



L'Associazione Sportiva Ginnastica Tritium è una società sportiva dilettantistica non a fine di lucro, affiliata alla Federazione ginnastica d'Italia (F.G.I.).

E' stata costituita nel 1979 per divulgare la conoscenza della ginnastica in tutte le sue forme.

Essa è formata da volontari che donano il loro tempo libero a favore della crescita dei ragazzi e ragazze, attraverso i principi fondamentali dello sport, quali, lealtà, spirito di sacrificio rispetto delle regole, spirito di gruppo ed aggregazione delle persone.

L'associazione Sportiva Dilettantistica Ginnastica Tritium propone e sviluppa tramite i suoi Istruttori i programmi degli organi federali della ginnastica italiana in tutte le specialità proposte dalla Federazione Ginnastica d'Italia (F.G.I.).

Le sue attività di base sono orientate a soddisfare tutte le esigenze di "movimento" in relazione all'età ed alla capacità dei ginnasti.

I nostri corsi proposti, nei paesi indicati a margine, oltre alla formazione di base, propone ai propri/e ginnasti/e, nel normale sviluppo della loro crescita sportiva, anche il percorso competitivo di media ed alta specializzazione, sia a livello locale, regionale, interregionale e nazionale, attraverso percorsi personalizzati e nel rispetto dei programmi proposti dalla F.G.I. o dalla U.E.G. (Unione Europea di Ginnastica). Essa organizza manifestazioni sportive di livello locale o regionale, manifestazioni a cui i ginnasti partecipano a tutti i livelli. Nel corso degli anni i ginnasti della A.S.D.G Tritium si sono distinti a tutti i livelli nelle diverse discipline sportive proposte, Ginnastica Artistica, Ginnastica Aerobica, Ginnastica Acrobatica, Ginnastica Ritmica e Trampolino Elastico, Conseguendo nell'ultima stagione 2023-2024 i seguenti principali risultati:

Campionato di Ginnastica Aerobica:

Titolo italiano categoria Junior B programma Silver Aerobic Dance

Titolo italiano categoria Senior programma Silver Aerobic Dance

Titolo italiano categoria Junior B programma Silver Aerostart

Titolo italiano Ind. categoria Senior programma Silver Eccellenze

Titolo italiano Trio categoria Senior programma Silver Eccellenze

Titolo italiano Gruppo categoria Senior programma Silver Eccellenze

Campionato Nazionale di Ginnastica Artistica Silver LB3 Avanzato:

Titolo italiano Ind. programma Silver LB3 categoria A4

Campionato Nazionale GPT COPPA ITALIA OPEN

Titolo Italiano anno 2023

Vice Campioni Italiani 2024

Numerosi altri podi di prestigio a livello Regionale ed Interregionale sono stati conseguiti dai nostri Ginnasti.



Basiano

Ginnastica Artistica
Prescolare e base



Capriate San Gervasio

Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica
Acrobatica
Trampolino Elastico



Carvico

Ginnastica Artistica
Prescolare e base



Trezzo sull'Adda
Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica Ritmica
Stretch & Tone



Vaprio d'Adda

Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica Aerobica
Ginnastica Ritmica
Dance Work-Out



Villa d'Adda

Psicomotricità
Ginnastica Artistica



Pozzo d'Adda

Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica Ritmica
Pilates / Posturale /



CORSI STAGIONE 2024/2025

Corso Prescolare

Con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici (trave, trampolino, tappetoni, ma anche palloni, cerchi e mattoncini), i futuri ginnasti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità, ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport".

Il corso prevede una lezione di un'ora a settimana.

L'obiettivo del corso prescolare è di promuovere l'allegria, la salute ed il benessere fisico dei piccoli ginnasti, ed essi imparano, divertendosi, che non è indispensabile essere sempre i migliori: l'importante è fare sempre del proprio meglio!

In un ambiente non competitivo in cui viene valorizzata la socializzazione e la cooperazione all'interno del gruppo, i bambini, con il supporto di istruttori qualificati, vengono incoraggiati ad affrontare piccoli rischi e a provare esercizi sempre nuovi, vincendo le proprie paure ed acquisendo così maggior sicurezza in sé stessi.

Corso Base di Ginnastica Artistica femminile / maschile

Lo scopo fondamentale è la base per un orientamento verso le discipline sportive della ginnastica.

la preparazione è caratterizzata dall'adozione di contenuti, quali:

Flessibilità, Ampiezza dei movimenti, Forza, Equilibrio, Concentrazione, Rispetto degli altri, Condivisione obiettivi, Accettazione del risultato sportivo,

L'obiettivo del corso è lo sviluppo della crescita psicofisica orientata verso un obiettivo preciso ma che rispetta le esigenze del giovane ginnasta.

Non importa quanti anni abbiano, se praticato o meno un'attività sportiva oppure se svolgano attività motoria solo sporadicamente. Non importa se le condizioni fisiche non siano perfette, se siamo in sovrappeso o se abbiamo altre abitudini comunemente definite scorrette. Tutto quello che serve è far mente locale sul corpo. Il corso prevede lezioni di due appuntamenti di un'ora o di due ore a settimana, con avvicinamento ai grandi attrezzi della specialità.

Corso Base di Ginnastica Acrobatica femminile / maschile

La ginnastica acrobatica è una disciplina derivata dalla ginnastica artistica con elementi acquisiti dall'attività circense. È una disciplina eseguita in coppia o trio nella sezione femminile/mista o in quartetto nella sezione maschile, con accompagnamento musicale.

Questa disciplina si pratica a livello agonistico, i suoi esercizi sono eseguiti su una base musicale che prevede la combinazione di elementi coreografici ed acrobatici attraverso un preciso lavoro posturale.

l'esercizio si basa su un lavoro di gruppo, basilare la fiducia e la responsabilità di ciascuno nei confronti degli altri compagni ma dove è indispensabile l'apporto individuale.

Il corso prevede una lezione di quattro ore in due appuntamenti di due ore a settimana.

Trampolino Elastico femminile / maschile

È una delle discipline olimpiche della "ginnastica", un po' meno nota, che esalta più di ogni altra, la componente acrobatica. Attraverso il telo elastico - unico "attrezzo" previsto - l'atleta ha la possibilità di eseguire dei salti con una fase di volo molto ampia. Con la conseguente opportunità di sviluppare rotazioni multiple e combinate rispetto ai vari assi corporei.

Esso, risulta essere piacevole, in quanto i "Ginnasti" o "Ginnaste" nelle loro evoluzioni, dimostrano eleganza ed una raffinatezza di movimento, i quali danno un senso di leggerezza e di dinamicità che infonde euforia e serenità. I benefici del suo impiego risultano utili, sia per lo sviluppo della propria crescita, sia come aspetto ludico nella pratica motoria, è un mezzo di divertimento per tutti i praticanti adatto a tutte le età e capacità. Attraverso i movimenti che si eseguono, ben presto si riscontra che la conoscenza delle posizioni che il ginnasta deve assumere nelle sue evoluzioni, soprattutto in fase aerea, sono indispensabili per l'acquisizione delle capacità motorie che costituiscono il supporto allo sviluppo evolutivo più completo. Gli effetti positivi che produce la pratica della disciplina sono benefici salutari e stimoli che concorrono al miglioramento delle funzioni senso motorie quali: la capacità d'equilibrio, la discriminazione spaziale e temporale, l'orientamento nello spazio ed il senso ritmico del movimento, aspetti che migliorano il controllo del corpo in fase aerea e la conseguente sensibilità dinamica.

Il corso prevede una lezione di sei ore in tre appuntamenti di due ore a settimana.



A.S.D.  TRITIUM

CORSI STAGIONE 2024/2025

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 16 settembre



Capriate San Gervasio



GINNASTICA ARTISTICA PRESCOLARE

Età 3 (test di idoneità) - 6 anni

giovedì: h 16.30 – 17.30

(Tensostruttura in via Grignano snc, centro sportivo comunale)

GINNASTICA ARTISTICA Femminile

(scuola primaria)

mercoledì: h 17.00 – 19.00

(Tensostruttura in via Grignano snc, centro sportivo comunale)

GINNASTICA ARTISTICA Femminile

(scuola secondaria)

mercoledì: h 17.00 – 19.00 (Palestra scuola secondaria di 1° grado in via XXV aprile 28)

venerdì: h 17.00 – 19.00 (Tensostruttura in via Grignano snc, centro sportivo comunale)



GINNASTICA ARTISTICA Maschile

mercoledì: h 17:30 – 19:30 (Tensostruttura via Grignano snc)

venerdì: h 17:30 – 19:30 (Tensostruttura via Grignano snc)

GINNASTICA ACROBATICA

lunedì: h 16:30 – 18:30 (Tensostruttura in via Grignano snc)

Giovedì: h 18:00 – 20:00 (Tensostruttura in via Grignano snc)



TRAMPOLINO ELASTICO

mercoledì: h 17:30 – 19:30 (Tensostruttura via Grignano snc)

venerdì: h 17:30 – 19:30 (Tensostruttura via Grignano snc)

sabato: h 17:15 – 19:15 (Tensostruttura via Grignano snc)



Sito A.S.D.G. Tritium

Per informazioni:

rivolgersi direttamente in palestra o telefonare
0290929155 - 366 5893188

il martedì ed il giovedì dalle ore 09.00 alle 12.00

Via Santa Marta 38, Trezzo sull'Adda

www.ginnasticatritium.it – info@ginnasticatritium.it



Iscrizioni online