



## FAQ

### 1. Per chi è adatto il tennis tavolo?

Il tennis tavolo è uno sport per tutte le età e livelli di abilità. Consigliamo di iniziare a **partire dagli 8 anni**, ma è possibile giocare a qualsiasi età. È ottimo per migliorare coordinazione, riflessi e concentrazione.

### 2. Come posso iniziare a giocare nel settore giovanile?

Puoi iniziare partecipando ai nostri corsi dedicati ai ragazzi e ai principianti. Durante il mese di settembre 2026 si svolgerà il nostro mese delle porte aperte, durante il quale sarà possibile provare gratuitamente il tennis tavolo e conoscere meglio le nostre attività.

Per maggiori informazioni sugli orari e sulle modalità di partecipazione, contattaci. Saremo felici di aiutarti a trovare il gruppo più adatto. Se lo desideri, compila il seguente modulo:

<https://forms.gle/nRXgYkwDPY2huUgt8>

### 3. È necessario avere la racchetta?

All'inizio non è necessario avere la propria racchetta. Per i primi allenamenti mettiamo a disposizione le racchette. Tuttavia, sarà necessario l'acquisto non appena si decide di proseguire con gli allenamenti.

### 4. Percorso formativo

Il nostro settore giovanile è organizzato in **tre gruppi di allenamento**, pensati per accompagnare ragazzi/e dalla scoperta del tennis tavolo fino all'attività agonistica di alto livello.

#### **Principianti** – 2 allenamenti a settimana

Il punto di partenza per imparare, divertirsi e appassionarsi. Si lavora sui fondamentali, sulla coordinazione e sulle prime situazioni di gioco.

#### **Avanzati** – 3 allenamenti a settimana

Per chi vuole fare un passo in più. Gli allenamenti diventano più intensi e strutturati, con particolare attenzione alla tecnica, alla tattica e alla preparazione alle competizioni.

#### **Elite** – 4 allenamenti a settimana

Il percorso dedicato agli atleti più motivati e orientati all'agonismo. Un programma di allenamento più completo, con obiettivi individuali, sviluppo tecnico-tattico e preparazione specifica alle competizioni.

### 5. Qual è l'abbigliamento consigliato per gli allenamenti?

Per gli allenamenti è richiesto un abbigliamento comodo e sportivo: **scarpe da ginnastica per l'interno** (non utilizzate all'aperto), una **maglietta** e **calzoncini**.



**6. Posso partecipare alle competizioni anche se sono principiante?**

Sì! Anche i principianti hanno l'opportunità di competere. I **non tesserati** possono partecipare ai **Campionati Ticinesi**, che si svolgono su **4 tappe** durante la stagione e alla **Gubler School Trophy**. È un'ottima opportunità per chi desidera avvicinarsi al mondo delle competizioni senza impegno.

**7. Ci sono gruppi di allenamento per adulti?**

Sì, abbiamo gruppi di allenamento per adulti suddivisi per capacità. Sono disponibili anche allenamenti dedicati con i nostri allenatori. Inoltre, è attivo un Gruppo Seniori pensato per chi desidera allenarsi in un contesto rilassato ma stimolante.

**8. Gli adulti possono partecipare alle competizioni?**

Sì, gli adulti possono decidere di tesserarsi per partecipare ai campionati regionali e ai Campionati Ticinesi. La Federazione Ticinese di Tennis Tavolo concede inoltre fino a due anni come non tesserato per partecipare ai tornei, offrendo l'opportunità di fare esperienza senza impegnarsi in gare ufficiali.

**9. È possibile allenarsi al di fuori degli orari degli allenamenti?**

Sì, i soci hanno diritto all'accesso alla palestra tutti i giorni, seguendo il piano di utilizzo della struttura. È inoltre disponibile una tessera per l'accesso alla palestra al costo di **20 CHF**. Puoi venire a giocare con un altro socio anche al di fuori degli orari di allenamento programmati.

**10. Quanto costa iscriversi alla società?**

- Per i giovani, la tassa sociale annuale è di **150 CHF**, a cui si aggiungono **250 CHF** per partecipare agli allenamenti.
- Per gli adulti, la tassa sociale annuale è di **280 CHF**

**11. Ha un costo il tesseramento per le competizioni ufficiali?**

Sì, il tesseramento per le competizioni ufficiali ha un costo annuale:

- Per i minorenni **72 CHF**
- Per gli adulti **125 CHF**

**12. Come posso ottenere ulteriori dettagli o contattare i responsabili?**

Per ulteriori informazioni, puoi contattare:

- **Presidente:** Luca Colombo – [colombo.luca.62@gmail.com](mailto:colombo.luca.62@gmail.com) - 079 619 49 56
- **Responsabili settore giovanile**
  - Maurizio Molatore – [mr.molatore@sunrise.ch](mailto:mr.molatore@sunrise.ch) – 076 576 54 35
  - Marco Conti – [mconti@bluewin.ch](mailto:mconti@bluewin.ch) – 079 663 20 86
- **Responsabile gruppo adulti:** Marco Conti – [mconti@bluewin.ch](mailto:mconti@bluewin.ch) – 079 663 20 86
- **Responsabile gruppo seniori:** Sandro Volonté – 079 756 58 10