

150°

# GIORNATA VETRINA

26 maggio 2019 | Faido, Pista del ghiaccio

in collaborazione con SFG Airolò e SFG Ambri-Piotta



	ATTIVITÀ 01	ATTIVITÀ 02	ATTIVITÀ 03	ATTIVITÀ 04	ATTIVITÀ 05	ATTIVITÀ 06	ATTIVITÀ 07	ATTIVITÀ 08	ATTIVITÀ 09	ATTIVITÀ 10	ATTIVITÀ 11	ATTIVITÀ 12	ATTIVITÀ 13	ATTIVITÀ 14	ATTIVITÀ 15	
	<b>Allenamento coi campioni</b> Artistica Attrezzistica  dai 6 anni	<b>Allenamento con le campionesse</b> Gymnastique Ritmica  dai 6 anni	<b>Minivolley</b> Pallavolo  dai 6 anni	<b>Mini indiaca</b> Indiaca  dai 6 anni	<b>Acrogym</b> Artistica Attrezzistica  dai 6-14 anni	<b>Giardino degli attrezzi</b> Artistica Attrezzistica  dai 6-12 anni	<b>Coreografando</b> Gymnastique Ritmica  dai 6 anni	<b>Piccoli attrezzi</b> Gymnastique Ritmica  dai 6 anni	<b>Trilogia di giochi</b> Genitore e bambino  3-4 anni	<b>Baby gym</b> Infantile  5-6 anni	<b>Percorsi</b> Polisportiva  8-12 anni	<b>Parkour</b>  dai 6 anni	<b>Aletica</b> Corsa, lanci, salti  dai 6 anni	<b>Sentiero della cascata</b> Ginnastica generale  per tutti	<b>Lascio il segno</b>  per tutti	<b>Infopoint</b>
09.00	<b>Allenamento coi campioni</b>															
10.00	<b>Esibizioni gruppi</b>		<b>Minivolley 1</b>	<b>Indiaca 1</b>	<b>Acrogym 1</b>	<b>Giardino degli attrezzi 1</b>	<b>Coreografando 1</b>	<b>Fantasia con i piccoli attrezzi 1</b>	<b>Tre attività a rotazione</b>	<b>Baby gym 1</b>	<b>Percorsi 1</b>	<b>Parkour 1</b>	<b>Aletica 1</b>	<b>Sentiero della cascata 1</b>	<b>Lascio il segno</b>	<b>Infopoint</b>
11.00			<b>Minivolley 2</b>	<b>Indiaca 2</b>	<b>Acrogym 2</b>	<b>Giardino degli attrezzi 2</b>	<b>Coreografando 2</b>	<b>Fantasia con i piccoli attrezzi 2</b>		<b>Baby gym 2</b>	<b>Percorsi 2</b>	<b>Parkour 2</b>	<b>Aletica 2</b>	<b>Sentiero della cascata 2</b>		
12.00																
12.30		<b>Allenamento con le campionesse</b>						<b>PAUSA PRANZO</b>								
14.00															<b>Lascio il segno</b>	<b>Infopoint</b>
15.00	<b>Esibizioni gruppi</b>		<b>Minivolley 3</b>	<b>Indiaca 3</b>	<b>Acrogym 3</b>	<b>Giardino degli attrezzi 3</b>	<b>Coreografando 3</b>	<b>Fantasia con i piccoli attrezzi 3</b>	<b>Tre attività a rotazione</b>	<b>Baby gym 3</b>	<b>Percorsi 3</b>	<b>Parkour 3</b>	<b>Aletica 3</b>	<b>Sentiero della cascata 3</b>	<b>Lascio il segno</b>	<b>Infopoint</b>
15.00			<b>Minivolley 4</b>	<b>Indiaca 4</b>	<b>Acrogym 4</b>	<b>Giardino degli attrezzi 4</b>	<b>Coreografando 4</b>	<b>Fantasia con i piccoli attrezzi 4</b>		<b>Baby gym 4</b>	<b>Percorsi 4</b>	<b>Parkour 4</b>	<b>Aletica 4</b>	<b>Sentiero della cascata 4</b>		
16.00																

Sponsor principali 150°



Media partner 150°



Sponsor evento 150°



150°

# Giornata Vetrina ACTG

26 maggio 2019 - Faido



---

## Che cos'è?

Una giornata pensata per i giovani atleti (dai 3 ai 12 anni) durante la quale potrai guardare, provare e sperimentare le discipline che le Società Federali di Ginnastica promuovono sul territorio cantonale: ginnastica genitore e bambino, infantile e ginnastica polisportiva, ginnastica artistica, ginnastica attrezzistica, ginnastica ritmica, gymnastique, parkour, pallavolo, indiana, atletica.

## Quando?

Il 26 maggio 2019 dalle ore 09.00 alle 16.00.

## Dove?

Il villaggio ACTG sarà allestito presso l'area sportiva di Faido.

## Come partecipare?

La giornata è gratuita, aperta a tutta la popolazione e "à la carte" (a te la scelta se partecipare a tutta la giornata o se prendere parte solo ad alcune attività). Per i ginnasti affiliati all'ACTG è richiesta l'iscrizione per gruppo tramite l'apposito modulo scaricabile dal sito [www.actg.ch](http://www.actg.ch). Per i non affiliati l'iscrizione è possibile sul posto a partire dalle ore 09.00.

---

## Attività 1: Allenamento con i campioni e esibizione gruppi (dai 6 anni)

*Vuoi conoscere i campioni della ginnastica attrezzistica e artistica? Con loro potrai eseguire un riscaldamento e ti daranno qualche consiglio per migliorare la tua tecnica. In seguito, tu con i tuoi compagni potrete esibirvi con il vostro esercizio di sezione. Saranno i campioni ad apprezzare la vostra performance e ad assegnare il "Trofeo dei campioni".*

## Attività 2: Allenamento con le campionesse e esibizione gruppi (dai 6 anni)

*Vuoi conoscere le campionesse della gymnastique e della ginnastica ritmica? Con loro potrai eseguire un riscaldamento e ti daranno qualche consiglio per migliorare la tua tecnica. In seguito, tu con le tue compagne potrete esibirvi con il vostro esercizio di sezione. Saranno le campionesse ad apprezzare la vostra performance e ad assegnare il "Trofeo delle campionesse".*

### **Attività 3: Minivolley (dai 6 anni)**

*Ti piace l'idea di un gioco di squadra senza un contatto diretto con l'avversario? Tutti conoscono la pallavolo, ma non si è mai troppo piccoli per iniziarsi a questo sport. Allora il minivolley fa per te.*

### **Attività 4: Mini indiana (dai 6 anni)**

*Vuoi scoprire un gioco con una marcia in più? Dinamico ed emozionante, l'indiana è uno sport completo e facile da imparare per tutte le fasce di età, in particolare per i più piccoli. Il gioco si pratica con una piuma, una rete e delle regole simili alla pallavolo. Divertimento, socializzazione e pratica sportiva si fondono per dar vita ad un gioco di squadra tutto da scoprire.*

### **Attività 5: Acrogym (dai 6 anni)**

*Ti piace la ginnastica attrezistica/artistica e vuoi provare qualcosa di aereo? Maxitramp e airfloor ti attendono per provare salti, rotazioni e nuove sensazioni. L'attività prevede due momenti che ti permetteranno di sperimentare con questi attrezzi.*

### **Attività 6: Giardino degli attrezzi (dai 6 anni)**

*Ti piace saltare, oscillare, bilanciare, ruotare? Il giardino degli attrezzi allora fa per te. Potrai confrontarti con gli attrezzi e scegliere quale sia l'utilizzo che più ti piace per esercitare le tue doti ginniche.*

### **Attività 7: Coreografando (dai 6 anni)**

*Quando senti la musica non riesci a star fermo/a? Musica e movimento sono alla base della ginnastica, con quest'attività migliorerai le tue capacità di coordinazione e imparerai a eseguire i movimenti più alla moda.*

### **Attività 8: Piccoli attrezzi (dai 6 anni)**

*Vuoi conoscere e destreggiarti con i piccoli attrezzi della gymnastique e della ginnastica ritmica? Palle, clavette, nastro, cerchio, corda, attrezzi non convenzionali, ... le possibilità sono pressoché infinite, vieni a scoprire come poter utilizzare questi piccoli attrezzi.*

### **Attività 9: Trilogia di giochi (dai 3 anni, genitore e bambino)**

*Vuoi vivere un momento speciale con il tuo bimbo? Tre attività di gioco per vivere un momento che aiuterà il tuo bimbo a sviluppare coordinazione, forza e agilità.*

### **Attività 10: Baby gym (5-6 anni)**

*Vuoi migliorare le tue capacità di movimento tramite il gioco? L'attività è per i bambini dai 5 ai 6 anni che potranno cimentarsi in autonomia in un ventaglio di percorsi e di attività giocose.*

### **Attività 11: Percorsi (dagli 8 anni)**

*Ti piace muoverti e provare un po' di tutto? L'attività polisportiva ti offre la possibilità di cimentarti in diverse attività giocose.*

**Attività 12: Parkour (dai 6 anni)**

*Gli ostacoli rappresentano una sfida? Vuoi imparare a superarli in semplicità? Grazie al parkour potrai imparare a superare qualsiasi genere di ostacolo con la maggior efficienza, velocità e semplicità di movimento possibile. Impara ad adattare il tuo corpo all'ambiente circostante... corsa, salti, equilibrio ti attendono.*

**Attività 13: Atletica (dai 6 anni)**

*Vuoi imparare a correre più veloce? A saltare più in alto e più in lungo? A lanciare lontano? La lezione di atletica ti permetterà di migliorare le tue performances.*

**Attività 14: Sentiero della cascata (per tutti, bambini e ginnasti devono essere accompagnati da genitori o monitori)**

*Vuoi conoscere la Piumogna? È una delle più belle cascate del nostro territorio! Una guida sarà presente per condurti lungo il sentiero e far scoprire il susseguirsi di meraviglie di questo magico ambiente. Il sentiero della cascata è di facile percorrenza e adatto a famiglie e bambini.*

**Attività 15: Lascio il segno (per tutti, bambini e ginnasti devono essere accompagnati da genitori o monitori)**

*Ti è piaciuta la giornata? Vuoi lasciare il segno della tua presenza? Decora con fantasia i teli presenti a questa postazione. Grazie alla tua creatività potremo creare un maxitelo colorato che sarà utilizzato in occasione del Gala del 150° che avrà luogo a Biasca il 14 e il 15 dicembre 2019.*