMESTICI

ACTG

**IMPRESA GENERALE
ANTONINI + GHIDOSI**

Il nostro futuro



ELENCO MONITORI SFG STAGIONE 2010/11

Attrezzistica alunni

Albertoni Mauro; Esposito Gloria; Esposito Lisa; Fiorio Alice; Genini Eleonora; Nicoloso Shasa; Miloloza Ruza; Snozzi Jenny; Tonola Ilaria; Zorzi Alvaro; Trussardi Olivier; Rodoni Valentina

Artistica femminile

Snozzi Jane; Montalbetti Alessia; Fortunato Giulia; Jurietti Sara; Bisaccia Fabiana; Marconi Alessia; Tognini Cristina; Galetto Daniela

Artistica maschiele

Caprara Tommaso; Domeniconi Juan; Vigliante Andrea; Stoffel Martino; Scettrini Athos

Base

Cassina Claudia; Buletti Laura; Pedrazzoli Tania; Varzaroli Renata; Lavigna Anna; Cardone Nathalie; Migliarini Rachele

Attive/i

Casari Christian; Tilotta Christian; Caprara Sebastiano; Scettrini Ivan; Ponzio Samuele

Alunne 1

Coco Filomena; Coco Vittoria; Vigliante Deborah

Attive

Marchetti Alida

Individuali – Zu Zweit

Muggiasca Paola

Test alunne e attive

Gaddi Laura

Test attive

Casata Kristelle

Test alunne

Schipani Alessia

Alunne C

Petraia Deborah; Pirolini Ivana; Vigliante Natasha

Alunne 2

Luraschi Manuela; Pasteris Lisa; Cortinovi Giada; Trunzo Debora

Genitore e Bambino

Musatti Rossella; Atria-Richina Elis; Belotti-Tatti Barbara; Ferrini Bruna

Donne - Lunedì

Piu Paola

Donne - martedì

Dellambrogio Renata; Taborelli Paola

Donne - giovedì

Musatti Rossella

LE NOSTRE ATTIVITÀ

Per maggiori dettagli e orari vedi www.sf-gbellinzona.ch

Attrezzistica / artistica

- Genitore e bambino (3-6 anni)
- Base (3-6 anni)
- Attrezzistica (7-14 anni)
- Artistica (5-11 anni)
- Attivi/e (>14 anni)

Ritmica

- Alunne C (6-7 anni)
- Alunne 1 (8-10 anni)
- Alunne 2 (11-14 anni)
- Alunne test (7-14 anni)
- Attive test (>14 anni)
- Attive (>14 anni)

Donne

Uomini

Inoltre:

Step & dance

Responsabile: Sabina Valsangiacomo

- Adulti
danza jazz-moderna, step classico, step mix, step dance e body tonic, aerobica classica, aerobic dance
- Ragazzi (12-16 anni)
hip hop
- Bambini (8-11 anni)
Hip hop, danza jazz-moderna

SFG Bellinzona, 150 anni di storia in movimento

La SFG Bellinzona si prepara a festeggiare nel 2011 il 150.mo anniversario grazie all'iniziativa che nel 1861 animò un vivace gruppo di cittadini bellinzonesi a dar vita ad una delle prime società sportive del Cantone.

Per porre l'accento sull'importante traguardo, la società sta preparando un programma ricco di eventi a carattere internazionale, nazionale e cantonale che caratterizzerà il prossimo anno e la cui organizzazione è stata delegata a un apposito comitato di organizzazione.

L'obiettivo di questo progetto è di festeggiare con l'ambizione di promuovere la Ginnastica in Ticino organizzando grandi eventi sportivi di qualità.

In particolare, durante il 2011, la SFG ha in programma 7 eventi tra i quali competizioni ginniche, spettacoli artistici e momenti ufficiali.

Si tratta di un programma intenso che presenta appuntamenti di grande qualità e che presenterà Bellinzona come capitale della ginnastica.

In particolare sabato 28 maggio 2011 l'evento «Best of Gym» porterà in Ticino uno spettacolo ginnico con i migliori gruppi svizzeri e con rappresentanti della ginnastica internazionale. L'idea è



di proporre uno spettacolo ginnico di grande intensità ed impatto.

Il secondo evento di particolare interesse è l'organizzazione dei Campionati svizzeri assoluti di ginnastica artistica il 3 e 4 settembre 2011, competi-

zione che da oltre un trentennio manca dal sud delle Alpi. I recenti campionati europei hanno confermato l'ottimo livello internazionale della ginnastica artistica svizzera ciò che garantirà, anche in funzione di Londra 2012, un ottimo spettacolo.

Ecco di seguito

le principali date da ricordare:

Metà marzo 2011	Conferenza stampa
28 maggio 2011	Best of gym
29 maggio 2011	Accademia sociale
3-4 settembre 2011	CS assoluti artistica
19-20 novembre 2011	CS individuali attrezzistica femminile
26 novembre 2011	Assemblea e cena ACTG
9 o 10 dicembre 2011	Cena di Gala



Oltre agli eventi ginnici e collaterali, per ricordare negli anni quanto la società abbia dato, verrà pubblicato un libro del 150°. Il racconto è stato animato dalla mano dello scrittore locale Andrea Fazio e contiene un inserto fotografico con i momenti salienti di questi 150 anni di ginnastica.

impresa
pittura  **D'Agrosa Carmine**
Tinteggi interno—esterno e verniciature

6532 Castione
Natel: +41 79 651 21 37

L'APE MAIA 

ASSOCIAZIONE ASILO NIDO L'APE MAIA
VIA INDUSTRIE 16 - 6512 GIUBIASCO - TEL. 091/857.57.64

Tipografia LeinsBallinari Bellinzona

Via Dogana 8 - 6500 Bellinzona

Tel. 091 825 17 43 - Fax 091 825 98 60 - leins.ballinari@bluewin.ch

Carte intestate - Buste - Biglietti da visita - Annunci di nascita, matrimonio, funebri
Volantini - Prospetti - Riviste - Sottopiatti - Scansioni - Plastificazioni - Rilegature

NOVITÀ 2011 - STAMPA DIGITALE

Per migliorare il servizio offerto ai nostri clienti
da inizio anno ci siamo dotati di una stampante digitale


CARLA SPORT


MOREAU

Tutto per la ginnastica e la danza

shop online

www.carlasport.ch




ROSSI VIAGGI

ROSSI AURELIO CH- 6596 GORDOLA

Telefono +41 (0) 91/745 17 75

Fax +41 (0) 91/745 10 48

www.rossiviaggi.ch

info@rossiviaggi.ch



Florio & Florio Sagl

IMPRESA GESSATURA

Cartongesso

Pareti e soffitti

Intonaci

Stabiliture e gesso

Isolazioni interna e esterna

Via V. Dalberti 12

6500 Bellinzona

Tel. + Fax 091 825 29 51

Telefono 091 825 34 39

Natel 079 612 72 45 (Michele)

Natel 078 652 79 15 (Giuseppe)


**ELIA
COLOMBI SA**

LIBRERIA - CARTOLERIA

TIPOGRAFIA - LEGATORIA

AGENZIA GIORNALI

MOBILI E MACCHINE PER L'UFFICIO

ARREDAMENTI - ORGANIZZAZIONI

Via Dogana 3 | 6500 Bellinzona

Tel. 091 825 28 92 | Fax 091 825 66 39 | colombi.elia@bluewin.ch

evolve

advisor, engineering and
project management

Evolve SA

Piazza Indipendenza 7

CP 2719

CH-6500 Bellinzona

Via Giuseppe Curti 12

CP 6184

CH-6901 Lugano

Tel. +41 (0)91 922 35 50

Fax +41 (0)91 922 35 99

info@evolve-sa.ch

www.evolve-sa.ch

Dr. Med. Franco Posa

FMH Medicina interna

Via Chicherio 2 (presso Fisio Andreotti)
6514 Sementina

Per appuntamenti Tel. 079 535 04 23
Disponibilità per visite domiciliari



- olio combustibile extra leggero
- olio diesel
- olio motore
- carboni
- revisione cisterne

Ufficio e deposito: 6595 RIAZZINO

Tel. 091 859 17 41

Fax 091 859 17 40

150 100 50 1

Andiamo a scoprire il significato dei numeri citati

150 - Ricorre quest'anno il 150° di fondazione della nostra società i cui festeggiamenti si protrarranno sull'arco di tutto l'anno. Il programma sarà reso noto nei dettagli prossimamente.

100 - **MARZIO SAILER**, essendo nato il **20 settembre 1906** ha festeggiato lo scorso anno 104 anni in ottima salute. È entrato nelle fila della SFG Bellinzona all'età di 8 anni quale alunno, ha proseguito l'attività ginnica diventando un ottimo ginnasta della sezione artistica partecipando a diversi concorsi sezionali ed in particolare a 3 *festes federali di ginnastica*: Ginevra 1925, Aarau 1932 e Winterthur 1936. Cessata l'attività ginnica ha sempre collaborato attivamente alle fortune della SFG. Nel 1969 è stato nominato socio onorario. Tramite il nostro presidente onorario E. Giudici, segue tuttora con particolare interesse le vicissitudini della società. Annoverare tra i propri soci un ultracentenario è motivo di orgoglio, se consideriamo poi che fa parte della SFG quasi dalla nascita è da primato dei Guinness.

50 - Il ritornello di una nota canzone recita: «... una vita da mediamo...». Per **RENATA DELLAMBROGIO** possiamo modificare il testo in «...una vita passata in palestra...».



Ha iniziato l'attività quale alunna nella nostra società all'età di sei anni ed è tuttora attiva quale monitrice del gruppo donne. È sempre un piacere vederla volteggiare negli esercizi con eleganza, grazia e talento. Ricordare a quanti concorsi ha partecipato durante la sua lunga attività sarebbe un'impresa titanica per cui evitiamo di avventurarci.

Ci piace però sottolineare che Renata è da **cinquant'anni monitrice** della nostra società. In tutti questi anni ha saputo trasmettere a tante giovani il suo entusiasmo ed attaccamento alla causa ginnica. Alle giovani leve un esempio da seguire.

A Renata la grande famiglia della SFG rivolge un grosso grazie per quello che ha dato, e darà sicuramente ancora, alla società.

1 - Uno degli ultimi arrivi in casa SFG è quello della piccola **MAEVA LURASCHI**, figlia della nostra attiva, monitrice e segretaria Manuela. Alla piccola Maeva i più fervidi auguri per un radioso avvenire.



SFG Bellinzona Sezione uomini

25 gennaio 1911 - 25 gennaio 2011

Fervono i preparativi per i festeggiamenti del 150.mo della Società Federale di Ginnastica. A questo eccezionale traguardo va aggiunto quello della **Sezione ginnasti uomini** che raggiunge il centenario di fondazione.

Infatti la stessa è stata costituita nelle sale dell'Albergo Centrale, situato sul viale della stazione, il 25 gennaio 1911.

La sezione contava allora circa 50 ginnasti uomini, come risulta dai verbali di allora: «...alcuni erano già oltre i 60 anni e uno aveva superato gli 80 anni...».

La storia si ripete, attualmente la sezione uomini ha un effettivo di circa 70 ginnasti dei quali parecchi hanno superato i 70 anni e uno (Arno) ne ha ottantasei.

L'apprezzata monitrice Paola Piu sa guidare e tenere a bada questi eterni «bambini» durante l'ora

di ginnastica, preparandoli riscaldati per le scatenate partite di pallavolo e unihockey che seguono. Lo spirito di gruppo sia in palestra che fuori è eccezionale.

I ginnasti uomini sono sempre pronti a collaborare con la società «madre», così viene definita da loro la SFG, in occasione dell'organizzazione di eventi ginnici.

Giovanni Pedroni chiudeva il suo scritto sulla sezione uomini nel libro del centenario (1961) con la frase:

«...la Sezione Ginnasti uomini si avvia con passo sicuro verso il traguardo dei 100 anni. Questo è il vivo e sincero augurio dei ginnasti tutti».

Profezia azzeccata; noi ci siamo arrivati e continueremo sulla traccia dei nostri predecessori e per chi ci seguirà.

PS. Ecco le impressioni di un ginnasta/poeta sull'avventura settimanale in palestra.

*“La ginnastica la facciamo
perchè attivi e snelli restare vogliamo.
Su le braccia e dentro la pancia
e una bella corsetta non manca.
Siamo ginnasti, giovani e pensionati,
che vogliamo aver vent'anni per tutta la vita.
Su le gambe, prima la destra poi la sinistra,
il tempo scorre in fretta nella bella palestra.
Ora al passo, poi si saltella con una bella musica
i ginnasti devono tacere.
In seguito sul tappetino ci sdraiamo
e con la testa fra le mani ci dondoliamo.
Dopo aver sudato sette camicie,
con un battimano la ginnastica finisce».*

Marco T.

TASSA SOCIALE

Cari amici della Società Federale di Ginnastica,

come d'abitudine, ad inizio anno ci rivolgiamo a voi chiedendo il vostro sostegno. Per poter svolgere le nostre molteplici attività dobbiamo far fronte ad ingenti spese per le infrastrutture, le attrezzature e gli aggiornamenti tecnici. Inoltre, dobbiamo provvedere al reclutamento ed all'istruzione dei monitori, ai quali è richiesta la presenza in palestra 3/4 volte per settimana e l'impegno, durante il periodo delle gare, il sabato e la domenica nelle diverse palestre del cantone. E tutto questo viene fatto unicamente per l'attaccamento alla società, grazie alla camerateria che regna all'interno della SFG e alla passione per la ginnastica, senza nessuna controprestazione.

La SFG offre a circa 400 giovani la possibilità di svolgere l'attività in palestra da settembre a giugno con una tassa di socio attivo di Fr. 100.-; sicuramente una delle più favorevoli per le famiglie, messa a confronto con altre attività sportive.

Il comitato è impegnato su più fronti: attività ginnica ordinaria, ristrutturazione palestra e preparazione dei festeggiamenti per i 150 anni di fondazione della SFG. Quello svolto durante l'anno è un lavoro oscuro ed impegnativo, ai più sconosciuto all'esterno. Per poter affrontare gli impegni abbiamo però bisogno del sostegno dei nostri soci contribuenti, amici della ginnastica, ex ginnasti attivi/e, alunni/e e simpatizzanti.

Un invito particolare è rivolto alle famiglie dei nostri soci attivi affinché diventino loro stesse soci contribuenti della SFG.

La tassa sociale anche per l'anno 2011 rimane invariata a partire da Fr. 20.-.

Marzo 2011

Comitato SFG Bellinzona



**Buono
10%**

**Valido su tutto
l'assortimento**

Non cumulabile con altri sconti e buoni.
Non valido per manutenzioni o servizi.
Buono valido fino al 31 marzo 2011.
Buono no. 448743

Valido presso
Athleticum S. Antonino
Via Serrai 6, 6592 S. Antonino

SPORT MARKETS
ATHLETICUM
MORE SPORT FOR YOUR MONEY
www.athleticum.ch