

Avviciniamoci alla ginnastica

Sbarra: la specialità di Igor Cassina



A Genova sono stati organizzati negli ultimi anni competizioni internazionali di Ginnastica Artistica e Ginnastica Ritmica. Si sono avvicinate le performance, fra gli altri, dell'oro olimpico Igor Cassina e della Squadra di Ginnastica Ritmica argento ad Atene.

Da ex ginnasta non posso che rallegrarmi che si parli, si scriva, si trasmettano immagini ma soprattutto che si diffonda il germe della ginnastica fra le nuove leve. Il boom di iscrizioni di settembre ed ottobre in tutta Italia non può che rendere felici gli appassionati di questo antichissimo sport. La Federazione Ginnastica d'Italia vanta, infatti, il primato di essere stata la prima organizzazione sportiva fondata nel nostro paese: era il 1869.

Insieme all'Angelo Azzurro Franco Menichelli, oro al Corpo libero a Tokio 1964, al Signore degli Anelli, il campione olimpionico Yury Chechi, possiamo scrivere sul libro degli eroi internazionali della ginnastica anche lo "sbarrista" Igor Cassina che in questi giorni sta

mettendo a punto il Cassina 2 per presentarlo ai Giochi Olimpici di Pechino.

Vediamo in cosa la sbarra sia diversa dagli altri attrezzi della ginnastica artistica maschile, che sono: il corpo libero, il cavallo con maniglie, gli anelli, il salto-volteggio, le parallele pari e appunto la sbarra.

Il diametro della sbarra è di 28 mm, deve essere in acciaio trattato termicamente e deve avere una resistenza alla trazione di 140 kg/mm quadrato. La sbarra, alta 255 centimetri, deve essere collegata ai montanti mediante congegno a snodo, è fissata da cavi metallici di 7-8 mm di spessore, agganciati al suolo diagonalmente tramite indicatore di tensione e catene (entrambi in acciaio zincato). Il controllo effettuato da un membro del comitato tecnico consiste nel sottoporre l'attrezzo a sollecitazioni di 600 kg. Per verificare la capacità di flessione verticale si aggancia nel centro della sbarra un peso di 220 kg, che può provocare un abbassamento di 100 mm al massimo. Quando si toglie il peso la sbarra deve riprendere la sua posizione rettilinea, senza modificazioni del suo stato precedente.

La caratteristica di questa specialità sportiva è l'assenza di movimenti statici o di forza. L'esercizio comprende esclusivamente movimenti di slancio eseguiti senza arresti. Bisogna includere nella composizione dell'esercizio dei lunghi slanci,

degli elementi eseguiti vicino alla sbarra, con rotazioni intorno all'asse verticale del corpo e delle parti con fase di volo. Sono consentiti gli slanci con un braccio solo.

Poiché l'esercizio deve essere eseguito senza interruzioni e senza slanci a vuoto, e poiché da anni ormai vengono studiate e presentate evoluzioni aeree di elevatissima difficoltà, ad esempio il *movimento Cassina*, la sbarra viene considerata l'attrezzo più spettacolare e rischioso della ginnastica maschile.

I ginnasti di livello nazionale e quelli che si allenano presso palestre con strutture specializzate, si esercitano alla sbarra servendosi di vere e proprie buche, si tratta di piscine piene di gommapiuma, ai cui lati viene fissata la sbarra.

Mentre gli altri attrezzi prevedono l'esecuzione di esercizi che possono essere analizzati elemento per elemento con una certa facilità, l'elevata dinamica e la continuità di movimento richieste rendono difficoltosa la visione analitica degli elementi di difficoltà superiore alla sbarra. In ciò sbarra e cavallo con maniglie sono simili, perché anche al cavallo non è semplice riconoscere i singoli elementi in un esercizio, mentre alle parallele pari ed agli anelli, per esempio, gli elementi vengono spesso eseguiti con brevi pause preparatorie intermedie, che ne permettono una visione più precisa da parte dell'osservatore.

Claudio Scotton

Panoramica sul calcio minore

Finalmente siamo arrivati al termine di tutti i campionati della Liguria. Il nostro appuntamento sposta il suo obiettivo sui campionati dilettanti. Iniziamo dal Nazionale Dilettanti, dominato, nel girone A, dai grigi dell'Alessandria. Era ora che la città di Alessandria ritornasse nel mondo del calcio professionistico. Una lunga galoppata con un'evidente superiorità anche nei confronti di Biellese, Lavagnese e Savona, un trio che aveva le credenziali per puntare alla promozione e che invece si è dovuto accontentare dei Play Off. Ligure Vado e Saluzzo sono tornate mestamente nel campionato di Eccellenza.

Nel girone E, delle due compagini liguri riesce con sofferenza a salvarsi la Sarzanese mentre retrocede il FO.CE.VARA. In questo girone arriva in C2 il Figline.

Nell'unico girone di Eccellenza, si è assicurata la promozione la Virtus Entella, che rivede così, dopo anni, il Nazionale Dilettanti; una sola squadra ha saputo tener testa ai fortissimi levantini, il Borgorosso di Mister Fossati che accede allo spareggio con una società di altra Regione.

Retrocedono in promozione il San Cipriano, la Sampierdarenese e il Valdivara. Un anno davvero triste per i rossoneri della Sampierdarenese, che non hanno saputo combattere con forza per uscire dalla zona retrocessione.

Terminiamo questo nostro incontro precisando che, dopo la disputa dei vari play off e play out, daremo notizia in merito alla composizione dei nuovi gironi dei campionati della stagione 2008/2009.

Ciro Rinaldi

American flag football: i Pipers Genova

I Pipers Genova flag football clan, riportano sotto la Lanterna la palla ovale: I ragazzi del nuovo team dopo un'ottima campagna di reclutamento tra le scuole superiori genovesi e con alcuni ex giocatori dei gloriosi Squali, dopo un anno di intensi allenamenti, si preparano al loro primo campionato nazionale di flag football, pronto per la fine di maggio nel primo bowl di Ferrara, caricati dall'aver conquistato il terzo posto nel torneo di Torino. I Pipers sono sempre alla ricerca di nuovi sponsor e volenterosi atleti, con o senza esperienza, interessati a questo semplice e spettacolare sport, che porta a giocare e divertirsi in varie città del nord Italia.

Quindi chiunque fosse interessato o incuriosito è invitato a visitare il nostro sito www.pipersgenova.org dove è possibile trovare tutte le informazioni e i contatti necessari.

Qbluca



la generale pompe funebri



010.41.42.41



servizio continuato notturno e festivo

Via Sampierdarena, 197 r.
tel. 010.64.51.789
Genova - Sampierdarena

Numero Verde
800.721.999

Corso Magellano, 52 r.
tel. 010.64.69.413
Genova - Sampierdarena

La Generale Pompe Funebri, dal 1967 al servizio dei genovesi, è diventata azienda leader nel settore distinguendosi per l'elevato livello di qualità, competenza, serietà, affidabilità e riservatezza affrontando in questi 40 anni di attività un percorso di costante rinnovo e crescita finalizzato alla ricerca della massima soddisfazione del cliente.

Oltre ai trasporti in tutto il mondo, ai servizi di cremazione, alla consulenza cimiteriale, l'azienda con il supporto di un'organizzazione professionale di cento dipendenti è in grado di offrire la soluzione sempre più adeguata ad ogni esigenza con la garanzia di un rapporto serio particolarmente attento alla cura dell'aspetto umano connesso a questo delicato settore.

La Generale Pompe Funebri significa:

- Un autoparco composto da oltre 30 automezzi dell'ultima generazione Mercedes e Blue Limousine in vinile.
- Autovetture di supporto ed accompagnamento.
- Personale necroforo addetto alla cerimonia funebre in divisa blu.
- Un'ampia gamma di cofani di qualità certificata e di legno pregiato.
- Una scelta accurata di cofani per la cremazione.
- Urne cinerarie in mogano o radica, metallo e acciaio inox.
- L'allestimento di camere ardenti e addobbi floreali di alta qualità.
- Annunci su tutti i quotidiani nazionali.
- Stampa e affissione di manifesti funebri.
- Biglietti di ringraziamento personalizzati.

Consulenza e assistenza cimiteriale.

Assistenza all'affido delle ceneri.

Possibilità di pagamenti dilazionati.

La Previdenza Funeraria con l'innovativa e moderna formula "VOLONTÀ SERENA" che consente, mediante la stipula di una polizza assicurativa con il Lloyd Italo (Gruppo Toro Assicurazioni) di concordare preventivamente le modalità dell'intero servizio funebre sollevando i propri cari da ogni incombenza con la garanzia dell'operato di un'azienda leader del settore... affinché tutto sia semplice in un momento difficile...