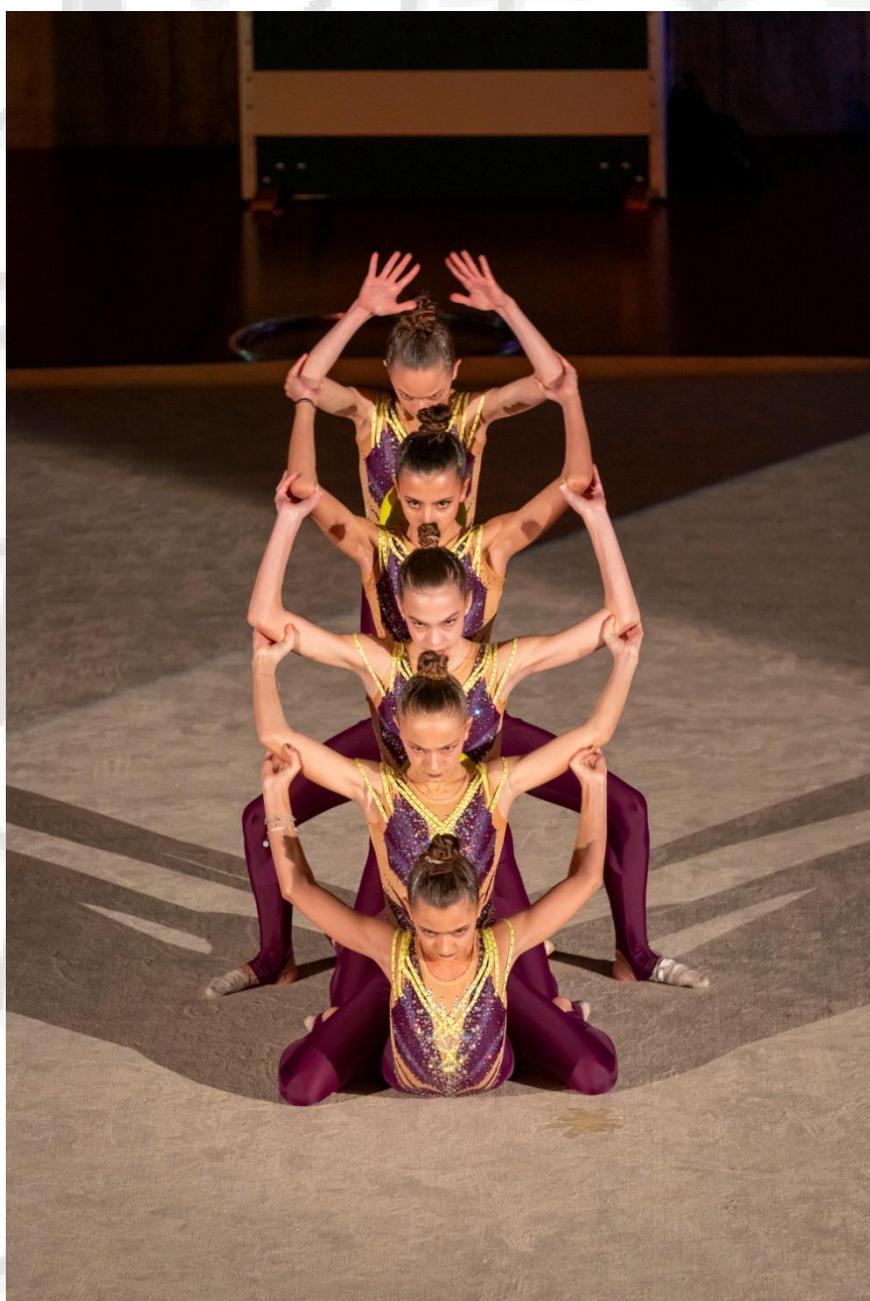




# **SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA LUGANO**

n.1 – marzo 2025



### Attesi a parecchi impegni importanti.

Che strano... la parola "tranquillità" non esiste nel vocabolario della SFG Lugano. Gli eventi si susseguono e non è sicuramente dato crogiolarsi nel quieto vivere. Per soddisfare tutti, per mantenere fede ad una tradizione ultracentenaria, per continuare ad essere fieri del proprio ruolo sul territorio Luganese è necessario continuare ad innovarsi ad affrontare di petto le situazioni, superare problemi, accogliere stimoli, far fronte all'organizzazione di eventi. L'Agenda pubblicata nelle prossime pagine vi aggiorna su tutti gli eventi in programma per questo 2025.

Quindi... un'ulteriore annata di lavoro da affrontare, un'annata carica di impegni agonistici ma, anche di lavoro alla base di assoluta importanza. Non sono infatti solo i risultati agonistici a caratterizzare il valore e il successo della nostra Società, priorità farvi stare bene a livello fisico e psicofisico!!

### ATTENZIONE!

Questa edizione contiene la convocazione alla prossima Assemblea Generale Ordinaria SFGL, appuntamento annuale importante, al quale siete calorosamente invitati a partecipare. A vostra disposizione troverete come da statuto l'inserito verbale dell'AGO 2024 e i rapporti delle commissioni permanenti, la lista premiati ai podi del 2024. Sicuri di poter contare sulla vostra partecipazione, l'occasione sarà propizia per scambiarci opinioni e idee sull'attività e il futuro della nostra società

*La Redazione*

## Sommario:

Organo Ufficiale della Società  
Federale Ginnastica Lugano

#### Editore

SFG Lugano  
Casella postale 1420  
6901 Lugano  
www.sglugano.ch

#### Redazione

Segretariato SFG Lugano  
Tel.: 091 921 06 21  
Email : info@sglugano.ch

#### Responsabili redazionali

Monica Fornoni, Paolo Arma,  
Alessia Paglia

#### In copertina:

Gruppo Junior GR Lugano  
Breganzona



**3** La parola a...



**7** Verbale AGO 2024



**21** La Psicologa Preziosa

## Losanna 2025

Care ginnaste e cari ginnasti, cari soci,

se il 2024 è stato un anno caratterizzato dai giochi Olimpici a Parigi il 2025 lo sarà per la prevista Festa Federale di Ginnastica che si svolgerà sull'arco di due settimane in quel di Losanna nel corso del mese di giugno.

Anche la SFGL sarà presente alla manifestazione con un nutrito numero di ginnaste e ginnasti accompagnati dalle loro monitrici e monitori. Porteranno il loro contributo presentando quanto appreso nel corso dell'anno nelle nostre palestre.

### ***Saranno ben un centinaio che partiranno a scaglioni suddivisi per attività.***

Della festa faranno parte nostri atleti del settore Gymnastique, Attrezzistica, Ginnastica Artistica e Parkour.

Una festa per un movimento ginnico e non solo in continua evoluzione, un incontro dove il piacere di stare assieme, divertirsi, applicarsi con grande impegno fanno di questa manifestazione un mix da vivere appieno godendosi momenti indimenticabili.

Ai nostri atleti facciamo un gran in bocca al lupo con l'augurio che sappiano distinguersi al meglio e che rientrino felici e soddisfatti in Ticino con un obiettivo ben in testa, la prevista **futura Festa Federale del 2031 che verrà organizzata al sud delle alpi suddivisa logisticamente nelle regioni di Lugano, Bellinzona e Locarno.**

Questo Bollettino, sempre redatto in modo esemplare da Monica Fornoni che ringrazio, presenta la prossima **Assemblea Generale Ordinaria del nostro sodalizio prevista il 4 aprile 2025!** Troverete i vari rapporti delle Commissioni Permanenti. Fatene una buona lettura e mi raccomando venite numerosi ad ascoltare, dire la vostra, condividere e altro ancora.



**Paolo Arma,  
Presidente SFG Lugano**

**Per concludere un piccolo sfogo del vostro Presidente;** non vi nascondo che le difficoltà per gestire una grande società come la nostra non sono sempre evidenti, anche noi a volte abbiamo degli alti e bassi, come si dice non tutte le ciambelle riescono con il buco, ma questi momenti li prendiamo comunque positivamente e sul serio, troviamo soluzioni e li vediamo anche come opportunità per migliorarci e crescere. Facciamo del nostro meglio per riuscirci e questo grazie anche a tutti quanti ci aiutano e sostengono nelle mille sfaccettature per far funzionare le nostre attività.

Il tutto viene ripagato nel vedere tanta gioventù frequentare i nostri corsi.

Un grazie di cuore a tutti e buon lavoro in palestra!



**Città di Lugano**

Dicastero Sport



## Agenda

Sul sito [www.sglugano.ch](http://www.sglugano.ch) tutti gli aggiornamenti in tempo reale

**23.03.2025**      **Campionati Ticinesi GR, Lugano-Breganzona**  
Palestra SE Breganzona

---

**04.04.2025**      **Assemblea Generale SFG Lugano**  
Albergo Pestalozzi, Piazza Castello, Lugano

---

**18.05.2025**      **Campionati Ticinesi Parkour, Lugano/Chaoticfamily**  
Palestra SE Breganzona

---

**01.06.2025**      **Open Day SFG Lugano**

---

**12/22.06.2025**      **Festa Federale Ginnastica 2025**  
Losanna

---

**11-12.07.2025**      **Summer Vibes, 3° edizione torneo beach volley SFG**  
Pregassona

# la Mobiliare

**Agenzia generale Lugano**

Michele Bertini

Piazza Cioccaro 2, 6900 Lugano

[lugano@mobiliare.ch](mailto:lugano@mobiliare.ch)

## **Convocazione all'Assemblea Generale Ordinaria SFGL 2025**

*Gentili Signore, Egregi Signori, Cari Soci ed Amici,*

*la Direzione sociale ha il piacere di convocarvi all'Assemblea Generale Ordinaria che si terrà:*

**Venerdì 4 aprile alle ore 18.00**

**presso l'Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9, Lugano sala 1° piano**

### **Ordine del giorno**

1. Saluto ai partecipanti
2. Premiazioni ginnaste e ginnasti
3. Nomina degli scrutatori
4. Approvazione del verbale dell'Assemblea Generale del 19 aprile 2024
5. Rapporto del presidente SFGL
6. Rapporto delle commissioni permanenti CP
7. Approvazioni consuntivo 2024
  - a) rapporto finanziario attività corrente
  - b) rapporto dell'Ufficio revisione
8. Nomine statutarie
  - a) Presidente della DS
  - b) Membri della DS nelle loro funzioni come responsabili delle CP
  - c) Membri dell'Ufficio di revisione
  - d) Delegati all'Assemblea Cantonale dei delegati ACTG
  - e) Alfiere e vice alfiere della società
9. Onorificenze
  - a) Monitrici e Monitori
  - b) Premio Emilio Fumagalli già Presidente Onorario
10. Quote sociali 2025/2026 – conferma
11. Preventivo 2025
12. Programma attività 2025
13. Eventuali

**Il verbale dell'Assemblea Generale Ordinaria 2024 è pubblicato sul bollettino online SFGL no 1. 2025 oppure sul sito [www.sglugano.ch](http://www.sglugano.ch). Eventuali osservazioni e/o modifiche devono pervenire entro e non oltre il 14 marzo 2025 presso il segretariato della società.**

*La Direzione sociale saluta cordialmente i soci e i simpatizzanti confidando nella massiccia partecipazione all'Assemblea Generale Ordinaria della SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA LUGANO.*

*I lavori assembleari saranno seguiti da un aperitivo, offerto a tutti i soci presenti e a tutti i collaboratori che nel corso della stagione conclusa si sono resi disponibili ai vari eventi organizzati dalla SFG Lugano.*



## Auguri di **Buon Compleanno** ai nostri Soci Onorari

<b>Graziano Gottardi</b>	<b>4 febbraio</b>
<b>Alberto Arrighi</b>	<b>10 febbraio</b>
<b>Michele Nasi</b>	<b>19 febbraio</b>
<b>Ivan Weber</b>	<b>10 maggio</b>
<b>Reto Moresi</b>	<b>11 maggio</b>
<b>Antonella Degli Antoni</b>	<b>21 maggio</b>
<b>Flavio Perseghini</b>	<b>29 maggio</b>

## Note meste

### GUIDO BETTINI 1930 -2025

Ricordare quanto fatto da Guido per il Gruppo Uomini e Seniori non è facile. Sportivo per natura, con un passato da calciatore e poi grande protagonista in palestra in seno alla SFG gruppo uomini e seniori. Altra sua grande passione la montagna che tanto amava e condivideva in compagnia dei coetanei Carlo e Piero.

Prende la presidenza del gruppo nel 1979 e con grande entusiasmo e dedizione lo guida fino al 1993, creando amicizia e simpatia tanto che era solito affermare "siamo una grande famiglia".

Guido animatore instancabile, non solo a pallavolo e ginnastica ma anche trascinatore e animatore nelle feste, scampagnate e serate famigliari.

Rimanga in noi tutti il suo ricordo e la sua passione per il gruppo Uomini e Seniori della SGF Lugano.

Ai famigliari le nostre più sentite condoglianze.

## Ciaspole che passione!!

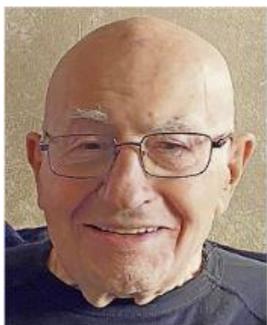
In inverno chi ama stare nella natura ha un'opportunità unica: esplorarla con le ciaspole, un'esperienza magica che attrae un sempre maggior numero di appassionati.

Il nostro Gruppo uomini non si è lasciato sicuramente scappare l'occasione di ripetere la prima esperienza ciaspole targata 2024 e lo scorso 8 febbraio un nutrito gruppetto si è nuovamente dato appuntamento a San Bernardino. Capitanati dall'esperto Dino che ha organizzato la trasferta nei dettagli.

Meteo avverso si potrebbe dire, vista la copiosa nevicata ma non per i nostri eroi che hanno goduto di una magnifica o forse proprio incantata passeggiata.

Al termine un gustoso e apprezzato aperitivo a seguire un ottimo pranzo presso l'Hotel Bellevue di San Bernardino.

Giornata perfetta tanto che in programma sono già state fissate altre date!!



*La gazzosa per tradizione*

*Dal 1867  
ricetta originale*



**Peri**  
bibite

**Consegna a domicilio:**

- acque minerali
- gazzosa Peri
- bibite dolci
- aranciate e succhi
- birre

## Invito all'Assemblea Generale Ordinaria

Di venerdì 4 aprile 2025 – ore 18.00  
Presso Hotel Pestalozzi, sala 1° piano  
Piazza indipendenza 9, Lugano

Monitrici, monitori,  
Carissimi Soci,

siete tutti invitati a partecipare a uno dei momenti più importanti associativi, l'assemblea dei soci è, infatti l'espressione principe dove si condivide, promuove e si approva l'attività dell'associazione.

Al termine dei lavori assembleari proporremo un aperitivo offerto a tutti i presenti.

Vi aspettiamo numerosi, a presto.

Il Presidente  
Paolo Arma



### ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA SFG LUGANO

Venerdì 19 aprile 2024

#### Ordine del giorno

1. Saluto ai partecipanti (161°assemblea)
2. Premiazioni ginnaste e ginnasti
3. Nomina degli scrutatori
4. Approvazione del verbale dell'Assemblea Generale del 31 marzo 2023
5. Rapporto del presidente SFGL
6. Rapporto delle commissioni permanenti CP
7. Approvazioni consuntivo 2023
  - a) rapporto finanziario attività corrente
  - b) rapporto dell'Ufficio revisione
8. Nomine statutarie
  - a) Presidente della DS
  - b) Membri della DS nelle loro funzioni come responsabili delle CP
  - c) Membri dell'Ufficio di revisione
  - d) Delegati all'Assemblea Cantonale dei delegati ACTG
  - e) Alfiere e vice alfiere della società
9. Onorificenze
  - a) Monitrici e Monitori
  - b) Soci Onorari
  - c) Premio Emilio Fumagalli
10. Quote sociali 2024/2025
11. Preventivo 2024
12. Programma attività 2024
13. Eventuali

#### VERBALE Assemblea Generale Ordinaria SFG Lugano

Come siglato nel registro, 107 (centosette) soci con diritto di voto presenti.

#### Membri della Direzione Sociale:

**Paolo Arma**, Presidente  
**Antonella Mazzolini**, Vice Presidente e responsabile commissione manifestazioni eventi  
**Monica Fornoni**, Responsabile Commissione Tecnica  
**Sergio Lodigiani**, Responsabile finanze e risorse umane  
**Stefania Salini**, Commissione finanze  
**Alessia Paglia**, Commissione marketing e responsabile Media  
**Pier Fausto Dolci**, Responsabile commissione Marketing  
**Sandro Bottarelli**, Commissione Logistica  
**Patrick Schwarz**, Responsabile commissione logistica

#### Membri della Commissione Tecnica in carica:

**Sara Eisenhut-Calaon**, Responsabile CT  
**Sandra Gianinazzi**, Responsabile settore GR Lugano/Breganzona  
**Stefania Poggiati**, Responsabile settore Prima Infanzia  
**Gustavo Rapp**, Responsabile settore Uomini  
**Gioele Gerosa, Stefania Rusca**, Responsabile settore Parkour  
**Simone Paris**, Responsabile settore Attrezzistica

Membri dell'Ufficio di revisione in carica:  
Gaspere Nadig, Antonio Cirila, Valerio Galli

**Invitati:**

Ivan Weber Presidente, Onorario SFGL  
 Roberto Badaracco, On. Capo Dicastero Sport e Cultura  
 Sergio Spizzi, Presidente SFG Breganzona  
 Gaspare Nadig, Membro comitato centrale UFGV  
 Loris Galbusera, Presidente ACTG

**Assenti scusati:**

On. Barzaghi-Zanini Cristina	Municipio di Lugano
On. Tiziano Galeazzi	Municipio di Lugano
Fabio Valsagiancomo	Direttore scuole Lugano
Andrea Prati	Pres. AIL
Michele Bertini	Dir. La Mobolare
Bernasconi Marily	Socio Onorario
Degli Antoni Antonella	Socio Onorario
Macchi Foletti Giovanna	Socio Onorario
Patrick Schwarz	Membro DS
Dr. Diego Raveglia	Direttore ACTG
Comina' Gregoire	Sponsor
Gabriella Fattorini	
Maria Antonietta e Graziano Gottardi	
Deborah Salmina	
Alessia Pagnamenta	
Mauro Dignola	
Susy Chiaravallotti	Resp. Elitè GR ACTG
Meana Cavadini	
Claudio Nesa	
Edmondo Bentele	
Giglio Alba	
Stefania Salini	Membro DS
Desirée Arrigo	
Aris Livi	
Sofia Paris	

**1. Saluto ai partecipanti**

Il presidente **Paolo Arma**, alle ore 18.15, porge il più cordiale benvenuto alle autorità politiche, agli ospiti, al presidente onorario, ai soci onorari, ai membri della Direzione Sociale e della Commissione Tecnica, alle monitorici e ai monitori, a tutti i soci, agli amici e simpatizzanti della SFG Lugano.

**2. Premiazione ginnaste e ginnasti**

**Monica Fornoni**, Responsabile Tecnica, dà l'avvio alla cerimonia di premiazione per i settori: Gymnastique e GAM relativi eventi svoltisi a fine 2023.

**Richiamato lo statuto societario all'articolo 11 e i rispettivi paragrafi, Paolo Arma dichiara aperta l'Assemblea Generale Ordinaria.**

**3. Nomina di due scrutatori di sala:**

Il presidente propone quali scrutatori di sala la Signora Paola Righenzi e il Signor Martino Bottani i quali vengono approvati all'unanimità dalla sala.

**4. Approvazione verbale dell'Assemblea Generale del 31 marzo 2023**

Il verbale dell'Assemblea Generale Ordinaria del 31 marzo 2023 e la convocazione per l'odierna sono stati pubblicati sul Bollettino sociale no.1 edizione marzo 2024 pubblicato online. Il Signor **Alberto Arrighi** chiede l'esenzione dalla lettura del verbale AGO 2023.

Entro il termine fissato non sono giunte osservazioni o richieste di modifiche, il presidente chiede pertanto l'approvazione del verbale.

► La sala approva il verbale all'unanimità.

**5. Rapporto del Presidente SFGL**

Stimate autorità civili e ginniche, Presidente onorario, Soci Onorari, Monitorici, Monitori, Ginnaste e Ginnasti – Amici della ginnastica. Buona sera e benvenuti a tutti.

Anno 160

2023 di transizione e pianificazione per gli anni a venire in ottica DS. Giornata primaverile di lavoro extra muro proficua. Purtroppo la partenza improvvisa e imprevista a dicembre di Eleonora Cé ha vanificato in buona parte quanto previsto e già messo in atto per i prossimi anni. Ma i ginnasti lo sappiamo sono tenaci e perseveranti e allora abbiamo fatto del nostro meglio per ritrovare calma, serenità e tornare alla normalità.

Nel settore GAF si è trovato una valida sostituta con Emanuela Aurelio che si è aggiunta allo staff degli allenatori. Un doveroso grazie va in particolare a Lilly, Romina e Nicola che si sono messi a disposizione per traghettare l'attività con qualità e abnegazione almeno fino a fine stagione.

Anche l'importantissima figura e posizione del Responsabile Tecnico è stata trovata grazie all'attaccamento alla società, oltre alle competenze, di Sara Calao-Eisenhut. Sara, a mia richiesta si è subito messa a disposizione per assumere questo fondamentale incarico. Grazie Sara, sono convinto che sarai una degna e valorosa sostituta di Monica che come previsto da tempo, dopo ben 10 anni di Responsabile Tecnico e amministrativo termina la sua attività. Un solo grazie cara Monica non è abbastanza.

In segretariato Stefania Rusca da inizio anno in collaborazione con Monica sta acquisendo esperienza e conoscenze per portare avanti le mansioni e doveri che le competono in seno all'amministrazione della società. Stefania, buon lavoro, vi è tanto da fare e imparare, ma con calma e tempo tutto sarà più semplice.

Un altro peso massimo ha preso delle decisioni. Vice Presidente dal 1989, dopo ben 34 anno in direzione anche Antonella Mazzolini lascia per dedicarsi a molte altre attività, ai nipotini e tanto altro, restando comunque ancora vicina a noi e al mondo ginnico. Per una sostituzione della sua carica abbiamo una soluzione.

Devo confidarvi che sono stati mesi intensi e di preoccupazioni ma oggi, anche grazie al supporto di tutti i membri di direzione, quanto intrapreso e messo in atto mi lascia dormire sonni più tranquilli.

Ma ora passiamo ad altra tematica, la voglio chiamare "la carica dei 101", tutti penso conoscono il famoso cartone animato della Disney.

Ebbene soffermiamoci sull'importanza della nostra carica dei 101. I nostri monitori, vice e aiuto che in effetti sono oltre 100, giovani, giovanissimi e meno giovani, chi in formazione e chi con maggiore esperienza. Sono loro la linfa della nostra amata SFGL. Sono loro che con il loro impegno, con il loro volontariato contribuiscono al buon andamento e successo del nostro sodalizio.

E non è vero quanto si sente dire o si sente spesso troppo facilmente raccontare dei nostri giovani che non sono più quelli di una volta, che non ci si può contare, che bisogna pregarli e altro ancora.

Non è vero, i nostri giovani ci sono, sono presenti, sono qui! Chiaro che non sono quelli di una volta, vivono l'oggi con i modi di fare di oggi e nei tempi di oggi, ma ci sono.

Da parte nostra, la vecchia guardia, è doveroso e importante insegnar loro la via, dialogare, informare, riprendere quando è il caso e istruire, essere loro vicini, ma anche imparare da loro!

Con il loro impegno e il modo di porsi rispecchiano una gioventù attuale, viva e in movimento.

Ricordiamoci inoltre, e non è da sottovalutare, che quando sono in palestra con i loro ginnasti e atleti la mente è libera per tutti, si fa della sana attività, vi è insegnamento, vi sono figure di riferimento positive e in quei momenti, precedenti-durante e dopo, vi è un salutare stop all'utilizzo di tutti i mezzi tecnici, alle chat e tutti i sistemi che spesso sopraffanno anche i meno giovani.

Sono loro il nostro futuro, criticare è facile, agire e fare è più difficile. Li ringrazio tutti a vostro e mio nome. Bravi!

E poi vi è da dire, e questo è il mio pensiero condivisibile o meno, che il ruolo di una società come la nostra deve essere improntato sì al risultato, allo sport di élite e alla competizione, ma non a tutti i costi, noi dobbiamo cercare di dare a tutti le opportunità di scegliere una strada dove non a tutti i costi il risultato debba essere l'obiettivo unico. Oltremodo importante al giorno d'oggi sono le amicizie, il ritrovarsi in buona compagnia, fare aggregazione in un ambiente sano e protetto non disdegnando comunque una sana competizione.

Per quanto riguarda l'attività nelle palestre e a livello agonistico vi rimando al rapporto della Commissione Tecnica stilato ancora quest'anno dalla Rottermaier Monica Fornoni.

Anno 160-161

La società è sana, il numero dei soci è costante e si mantiene, i conti finanziari seppur con fatica e talora grazie a eventi straordinari (ad esempio contributo Città Lugano per il 160 - sponsor affezionati e importanti) sono sotto controllo. Grazie Sergio Lodigiani per il gran lavoro svolto.

La nostra città, Lugano, ci sostiene e ci è sempre vicina, il dialogo con il nostro Capo Dicastero Sport e Cultura Vice Sindaco On. Roberto Badaracco è sempre chiaro, schietto, costruttivo e positivo.

Con l'ufficio Sport della Città, il Direttore Roberto Mazza, Miki Nasi e colleghi, va sans dire, tutto è più che OK.

Caro Roberto, un doveroso grazie a te e al nostro Municipio in corpore per il rispetto reciproco e il riconoscimento del lavoro e impegno che la SFGL porta alla comunità Luganese in particolare per i nostri giovani ma anche per chi è un poco più avanti con gli anni.

Ringrazio i nostri affezionati sponsor:

AIL Dir. Andrea Prati – LA MOBILIARE Agenzia Lugano  
Michele Bertini – Concordia Lugano Agenzia Luca Fattorini  
- Raiffeisen Lugano per i Gym Abili Dir. Bruno Leonardi- il nuovo entrato ultimamente il Gruppo Comina Sion con il titolare Sig. Grégoire Comina.

Tutti gli sponsor occasionali a supporto delle varie manifestazioni e quelli che generosamente ci sostengono silenziosamente.

Non da ultimo i sostenitori del nostro bollettino.

Anno 161 dicevo, anno di cambiamenti, durante il proseguo dell'Assemblea avremo modo di ringraziare e onorare persone a noi vicine veramente speciali che tanto hanno dato, che già hanno lasciato un segno tangibile nella storia e che ancora ci saranno vicini per gli anni a venire.

Termino e ringrazio di vero cuore i colleghi di comitato direttivo che mi hanno sopportato e supportato, per il lavoro e il sostegno sempre apprezzato a sostegno della SFGL e mio. Grazie.

#### **Paolo Arma da la parola a Loris Galbusera Presidente ACTG**

Loris Galbusera con piacere saluta il presidente e tutti i cari ginnasti e ginnaste, monitori e monitrici di questa assemblea, saluta con piacere l'amico Ivan. E' fiero di esser stato invitato a questa assemblea, Paolo glielo chiede da tempo. Loris è presidente e quando ha assunto in carica è arrivato il covid, ha posticipato questo momento ed esprime la sua contentezza di poter presenziare a questa grande serata. Le voci che sente girare sono molto positive, la difficoltà di gestire una società non è sempre facile, le persone cambiano, la società cresce nel suo e non per questo è arrivata ai suoi centosessant'anni. Tra di voi ci sono persone che mettono a disposizione il tempo sempre più prezioso nel senso che c'è meno tempo da dedicare a quello che l'attività societaria chiede, sono sicuro che ci sono persone disponibili e capaci di poter aiutare l'attività e non solo. Da parte mia un grande grazie alla società di Lugano per tutte le attività che svolge e che fa a livello cantonale, organizza diversi eventi e manifestazioni che danno visibilità e che portano e promuovono il movimento dando la possibilità di frequentare le palestre, quindi un grande grazie per il vostro lavoro, impegno e disponibilità, da parte nostra c'è un sostegno reciproco. ACTG un movimento, a livello di associazione che ha 30 società affiliate con quasi 7000 soci, quindi un bel movimento, la seconda nel Canton Ticino, questo ci fa sperare che il futuro è garantito. Saluto il vice sindaco On. Roberto Badaracco con il quale abbiamo fatto un incontro circa un mese fa, proprio perché come associazione cantonale abbiamo chiesto alla città di Lugano se può ospitare, con un accordo, la sede della ginnastica ritmica Ticinese. Quindi adesso il discorso è aperto e stiamo perfezionando gli accordi sperando di trovare una soluzione a breve termine. Una volta che il palazzetto dello sport sarà terminato, ecco che vedremo di portare la ritmica a Lugano al palazzetto che è una grande e bellissima struttura, quindi spero vivamente che l'accordo vada in porto. Non so se avete letto sui giornali, ma il Ticino ha ricevuto il mandato di organizzare nel 2031 la festa federale di ginnastica, questa festa federale implica un'organizzazione importante. Ci saranno circa 70'000 concorrenti oltre 200'000 che seguono tra genitori, amici, ecc. quindi si calcola quasi 300'000 persone. Vogliamo promuovere questa festa con eventi prima, durante e dopo la manifestazione. La città di Lugano ci ha già dato consenso e quindi procederemo con le diverse attività. Mi fermo qui, un grande grazie a tutti e saluto.

### **Paolo Arma ringrazia Loris Galbusera e cede la parola all'On. Roberto Badaracco Vice sindaco Città di Lugano.**

L'On. Badaracco si dice commosso vedendo quanti ragazzi e ragazze partecipanti a questa manifestazione e premiazione sono presenti, per i loro sacrifici ginnici, è sempre un'emozione, ribadisce. "Saluti dal nuovo municipio e anche io sono qui perché sono stato rieletto" ribatte ridendo. Riprendendo il vecchio discorso si complimenta con il presidente che ha toccato dei punti importanti e che appoggia pienamente, parlando di futuro della città e come si evolverà. D'altronde la società sportiva ha compiuto centosessant'anni e questo ci fa capire quanto sia importante, prestigiosa e gloriosa, ne andiamo fieri per il lavoro svolto e il lavoro che viene fatto costantemente, la divisione sport ringrazia per questa società solida anche a livello finanziario, sempre alla ricerca di nuovi stimoli per dare sempre il meglio, dando ai ragazzi una casa, una famiglia e facendoli crescere. Valori molto importanti che possano portarli in altro ad un traguardo con obiettivi diversi da raggiungere. L'ON. Badaracco ribadisce che vedendo cosa c'è dietro a tutto questo lavoro societario, loro come città faranno di tutto per poter aiutare, promuovere e sostenere questa attività. Un augurio a tutti. Ricorda che con la collaborazione si riesce a superare anche momenti meno belli, quindi saluti da parte dell'On. Badaracco al presidente ma anche a tutte quelle persone che costantemente lavorano per la società.

► Paolo Arma ringrazia l'Onorevole Badaracco, rappresentante del Municipio di Lugano

### **6. Rapporto delle Commissioni permanenti (CP)**

I rapporti delle Commissioni permanenti sono stati pubblicati sul Bollettino online no. 1 della società per questo motivo si dà la parola ai vari responsabili delle Commissioni per un breve commento.

#### **Commissione manifestazioni ed eventi**

La responsabile, **Antonella Mazzolini**; nulla di particolare da aggiungere a quanto pubblicato sul bollettino.

#### **Commissione marketing e media**

I responsabili **Alessia Paglia e Pier Fausto Dolci**, ringraziano tutti gli sponsor per i generosi contributi.

#### **Commissione logistica**

I responsabili, **Patrick Schwarz e Sandro Bottarelli** non hanno nulla da aggiungere a quanto pubblicato sul bollettino.

#### **Commissione tecnica**

La responsabile, **Monica Fornoni** che saluta.

Ed eccoci qui,

per me questa Assemblea è davvero un po' speciale e forse mi porta già un po' di nostalgia. Ma ora chiudiamo l'anno 2023, anno del 160° della SFGL e del 90° del gruppo uomini e seniori, che non nego sia stato una vera e propria corsa sull'ottovolante. L'anno è iniziato con l'organizzazione della prima edizione del RG Ticino Event, una competizione internazionale di ginnastica ritmica. In collaborazione con la società di Biasca e ACTG, il gruppo GR Lugano

Breganzona si è buttato a capofitto in questa nuova avventura ed è stato un successo sotto tutti i punti di vista. Il 3 e 4 marzo 2023, oltre 250 ginnaste provenienti dalla Svizzera, dall'Italia, dalla Germania ma anche Ucraina e Russe, si sono confluite a Biasca e hanno dato vita a due giornate intensissime di ottimo livello tecnico, tanto che a marzo 2024 abbiamo organizzato la seconda edizione che ha avuto il medesimo successo. A dimostrazione che le collaborazioni tra società funzionano e sono forse necessarie! Per non farci mancare nulla la settimana seguente incaricati dalla FSG abbiamo affrontato un'altra elettrizzante avventura, l'organizzazione della prima Tappa Ticinese della Swiss Parkour Series, la nuova serie di gare della Federazione svizzera di ginnastica che assegna il biglietto d'accesso per la FIG Parkour World Cup. I praticanti della disciplina si riuniscono in diverse località in tutto il paese per competere tra parkour, velocità e freestyle. Operazione impegnativa e non semplice perché ai suoi esordi, ma con l'impegno e la disponibilità del nostro presidente e l'entusiasmo della Chaotic Family anche questo evento è stato un successo, la competizione ha richiamato in Piazza Castello tanti appassionati e curiosi. Ad aprile abbiamo festeggiato i nostri primo 160 anni con uno spettacolo sul palco del Palazzo dei Congressi, ringrazio la disponibilità di tutti quanti hanno partecipato con coreografie a DOC. È stato un onore per me, presentare questo momento, vivere l'emozione di tutti i presenti sia degli interpreti che del pubblico. Fuori dal contesto palestra, lontani dalla pressione della competizione tutti sul palco si sono sentiti protagonisti. Un'atmosfera davvero magica!! La stagione è poi proseguita con l'organizzazione dei campionati Ticinesi GAM e GAF e la prima edizione campionati Ticinesi di Parkour. Non ci siamo fatti mancare nulla ... di fatto ci sono poi stati gli impegni cantonali e nazionali dei vari settori; qualifiche e competizioni individuali per tutti i settori agonistici, campionati ticinesi, coppa Ticino, campionati svizzeri. Una rappresentanza della nostra società è sempre stata presente, non abbiamo sempre raggiunto il podio, ma posso affermare con sicurezza che tutte le nostre performance sono state molto più che dignitose e di qualità. I rapporti dettagliati di ogni settore sono stati scritti dai capi settore e pubblicati sul bollettino online nro 1., i lettori hanno così avuto modo di avere informazioni dettagliate per tutte le attività proposte. Le premiazioni avvenute poco fa sono inoltre, il riassunto di una stagione agonistica intensa e con buoni risultati. Vogliamo migliorare e lavoriamo tutti con questo obiettivo. Benché si voglia mantenere il motto sport di massa o sport per tutti le competizioni agonistiche sono sempre più agguerrite, viene chiesta sempre maggior qualità, ciò implica selezione che va un po' a scapito delle sezioni numerose di un tempo. È un argomento che merita sicuramente delle riflessioni. Con i colleghi di commissione tecnica abbiamo lavorato per ottimizzare pianificazione, programmi e formazione di nuovi monitori, mi piace ricordare che anche se vincere ci piace... in fondo, in seno alla SFG Lugano non si è esclusivamente alla ricerca del risultato sportivo in assoluto, ma si è alla ricerca del momento educativo che si realizza in un ambiente positivo che è quello in cui viviamo quotidianamente in palestra

attraverso il gioco, l'allenamento e l'attività di gruppo, lo stare bene assieme, la capacità di accettare le regole e rispettare gli altri, lo scoprire il proprio talento. In poche parole dare ai bambini e ai giovani gli strumenti per "crescere" e agli adulti la possibilità di condividere. Tra i successi 2023 contiamo poi la collaborazione con la SFG Mendrisio, il gruppo MeLu attive e attivi del settore attrezzistica uniti che hanno partecipato con una produzione si sezione alle gare cantonali e ai campionati Svizzeri. La bellissima esperienza estiva alla Gymnaestrada di una rappresentanza della SFG Lugano che ha regalato alle nostre ginnaste e ai nostri ginnasti emozioni indimenticabili. La nascita del gruppo Urban Grace fortemente voluto da Patrick Schwarz e gestito da Sara Eisenhut, Nicole Fonseca, Giorgia Maffi e Gioele Gerosa. Un gruppo misto per il momento formato da ragazze del settore Gymnastique e ragazzi del settore Parkour, ma che spera di inserire anche elementi del settore attrezzistica, un gruppo nato per unire i settori, per dar modo a ragazze e ragazzi di partecipare ad eventi, il primo obiettivo è stato il Festival del Sole di Riccione, centrato al 100%. Con una coreografia innovativa, sicuramente mai proposta un misto di grazia e energia, di armonia e esplosività. Tornati da Riccione e sollecitati dalla DS il gruppo si è iscritto ai CS di sezione, la giuria è stata messa in difficoltà, ma il pubblico ha gradito l'esibizione. A novembre il gruppo è stato chiamato a rappresentare la SFGL al Galà ACTG, gran bel riconoscimento!! Ma questi intraprendenti ragazzi non si sono limitati alle esibizioni, per raccogliere i fondi necessari in totale autonomia hanno organizzato un Torneo di Beach Volley, vi aspettiamo tutti alla 2° edizione dello stesso che si terrà a fine maggio!! Prossimo appuntamento ginnico per il gruppo Urban Grace a luglio in Norvegia, l'European Gym For Life 2024. Ci sono altri gruppi che si sono uniti per realizzare un progetto ambizioso, un nutrito gruppo di ragazze dei settori Gymnastique e Attrezzistica si stanno preparando da tempo per partecipare a Eurogym 2024 che si svolgerà a luglio in Norvegia a Bodø. Con loro anche alcune ragazze del gruppo GymAbili. A tutti loro faccio gli auguri perché possano vivere un'esperienza che rimarrà per sempre nei loro cuori! Ora è giunto il momento dei saluti... in questi 10 anni tanti sono stati i progetti messi in cantiere, diversi purtroppo non hanno avuto esito positivo ma qualche bella soddisfazione c'è stata, abbiamo superato forse il periodo più difficile di tutta la storia della SFGL, la pandemia Covid... un paio d'anni davvero complicati durante i quali nessuno riusciva ad immaginare quale sarebbe stato il futuro delle associazioni sportive. Ora tutto sommato siamo piano piano quasi tornati alla situazione pre-pandemica, ci è voluto tanto lavoro e la collaborazione di tutti. Ci sono stati settori in crisi che si sono risollecati egregiamente e gruppi che hanno visto scemare la partecipazione e si sono dovuti reinventare. Sempre sull'ottovolante insomma. Ho maturato la certezza che il successo di una società è dettato dalla capacità di cogliere l'attimo, Carpe Diem ma allo stesso tempo è necessario saper fare progetti a lungo termine, magari includendo nuove discipline se non prettamente ginniche, affini... sono contenta di aver fortemente sostenuto la disciplina del Parkour, malgrado lo scetticismo di molti, ora è un settore solido della SFGL e una disciplina riconosciuta a livello internazionale

In cuor mio un vero successo è il Gruppo GymAbili, sicuramente abbiamo avuto la fortuna di trovare le persone giuste, in particolare Carla, Giovanna e Silvia, grazie al loro impegno, dedizione e passione, oggi il settore GymAbili della SFGL è una realtà in crescita, che ha ottenuto il riconoscimento di Special Olympics Switzerland per la nostra offerta sportiva inclusiva e che vede la partecipazione dei nostri ginnasti e ginnaste a manifestazioni internazionali. Rimane un sogno nel cassetto, quello di riuscire ad organizzare una competizione Special Olympics di carattere internazionale a Lugano, ma sono sicura che è solo questione di tempo. Ho visto persone arrivare, andarsene e poi anche tornare, farsi carico di nuove responsabilità o lasciare definitivamente l'attività. Ho conosciuto persone speciali, capaci di dedicare tempo agli altri con un impegno durato decenni, senza chiedere nulla in cambio, il volontariato rimane comunque la vera forza della nostra società, tutte queste persone hanno la mia stima e la mia gratitudine. In questi anni ho visto bambine e bambini piccolissimi appassionarsi alla ginnastica, crescere nei vari settori della SFGL, ora sono monitrici o monitori, aiuto monitori e aiuto monitrici .... Per me questo vale più di qualsiasi grazie, è una vittoria che vale più di qualsiasi podio o titolo! Ringrazio Paolo per tutta la passione che mette alla conduzione di questa grande società e tutta la direzione sociale, i colleghi della commissione tecnica, monitrici e monitori per avermi sempre supportata e sopportata, non è sempre facile lavorare con me, so di essere ingombrante ... di non avere un carattere facile!! Ringrazio la città di Lugano, ACTG, il gruppo GR Lugano-Breganzona per la splendida collaborazione. A Sara e Stefania faccio tantissimi auguri, non sarà sempre facile, ma sono sicura che nuova linfa, nuove idee, nuova energia possono rinnovare l'entusiasmo di tutti e portare beneficio alla società intera. Ho deciso, principalmente per motivi famigliari di passare alla fase successiva della mia vita, ma anche della mia carriera professionale, che all'alba dei 60 anni fa pure un po' ridere!!! Se da un lato sono felice della mia destinazione, dall'altro sono altrettanto triste di dover salutare tutti voi. Lavorare con voi è stata un'esperienza fantastica della mia vita e colgo quest'occasione per ringraziare tutti per l'affetto, il sostegno e la collaborazione che mi avete dimostrato. Gli ultimi anni sono stati straordinari, sia dal punto di vista professionale che umano, e conserverò con affetto tutti i momenti e i ricordi che ho creato lungo il cammino... GRAZIE

► Il rapporto delle Commissioni Permanenti 2023 viene approvato unanimità.

## 7. Approvazione consuntivo 2023

### a) rapporto finanziario attività corrente

La parola viene presa dal responsabile finanze Sergio Lodigiani, oltre ai dati già pubblicati sul bollettino sottolinea che presentiamo un'utile d'esercizio.

### b) rapporto dell'ufficio di revisione

Gentile Signore, Egregi Signori,

Cari soci della SFGL,

il 14 marzo 2024, alla presenza del responsabile finanze Signor Sergio Lodigiani, a seguito del mandato conferitoci, abbiamo proceduto alla revisione dei conti della Società

per l'anno 2023. Il Signor Lodigiani ha presentato e spiegato chiaramente il conto economico 2023 e la relativa situazione patrimoniale della Società al 31 dicembre 2023, rispondendo in modo preciso alle domande dei revisori. Abbiamo quindi proceduto all'esame a campione di parecchi documenti contabili, che hanno trovato ordinata corrispondenza nelle registrazioni.

Le cifre del conto economico presentano ricavi per CHF 366'303.90 e costi per CHF 366'162.77 con un conseguente utile d'esercizio di CHF 141.13.

Il capitale sociale al 31 dicembre 2023, dopo la registrazione dell'utile, risulta così essere di CHF 43'713.81. Per concludere confermiamo che la contabilità è tenuta con ordine e precisione e che i risultati del movimento d'esercizio, come pure la situazione patrimoniale, sono conformi ai dati contenuti nel rendiconto finanziario presentato e ai relativi giustificativi prodotti.

Invitiamo pertanto l'Assemblea a voler approvare i conti per l'esercizio 2023 così come presentati, dandone scarico alla Direzione.

Un vivo ringraziamento al responsabile finanze signor Lodigiani Sergio e alla sua collaboratrice signora Stefania Salini per il grande impegno dedicato alla gestione finanziaria della Società e complimenti alla Direzione per la professionale conduzione del movimento ginnico Luganese.

I revisori **Valerio Galli, Gaspare Nadin, Antonio Cirila**

Tabella riassuntiva:

Ricavi	CHF.	366'303.90
Costi	CHF.	366'162.37
<u>Utile d'esercizio</u>	<u>CHF.</u>	<u>141.53</u>

Capitale sociale 31.12.2023 CHF. 43'713.81

► Il consuntivo 2023 viene approvato dai presenti per alzata di mano.

## 8. Nomine statutarie

**Dimissionarie Antonella Mazzolini e Monica Fornoni**

### a) Presidente DS

- Paolo Arma,

### b) Membri della DS nelle loro funzioni come responsabili delle CP

- Sergio Lodigiani, vicepresidente Commissione finanze e amministrazione
- Stefania Salini, Commissione finanze e amministrazione
- Sara Eisenhut-Calaon, Commissione tecnica
- Pier Fausto Dolci, Commissione marketing – media
- Alessia Paglia, Commissione manifestazione – eventi
- Patrick Schwarz, Commissione logistica
- Sandro Bottarelli, Commissione logistica

► Approvata all'unanimità, così come presentata, la composizione della Direzione sociale.

c) L'ufficio di revisione: è composto da tre membri. Richiamato lo statuto al capitolo 3, articolo 10, si decreta la scadenza del mandato per: Cirila Antonio

- Proposta di nomina per: Urs Bumbacher
- Riconfermati: Valerio Galli e Gaspare Nadin

► Approvata all'unanimità, così come presentata, la composizione dell'ufficio di revisione.

### d) Delegati all'Assemblea Cantonale dei delegati, proposti:

**Paolo Arma, Pier-Fausto Dolci, Sergio Lodigiani, Sara Eisenhut-Calaon, Patrick Schwarz, Sandro Bottarelli, Stefania Salini, Alessia Paglia, Simone Paris, Tiziana Malfanti, Reto Moresi, Stefania Poggiati, Gustavo Rapp, Gioele Gerosa, Stefania Rusca, Angela Scarpellini, Patrizia Reichlin.**

► Approvata all'unanimità, così come presentata, la composizione della Delegazione.

### e) Alfieri e vice alfieri

Si riconfermano le nomine di:

- **Antonio Cirila** in qualità di alfiere
- **Angela Scarpellini** nel ruolo di vice alfiere.

► Approvata all'unanimità, la nomina degli alfieri.

## 9. Onorificenze

### a) monitori e monitorici

**10 anni - Sonia Agostinis e Maya Bottani**

**20 anni - Desirée Arrigo**

**50 anni - Manuela Albanese**

### a) soci onorari

La direzione generale propone la candidatura a socio onorario di **Nelda Mauri**.

Legge la laudatio Monica Fornoni.

Nelda Mauri si dice onorata e orgogliosa della nomina fiera di far parte di questa società così bella, importante. La ginnastica è ed è stata una parte importante della sua vita che le ha donato soprattutto belle amicizie che durano nel tempo.

La direzione generale propone la candidatura a socio onorario di **Monica Fornoni**.

Legge la laudatio Paolo Arma.

► Le proposte vengono accettate con un applauso.

### a) Premio Emilio Fumagalli

La famiglia Marelli- Fumagalli, in memoria di Emilio Fumagalli, è felice di poter consegnare per la seconda volta il premio, premio istituito l'anno scorso. Questo riconoscimento non è indirizzato agli allievi che hanno conseguito grandi risultati a livello agonistico ma bensì ai ragazzi che in qualche modo hanno dimostrato affezione e dedizione alla Società Federale Ginnastica Lugano. Il premio è stato assegnato ad una ragazza ed un ragazzo che si sono distinti in questo senso, tenendo conto di questi presupposti e su indicazioni del comitato si passa alla premiazione Emilio Fumagalli. Monica Fornoni legge le motivazioni relative le candidature.

### Candidati premiati **Fatima Soumarè – Gruppo GymAbili e Marco Streule – Gruppo Parkour**

► Il premio Emilio Fumagalli è accolto dai presenti con lungo applauso. Paolo Arma ringrazia la famiglia Marelli-Fumagalli per questa generosa e splendida iniziativa che sicuramente ricorda in modo esemplare l'attaccamento che il Presidente Onorario Emilio Fumagalli ha sempre dimostrato alla sua SFG Lugano.

#### 10. Quote sociali 2024/2025 – conferma

CHF 80.00 socio sostenitore

CHF 40.00 socio contribuente

CHF 150.00 Prima infanzia, Pre-ritmica,

CHF 200.00 Attrezzistica, Gymnastique, Pallavolo, Parkour, Adulti

CHF 250.00 Ritmica d'élite, Artistica GAM e GAF

CHF 80.00 + quota corso, Adulti corsi speci

#### 11. Preventivo 2024

La parola viene passata a **Sergio Lodigiani**.

Il preventivo è stato anch'esso pubblicato sul bollettino sociale 1/24.

A fronte di una stabilità dei costi e ricavi l'unica voce che discosta è l'aumento delle tasse sociali ACTG che ci hanno creato qualche problema di copertura. Ma grazie al grande lavoro del nostro presidente Paolo Arma che ha trovato nuovi sponsor che ci permettono di coprire tale aumento, il preventivo 2024 presenta un utile di CHF 2'250.00.

► Il preventivo 2024 viene messo in discussione e viene approvato dalla sala.

#### 12. Programma attività 2024

**Sara Eisenhut-Calaon**, resp. Commissione Tecnica presenta il calendario con i tradizionali appuntamenti.

27 aprile, Assemblea cantonale UFGV gruppo Ticino,

Sementina

19 maggio, CT Parkour, Lugano

25 maggio, CT Gymnastique individuali, duetti e team, SE Lambertenghi

31 maggio / 1 giugno, Torneo Beach-volley SFGL,

Pregassona

1 / 2 giugno, Open Day di settore SFGL

1° agosto, Festeggiamenti festa Nazionale CH, Lugano

Settembre da stabilire, Conferenza Tecnica monitori SFGL

8 settembre, Sportissima, Palagym La Mobiliare, Villa

Luganese

4 – 6 ottobre, Festa d'Autunno, Lugano

8 dicembre, Festa dell'Albero, Palagym La Mobiliare, Villa

Luganese

14 dicembre, Presepe Sommerso e Vin Brûlé, Lugano (da confermare)

P.S. In questo programma non sono incluse le partecipazioni a manifestazioni organizzate dai singoli gruppi o settori. Il programma potrebbe essere soggetto a cambiamenti.

#### 11 .Eventuali

Il Presidente Onorario Ivan Weber chiede la parola:

Saluta i presenti e il comitato direttivo, Loris (presidente

cantonale), monitori e tutti i ginnasti. Si complimenta con la direzione per il grande lavoro svolto e si dichiara soddisfatto per come si opera malgrado idee diverse tra lui e il presidente che stima molto. Mantenere un profilo in una società come la SFGL la più anziana e grossa a tutti i livelli, non è semplice. Si offende quando si dice che bisogna creare qualcosa per i giovani, quando in casa abbiamo attività proposte da associazioni diverse come questa, ACTG, Federazione Svizzera, si offende veramente quando si dice che mancano centri sociali e culturali dopo tutto ciò che si fa per proporre delle attività. Quello che si fa nelle società è poco noto purtroppo e ci sono centinaia di altre società che lavorano per lo sport e in altre attività sociali e culturali come già accennato. Quindi replica che non è vero che i giovani non hanno nulla. Anche noi a nostra volta siamo stati giovani, in tempi diversi ma abbiamo affrontato tutto questo in un "mondo" un po' diverso. Si dice che con il covid tutto è peggiorato, Ivan Weber crede e non crede a tutto questo perché l'attività di Lugano come SFG lo dimostra con tutti i cambiamenti per crescere nel suo intento. Ringrazia dicendo di continuare su questa strada. La competizione crea attrattività nello sport, quindi Ivan sostiene la competizione come un fattore di miglioramento. Ivan da ex ginnasta si confronta con Paolo Arma e si confronterà perché è molto legato alla ginnastica. Bisogna imparare a vincere come perdere perché si creano dei rapporti di amore, passione e dedizione alla società.

Il Presidente Paolo Arma ringrazia il presidente onorario Ivan Weber.

Chiude l'assise ringraziando i convenuti per la partecipazione ed invitando i presenti all'aperitivo seguente al pian terreno.

*Verbale redatto dalla segretaria  
Stefania Rusca*



## Rapporto commissione finanze

## SG Lugano

## Bilancio al 31 dicembre 2024

ATTIVI	2023	
Liquidità	240'726.48	274'803.87
Cauzioni diverse	850.00	900.00
Ratei e risconti attivi	300.00	0.00
Mobilio e arredo	1.00	1.00
Apparecchi informatica	1'136.25	1.00
Impianti	1.00	1.00
Attrezzi	13'554.35	13'389.85
Palestra Palagym	1.00	1.00
<b>Totale attivi</b>	<b>256'570.08</b>	<b>289'097.72</b>
PASSIVI	2023	
Debiti per forniture e prestazioni	15'411.40	41'385.49
AVS/AD	3'495.05	-1'743.50
Cassa pensione	16.50	-8.20
Imposte alla fonte	180.00	290.40
IPG - Malattia	-123.80	500.10
Lainf	-82.65	232.50
Ratei e risconti passivi	8'904.20	12'732.89
Accantonamenti	190'629.72	191'994.23
Capitale sociale	43'713.81	43'572.68
Risultato d'esercizio	-5'574.15	141.13
<b>Totale passivi</b>	<b>256'570.08</b>	<b>289'097.72</b>

## SG Lugano

## Conto economico al 31 dicembre 2024

RICAVI	2023	
Vendita divisa	6'985.00	7'390.00
Tasse sociali	187'929.65	189'164.84
Contributi e sussidi	135'315.17	134'921.69
Manifestazioni	61'536.77	23'282.47
Ricavi Palagym	13'066.25	29'552.90
<b>Totale ricavi</b>	<b>404'832.84</b>	<b>384'311.90</b>
COSTI	2023	
Acquisti divisa	7'212.00	6'450.00
Attività gruppi	79'038.57	81'016.36
Costi del personale	198'100.15	188'186.00
Pigione palestre e segretariato	6'354.00	6'437.00
Costi accessori Palagym	36'528.15	33'280.30
Manutenzione locale segretariato	1'343.00	1'022.50
Manutenzione e gestione Palagym	9'728.63	11'668.00
Manut./sostituz./ripar. impianti mobiliari	2'959.85	2'557.50
Assicurazioni	3'116.35	3'090.85
Tasse federazioni	34'973.00	22'407.00
Costi amministrazione	13'710.68	14'738.82
Onorificenze	2'683.00	721.25
Costi assemblea Generale e Direzione	5'355.35	4'337.40
Costi informatica	1'341.97	342.90
Pubblicità e propaganda	5'008.40	5'056.65
Risultato finanziario	347.69	123.42
Ammortamenti	2'606.20	2'734.82
<b>Totale costi</b>	<b>410'406.99</b>	<b>384'170.77</b>



## SG Lugano

## Preventivo 2025

RICAVI	
Vendita divise	1'000.00
Tasse sociali	190'100.00
Contributi e sussidi	150'700.00
Manifestazioni	55'000.00
Ricavi Palagym	13'000.00
<b>Totale ricavi</b>	<b>409'800.00</b>
COSTI	
Attività gruppi	88'300.00
Costi del personale	199'800.00
Pigione palestre e segretariato	9'750.00
Costi accessori Palagym	35'000.00
Manutenzione locale segretariato	1'350.00
Manutenzione Palagym	10'500.00
Manutenzione impianti	2'500.00
Assicurazioni	3'100.00
Tasse federazioni	35'000.00
Costi amministrazione	14'400.00
Onorificenze	2'000.00
Costi assemblea Generale e Direzione	5'100.00
Costi informatica	1'000.00
Pubblicità e propaganda	5'200.00
Risultato finanziario	400.00
Ammortamenti	3'400.00
<b>Totale costi</b>	<b>416'800.00</b>
<b>Risultato d'esercizio preventivato</b>	<b>-7'000.00</b>

## Rapporto commissione eventi. *A cura di Alessia Paglia*

Come consuetudine la SFGL ha festeggiato l'arrivo del nuovo anno partecipando alla manifestazione organizzata dalla Città di Lugano per la tradizionale sfilata delle società sportive da Piazza Riforma al Palazzo dei Congressi seguito da una parte ufficiale nella sala teatro e dall'aperitivo offerto alla popolazione dalla Città.

Diversi gli eventi che la nostra società ha poi organizzato nel corso del 2024.

- 02- 03.03** RG Ticino Event Biasca, torneo internazionale di ginnastica ritmica organizzato in collaborazione con altre società ginniche cantonali e con l'ACTG. Evento che anche lo scorso anno ha riscosso un notevole successo di pubblico.
- 09-10.03** Tappa luganese della Swiss Parkour Series, la meteo non è purtroppo stata clemente e copiose piogge hanno caratterizzato le due giornate senza tuttavia scoraggiare gli stoici collaboratori.
- 13.04** Campionati ticinesi di Ginnastica ritmica a Breganzona.
- 19.04** Assemblea generale della nostra società in coda alla quale, come consuetudine, abbiamo avuto il piacere di passare un momento conviviale con tutti coloro che aiutano e collaborano nell'organizzazione e svolgimento delle manifestazioni.

- 05.05** Campionati ticinesi parkour a Breganzona.
- 25.05** Campionati ticinesi Gymnastique individuelle e a due a Lugano.
- 31.5-1.06** Torneo di Beach Volley a Pregassona.
- 01-02.06** Open day, l'occasione per i ginnasti di mostrare ai propri famigliari i risultati ottenuti grazie al costante impegno e lavoro svolto in palestra.
- 01.08** Tradizionale ritrovo in Piazza Rezzonico per la festa del 1° agosto con il nostro gazebo-buvette gestito dal gruppo giovani.
- 04-06.10** Festa d'autunno in Piazza Manzoni con il nostro capannone che quest'anno, grazie anche alla meteo favorevole, ha ottenuto un successo strabiliante tanto da lasciare la cucina senza provviste e il bar svuotato.
- 14.12** Vin brûlé con gazebo e distribuzione di panettone e pandoro per il Presepe sommerso.

Un doveroso grazie, come sempre, alla Città di Lugano e alla sua Divisione Sport, ai nostri soci collaboratori volontari, a monitori e monitori, ginnaste e ginnasti, agli sponsor e a tutte le persone che ci permettono di organizzare i nostri eventi in modo sempre impeccabile.

## Rapporto commissione marketing e media. *A cura di Pier Fausto Dolci*

Nel 2024 abbiamo organizzato la tappa ticinese dei Swiss Parkour Series che ci ha permesso di dare visibilità alla nostra Società. Malgrado il tempo piovoso, le due giornate sono state un successo. I nostri giovani organizzatori hanno ricevuti i complimenti da parte della Federazione Svizzera promotrice dell'evento.

Per quanto concerne il Marketing, ci siamo concentrati sul mantenere i contatti con i nostri sponsor principali nonché stabilire i primi contatti con qualche nuovo sponsor del settore bancario.

Se volete essere informati su tutto quello che succede nella famiglia SFGL, potete navigare sul nostro sito internet ([www.sglugano.ch](http://www.sglugano.ch)) oppure consultare le nostre pagine sui portali social **Facebook** e **Instagram**.

Altre informazioni vi giungono grazie alle nostre "Newsletter" che vengono inviate periodicamente a tutti i soci per e-mail come pure i nostri 4 bollettini annui anche loro inviati via e-mail.

Per quel che riguarda il settore dei Media, facciamo pubblicare su giornali e riviste, durante tutto l'arco dell'anno, i risultati ottenuti da nostri ginnasti come anche i programmi delle manifestazioni ed eventi che organizziamo. Articoli che ci permettono di promuovere la ginnastica e di conseguenza la Società Federale Ginnastica Lugano.

Colgo l'occasione per ringraziare tutti i nostri sponsor e sostenitori per il loro contributo, sempre molto apprezzato ed essenziale alla sopravvivenza della nostra Società.

Per terminare, un grazie di cuore va a tutti i soci che si mettono a disposizione per garantire il buon funzionamento delle nostre manifestazioni, in particolare per la festa d'Autunno. Senza di loro non c'è la potremmo fare.

## Rapporto commissione logistica. *A cura di Patrick Schwarz*

Lo scorso anno è stato un altro entusiasmante capitolo per la nostra società ginnica, ricco di successi ed emozioni. Anche sul fronte eventi e logistica, abbiamo vissuto un periodo intenso e gratificante. L'anno trascorso ha confermato ancora una volta che la coesione interna è uno dei nostri punti di forza, un valore che ci rende orgogliosi e che ci permette di collaborare con efficacia, raggiungendo ottimi risultati in tutte le manifestazioni.

Al Palagym tutto procede come pianificato, salvo qualche piccolo imprevisto: il rivestimento del suolo "rosso" è arrivato sbagliato... ma non ci abbattiamo! Presto (se non è già arrivato nel frattempo) riceveremo quello corretto, che ci consentirà di essere ancora più flessibili e dinamici nelle prossime competizioni.

Un'importante pulizia approfondita, associata a un riordino straordinario, ci ha permesso di liberare diversi spazi, rendendo l'ambiente più accogliente e funzionale.

Un ringraziamento speciale va a tutte le persone che, con grande disponibilità, aiutano durante gli eventi e non solo. Il loro contributo è fondamentale non solo per il buon funzionamento della società, ma anche per creare un legame tra generazioni, facendo sì che tutti si sentano parte di una grande famiglia. Qui si impara, si cresce insieme, ci si sostiene... e, a volte, ci si sopporta anche!

Avanti così! Sempre positivi e motivati!

## Rapporto commissione tecnica. *A cura di Sara Eisenhut-Calaon*

In questo ultimo anno i diversi settori della SFG Lugano, hanno dovuto affrontare un grande cambiamento e riadattamento della propria organizzazione. In particolar modo, è avvenuta l'introduzione di nuovi capi settori e gestione Tecnica, che sicuramente ha creato un po' di instabilità e difficoltà iniziali che poco alla volta si stanno assestando, creando nuove sinergie e sicurezze.

L'attuale Commissione Tecnica si sta impegnando nel creare nuove collaborazioni e forza lavoro che sono sicura, saprà dare ottimi risultati. Una Commissione Tecnica giovane e fresca che sta evolvendo in un propositivo gruppo di lavoro, sempre più collaborativo, che si pone obiettivi comuni che possano migliorare le attività in palestra e il lavoro dei nostri numerosi monitori.

### Commissione Tecnica 2024:

Resp. CT	Sara Eisenhut Calaon
Resp. GAM GAF	Sara Preziosa, Andrea Tubertini
Resp. Sett. infantile	Stefania Poggiati
Resp. Sett. Gymnastique	Nicole Fonseca
Resp. Sett. Attrezzistica	Simone Paris
Resp. Sett. Umoni Seniori	Gustavo Rapp
Resp. Sett. Parkour	Mattia Bassi

Tutti i settori hanno visto un accrescere di partecipanti alle proprie attività e di conseguenza la necessità di offrire più gruppi e possibilità di allenamenti, che con fatica e dedizioni si è riuscito ad offrire, lasciando però, un bisogno di nuovi monitori e di formare i più giovani tra loro per poter mantenere una così ampia offerta, soprattutto nei settori Parkour, attrezzistica e gymnastique.

### Prospettive future

La commissione Tecnica si sta preparando a organizzare i prossimi open day che si terranno il 1 giugno 2025, cercando di rendere questo evento inclusivo per tutti i gruppi SFG Lugano e creare una giornata di festa, che possa concludere al meglio l'anno ginnico 2024-2025. Come avvenuto durante lo scorso giugno, questa giornata si programmerà dando la possibilità a tutti i settori di esibirsi e mostrare il lavoro svolto durante l'anno.

Oltre a ciò, un gruppo di lavoro si sta preparando per creare un nuovo evento, il Gala ginnico firmato SFG Lugano, che si svolgerà nel mese di dicembre 2025.

Non smettiamo di pensare al cuore pulsante di questa società: i monitori. Valutando la creazione di nuovi corsi di formazione per i monitori più giovani e momenti conviviali che possano permettere l'accrescere del senso di appartenenza e unità di gruppo, indipendentemente da quale disciplina si insegna durante l'anno.

Particolarità che sentiamo sia calata e abbia perso di senso negli ultimi anni ma elemento fondamentale per il benessere del gruppo monitori e di conseguenza per i giovani ginnasti.

Le attività svolte in palestra, anche per quest'ultimo anno ginnico, hanno saputo dare i loro frutti, rendendo orgogliosi numerosi ginnasti, monitori e la società stessa.

Qui di seguito i risultati più importanti della stagione 2024

### **ATTREZZISTICA**

13/14 aprile 2024: CT ind cat giov 1 2 3 4 + sup

- **1° posto Théo Parchet**

### **GINNASTICA RITMICA LUGANO-BREGANZONA**

20 gennaio: Winter Cup, Domat Ems (Coira)

- 2015 A: **1- Viktoriia Nikolska**
- 2014 B: **3- Nicole Martini**
- 2012 A: **3- Alina Semyshkur**
- 2012 C: **2- Linda Sambataro, 3- Kira Fontana**
- 2011 A: **1- Mia Falivene, 2- Alessia Pumila**
- 2011 C: **1- Nicla Venturelli**
- 2010 B: **3- Melissa Codega**
- 2010 C: **3- Melissa Haxhi**

2/3 marzo: RG Ticino Event, Biasca

- P2B (2014/15): **2- Nicole Martini,**
- P4C (2011): **1- Kristina Kosharova, 2- Valentina Paciello, 3- Amapola Fusar Poli**
- P4A (2011): **3- Alessia Pumilia,**
- P5C (2009/10): **2- Giulia D'Angelo, 3- Sofia Galmond,**

23/24 marzo: Glarner Cup, Glarona

- P2A (2015): **2- Viktoriia Nikolska,**
- P2B (2014): **2- Nicole Martini**
- P4A (2011): **1- Alessia Pumilia**

13 aprile: Campionati Ticinesi, Breganzona

- P Esordienti: **1- Kristel Mangani,**
- P1 2016: **1- Agata Ietto,**
- P2 light cantonale: **1- Emma Marchese e Camilla Arrigoni,**
- P2 Nazionale: **1- Viktoriia Nikolska,**
- P3 Cantonale: **1- Linda Sambataro,**
- P3 Nazionale: **1- Melissa Togneri**
- P4 Nazionale: **1- Alessia Pumilia,**
- P6 Cantonale: **1- Medina Shala,**

15/16 giugno: Trofeo Internazionale Città di Verbania, Verbania (IT)

- 2017 C: **1- Kristel Mangani**
- 2014 B: **1- Nicole Martini**
- 2013 B: **1- Melissa Togneri**
- 2015 A: **1- Viktoriia Kikolska**

### **GYMNASTIQUE**

#### • **Alunne A**

Monitrici: Nicole Fonseca, Giorgia Maffi, Letizia Romeo e Clory Marvulli

- **1° posto: Giornata di sezione alunne**
- **3° posto: Campionati Svizzeri Jeunesses**

#### • **Individuali Duetti Team**

Monitrici: Sofia Paris, Cèline Cuzzocrea

Coppa Ticino e Campionati Ticinesi

- **1° posto: Arianna Tirota (Ind. Alunne A)**
- **1° posto: Flora Regazzoni (Ind. Alunne B)**

Campionati Svizzeri

- **2° posto: Sofia Paris, Cèline Cuzzocrea, Giorgia Maffi, Letizia Oltolini (Team attive piccolo attrezzo) Campionati Svizzeri**
- **3° posto: Clory Marvulli, Nathalie Riatsch, Myra Isenburg (Team attive piccolo attrezzo) Campionati Svizzeri**

### **PARKOUR**

#### **Final Ranking Speed Women**

- 1° posto: Crivelli Letizia (Chaotic Family) – 36 punti

#### **Final Ranking Speed Women 11-13**

- 1° posto: Rebic Chloe (Chaotic Family) – 100 punti

- 3° posto: Maffei Arianna (Chaotic Family) – 80 punti

#### **Campionati Ticinesi 18 maggio 2024**

Categoria Maschile - Adulti (Finale)

1. Zambelli Emiliano (2005) - 15.64

### **GAM**

#### **Coppa Meier+Gaggioni**

P1 Noah Gottardi – **3° posto** – 77.475 punti

P2 Luca Mandelli – **3° posto** – 71.875 punti

Mittelländische Kunstturnertage 18-19.5.2024

P1-U9

Noah Gottardi – **1° posto** – **78.95 punti**

Thomas Hagen – **2° posto** – **78.400 punti**

Un risultato particolarmente significativo è stato la partecipazione anticipata di Thomas Hagen e Noah Gottardi ai Campionati Svizzeri Juniores, avendo gareggiato con un anno di anticipo rispetto all'età prevista. Questo traguardo testimonia il loro talento e la loro dedizione alla disciplina.

**GAF**

Campionati Ticinesi

intro 2

1° posto **Lily Jane Brogginì**

P3

1° posto **Reine Martinetti**

P6

1° posto **Deborah Salmina**

Arroyo

Campionati Svizzeri classifica squadre

Risultato di squadra - 2° posto

**Letizia Mandelli e Emma Lamberti****Competizioni ed eventi internazionali**

A luglio 2024 due gruppi della SFG Lugano hanno partecipato con entusiasmo e ottimi risultati alla manifestazione Eurogym, partecipando alla competizione European Gym for life in Norvegia.

**Medaglia oro gruppo UrbanGrace**

Monitrici: Giorgia Maffi, Nicole Fonseca, Sara Eisenhut  
Calaon

**Medaglia Bronzo gruppo misto attrezzistica, gymnastique**

Monitrici: Carla Bongarzone e Alice Turla

**GYMABILI**

Trofeo Antonello Di Cerbo

3° rango

**Fatima Soumaré**

G R O U P  
**COMINA**  
A R C H I T E C T U R E  
S I O N   V E R B I E R   C R A N S   Z E R M A T T

**Convocazione premiati al podio 2024 vedi pag. 22/23**



## Gruppo Ginnastica ritmica Lugano Breganzona

A cura di Sandra Gianinazzi

**“Buona la prima!” per il Gruppo della ritmica Lugano-Breganzona, all’International Friendship Cup di Brugg vincono le ticinesi.**

E’ una medaglia d’oro inaspettata quella conquistata venerdì dalle sei ginnaste del Gruppo Junior della Società Ginnastica Lugano Breganzona al torneo internazionale Friendship Cup, conclusosi domenica a Brugg, nel Canton Argovia.

Sei categorie d’età, 240 ginnaste di cinque diverse nazionalità e 14 della Ginnastica Ritmica Lugano-Breganzona: otto individualiste e sei per il Gruppo Junior (nella foto, sul gradino più alto del podio da sinistra: Amelia Gasior, Kira Fontana, Naima Poretti, Nicla Venturelli, Yulia Prituliak, Stella Schütz. In basso, l’allenatrice Staša Daddò).

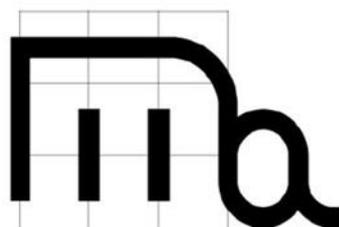
Per le ginnaste luganesi si trattava di una gara da affrontare senza troppe aspettative, più come un test sul grado di affinamento e di preparazione dei propri esercizi, prima dell’avvio vero e proprio delle gare di campionato.

Non avere aspettative non ha influito sulla determinazione delle ginnaste del Gruppo Junior che per la prima volta scendevano in pedana con il loro esercizio di squadra:

cinque palle da lanciare e scambiarsi, senza farle cadere, in due minuti e mezzo di complessa coreografia sulle note di Bad Guy di Billie Eilish. In questa disciplina anche le campionesse olimpioniche perdono a volte l’attrezzo, e così è successo anche alle nostre, ma una volta in meno rispetto alle concorrenti dirette, le superfavorite del Centro Regionale d’Élite di Zurigo, che con il loro Tango si sono dovute accontentare del secondo posto.

Una bella infusione di fiducia per le ragazze della Ritmica Lugano-Breganzona che quest’anno dovranno affrontare il Campionato Svizzero.

Qualche imperfezione ha caratterizzato invece le performance delle 8 ginnaste individualiste che hanno gareggiato fra venerdì e sabato. Imperfezioni che le hanno tenute lontane dalla zona medaglie per l’All Around, ma che non hanno impedito di infilare al collo qualche medaglia d’argento e di bronzo nelle diverse specialità. Un ottimo campo di prova dunque per tutte le ginnaste, per mettere ora a punto la preparazione e qualche volta soprattutto la fiducia con le quali le vedremo brillare il 22 e il 23 febbraio al torneo internazionale di casa: il Ticino Event a Biasca.



**Studio d'ingegneria Mauri & Associati SA**

Ing. dipl. ETH - SIA - OTIA

Via al Ram 2

6964 Lugano-Davesco

Tel. 091 972 33 81

Fax 091 970 22 06

E-mail: [ingegneria@mauriassociati.ch](mailto:ingegneria@mauriassociati.ch)

**RG Ticino Event. Biasca, 22/23 febbraio 2025**

Terza edizione di questo torneo internazionale organizzato grazie alla collaborazione delle Società di Biasca, Breganzona e Lugano. Oltre alla nutrita partecipazione di ginnaste svizzere, quest'anno erano presenti una società italiana (Ritmica Nervianese) e una tedesca (Vfl. Sindelfingen).

Questa gara avviene in un momento strategico del calendario e serve per capire il grado di preparazione in vista delle gare nazionali.

Concorso individuale.

Innanzitutto, una doverosa digressione per spiegare la struttura della gara e dare quindi un significato alle diverse prestazioni. Per tutti i livelli, dalla P 1 alla 6, le categorie A sono quelle che presentano il programma FIG, e quindi nazionale, completo; si può parlare della serie A della GR. Ma è prassi ormai proporre in questi tornei anche le categorie B e C, ciò per dare delle valide occasioni agonistiche anche a ginnaste che svolgono meno allenamenti settimanali o che sono agli esordi della loro carriera ginnica.

Detto ciò, possiamo sicuramente parlare di GIOVANI PROMESSE, poiché abbiamo osservato un incoraggiante livello generale nelle ginnaste della P 1. Da parte delle nuove leve, sia delle società sia dei centri di allenamento, si può parlare di una presentazione eccellente, che ci fa ben sperare per il futuro della ginnastica ritmica nazionale. Per le categorie P2 e P3 la competizione è stata davvero combattuta e di alto livello generale ed è con fierezza che inneggiamo alla VITTORIA, in tutti i sensi, per la strabiliante prestazione di Viktoriia Nikolska nella categoria P2A, che ha conquistato ben tre medaglie d'oro e una di bronzo. Per la cronaca, nella categoria regina P6A dominano le ginnaste del centro regionale di Zurigo; da segnalare la vittoria di Karyna Frolova nel concorso generale.

A cura di Sandra Gianinazzi

Concorso di gruppo.

Accattivanti i numeri esibiti a Biasca, con degli acuti per il gruppo del centro regionale glaronese nella categoria G2, che ha presentato un esercizio senza sbavature, e per la società di Baden, che ha vinto nettamente nella cantoria G1A. Inoltre, segnaliamo un incoraggiante quarto posto del nostro gruppo G2.

Presente al torneo la squadra di Zugo che gareggia nella massima categoria G 4: si è trattato di un'interessante occasione per vedere in Ticino un esercizio di livello con le cinque ginnaste che hanno presentato una combinazione di tre palle e due cerchi.

Possiamo certamente affermare che sono stati due giorni intensi ed emozionanti. Questa gara è estremamente apprezzata nell'ambiente GR svizzero (e non); per la disciplina della ginnastica ritmica si tratta della competizione più significativa, del fiore all'occhiello dell'agonismo in terra ticinese.



# RAIFFEISEN



### Sara Preziosa

*Dottoressa in Psicologia Clinica, ha frequentato un Master in Psicologia dello Sport ed è un'allenatrice di ginnastica maschile da 13 anni. Attualmente allenatrice responsabile settore GAM per la SFG Lugano*



### La gestione dell'ansia pre-gara nella ginnastica

Partecipare a una gara di ginnastica può essere un'esperienza emozionante, ma per molti atleti rappresenta anche una significativa fonte di ansia. La tensione pre-gara è un fenomeno naturale, spesso legato all'importanza attribuita alla performance. Tuttavia, quando l'ansia diventa eccessiva, può interferire con la concentrazione e la precisione dei movimenti.

Per gestire efficacemente l'ansia, è utile comprenderne la natura. In quantità moderata, essa rappresenta una risposta fisiologica che prepara il corpo e la mente all'azione, migliorando i riflessi e la reattività. Tuttavia, livelli elevati di ansia possono generare tensione muscolare e difficoltà a concentrarsi, compromettendo il rendimento sportivo.

Una strategia ampiamente riconosciuta per gestire la tensione e l'uso della respirazione diaframmatica. Questa tecnica prevede una respirazione lenta e profonda che favorisce il rilassamento. Durante la preparazione pre-gara, dedicare qualche minuto a inspirare profondamente, espandendo l'addome, e a espirare lentamente può ridurre significativamente l'attivazione fisiologica e calmare la mente. Per far sì che sia efficace è importante introdurla anche durante l'allenamento.

Anche la visualizzazione è considerata uno strumento efficace nella gestione dell'ansia. Gli atleti possono trarre beneficio dall'immaginare se stessi durante l'esecuzione dell'esercizio, concentrandosi sui dettagli tecnici e sull'esito positivo.

Questo processo, noto come imagery o allenamento ideomotorio, aiuta a rafforzare la sicurezza, a migliorare l'esecuzione tecnica o ad eliminare pensieri negativi.

Un'altra risorsa utile è rappresentata dalla routine pre-gara. Stabilire una sequenza di azioni ripetute prima di ogni competizione contribuisce a creare un senso di stabilità e controllo. Questi rituali, personalizzati per ogni atleta, possono includere momenti di stretching, ascolto di musica rilassante o esecuzione di specifici gesti preparatori. È importante precisare che una routine è diversa da gesti scaramantici o rituali scaramantici!

Infine, il supporto di allenatori e psicologi dello sport può rivelarsi fondamentale per affrontare l'ansia in modo strutturato. Un allenatore che offre incoraggiamento e un confronto aperto può aiutare l'atleta a ridefinire le proprie aspettative, mentre uno psicologo dello sport è in grado di proporre strategie personalizzate, come tecniche di rilassamento o di gestione dei pensieri disfunzionali.

L'ansia, quando compresa e gestita, può diventare una risorsa piuttosto che un ostacolo. Ogni competizione rappresenta un'occasione per imparare e crescere, non solo dal punto di vista tecnico, ma anche personale.

# AEROTECNICA

**Premiati al podio AGO 2024****GAF GAM****Campionato Svizzero Junior**

- P1 Risultato di squadra – 1° posto Thomas Hagen  
 P2 Risultato di squadra – 1° posto Raffaele Sciutto

**GAF****Campionato Ticinesi**

- intro 2 1° posto Lily Jane Broggin  
 P3 1° posto Reine Martinetti  
 P6 1° posto Deborah Salmina Arroyo

**Campionati Svizzeri classifica squadre**

Risultato di squadra - 2° posto Letizia Mandelli e Emma Lamberti

**GR****Campionato Ticinese**

- |                     |          |                                   |
|---------------------|----------|-----------------------------------|
| P Esordienti:       | 1° rango | Kristel Mangani,                  |
| P1 2016:            | 1° rango | Agata Ietto,                      |
| P2 light cantonale: | 1° rango | Emma Marchese e Camilla Arrigoni, |
| P2 Nazionale:       | 1° rango | Victoriia Nikolska,               |
| P3 Cantonale:       | 1° rango | Linda Sambataro,                  |
| P3 Nazionale:       | 1° rango | Melissa Togneri                   |
| P4 Nazionale:       | 1° rango | Alessia Pumilia,                  |
| P6 Cantonale:       | 1° rango | Medina Shala,                     |

**GYMNASTIQUE**

- **Alunne A**

**Monitrici:** Nicole Fonseca, Giorgia Maffi, Letizia Romeo e Clory Marvulli

Giulia Tronconi, Miriam Vigano, Alba Giglio, Sozan Noescher, Nina Regazzoni, Alice Widmer, Sara Blaser, Alice Fontanella

- 3° posto **Campionati Svizzeri Jeuneses**

- **Ind, duetti e Team**

**Monitrici:** Sofia Paris, Cèline Cuzzocrea

Campionati Ticinesi

- 1° posto: Arianna Tirota - Ind. Alunne U17
- 1° posto: Flora Regazzoni - Ind. Alunne U13

Campionati Svizzeri

- 2° posto: Sofia Paris, Cèline Cuzzocrea, Giorgia Maffi, Letizia Oltolini – Team attive piccolo attrezzo
- 3° posto: Clory Marvulli, Nathalie Riatsch, Myra Isenburg – Team attive piccolo attrezzo

**ATTREZZISTICA****Campionato Ticinese ind. Cat. Giovanili 1 2 3 4 + sup.**

**Monitore:** Simone Leonardi

- 1° posto Théo Parchet

**Premiati al podio AGO 2024****PARKOUR****Final Ranking Speed Women****1° posto: Crivelli Letizia (Chaotic Family)****Final Ranking Speed Women 11-13****1° posto: Rebic Chloe (Chaotic Family)****3° posto: Maffei Arianna (Chaotic Family)****Campionati Ticinesi**

Categoria Maschile - Adulti (Finale)

**1° rango Zambelli Emiliano (Chaotic Family)****GYMABILI**

Trofeo Antonello Di Cerbo

**3° rango Fatima Soumaré****Competizioni ed eventi internazionali**

A luglio 2024 due gruppi della SFG Lugano hanno partecipato con entusiasmo e ottimi risultati alla manifestazione Eurogym, partecipando alla competizione European Gym for life in Norvegia.

**Medaglia oro gruppo UrbanGrace****Monitrici:** Giorgia Maffi, Nicole Fonseca, Sara Eisenhut Calaon

- Letizia Crivelli, Clory Marvulli, Letizia Romeo, Emma Crippa, Letizia Oltolini, Myra Isenburg, Carolina Furlani, Nathalie Riatsch, Jacqueline Zotter, Alessandra Paffi, Fabio Paterlini, Marco Streule, Yari Maranta, Christian Marvulli, Nicholas Lanfranconi, Adriano Saurwein, Mattia Bassi, Jamiel Guerchadi

**Medaglia Bronzo gruppo misto attrezzistica****Monitrici:** Carla Bongarzone, Silvia Consonni Belotti, Simone Paris, Alice Turla, Carolina Furlani

- Nicole Hohl, Nina Regazzoni, Flora Regazzoni, Sara Balsler, Alice Fontanella, Giulia Tronconi, Sozan Nöscher, Francesca Tonetti, Martina Vitale, Beatrice Nicodemo, Olivia Widmer, Alice Widmer, Fatima Lopez Flores, Alba Giglio, Emma Bottani, Perissinotto Elena, Poli Cappelli Anita, Reali Marina, Rusca Hilari, Setter Emma, Sgroi Elisa, Soumaré Fatima, Weber Michelle, Bobst Emma, Bosca Febe, Carrara Emma Camilla, Casula Anna, Cencioni Federica, Curti Gaia, Demicheli Irene, Dessarzin Jaelle, Liane Syra, Ibrahimy Giulia Maria, Dunushevci Odra, Mezzocchi Lucrezia, Nascimento dos Santos Thais

**UgoBassi**

- **Impresa generale di costruzioni**
- **Edilizia - genio civile**
- **Lavori specialistici**

Ugo Bassi SA . Via Arbostra 35 . 6963 Lugano-Pregassona . Tel. 091 941 75 55 . [ugobassi.sa@swissonline.ch](mailto:ugobassi.sa@swissonline.ch)

# PASSATEMPI



## CRUCIVERBA DEGLI SPORT

Completa il cruciverba con il nome di ognuno di questi sport!



1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

SOLUZIONE  
Orizzontale: 5 judo - 6 nuoto - 7 ginnastica - 8 tennis - 9 ciclismo.  
Verticale: 1 pallanuoto - 2 pallacanestro - 3 pugilato - 4 calcio.

naturalmente.