



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

ATTIVITÀ SPORTIVA

MINI GYM

3 - 4 - 5 anni

3 livelli

3 percorsi

9 volte divertente!

EDIZIONE 2025



Introduzione

Il presente programma tecnico è rivolto ai più giovani tesserati FIG non agonisti di tutte le sezioni delle seguenti età di riferimento:

1^ Fascia = ginnasti di 3 anni compiuti

2^ Fascia = ginnasti che nell'anno in corso compiono 4 anni

3^ Fascia = ginnasti che nell'anno in corso compiono 5 anni

Il programma dell'attività sportiva MiniGym propone "3 aree di gioco" al cui interno sono presenti 3 percorsi motori diversamente strutturati e di impegno crescente:

Area di gioco "GIUNGLA"	Percorso 3 anni	Percorso 4 anni	Percorso 5 anni
Area di gioco "MARE"	Percorso 3 anni	Percorso 4 anni	Percorso 5 anni
Area di gioco "MONTAGNA"	Percorso 3 anni	Percorso 4 anni	Percorso 5 anni

Durante le Manifestazioni Regionali i/le bambini/e potranno presentare da 1 a 3 percorsi rispettando la fascia di età di appartenenza.

ATTENZIONE: i/le bambini/e in condizione di disabilità non avranno vincolo di categoria d'età e potranno quindi operare liberamente, scegliendo secondo il proprio gradimento il percorso da svolgere.

Qualora fosse necessario, i tecnici accompagnatori potranno aiutare i/le bambini/e con assistenza diretta nell'esecuzione dei percorsi.



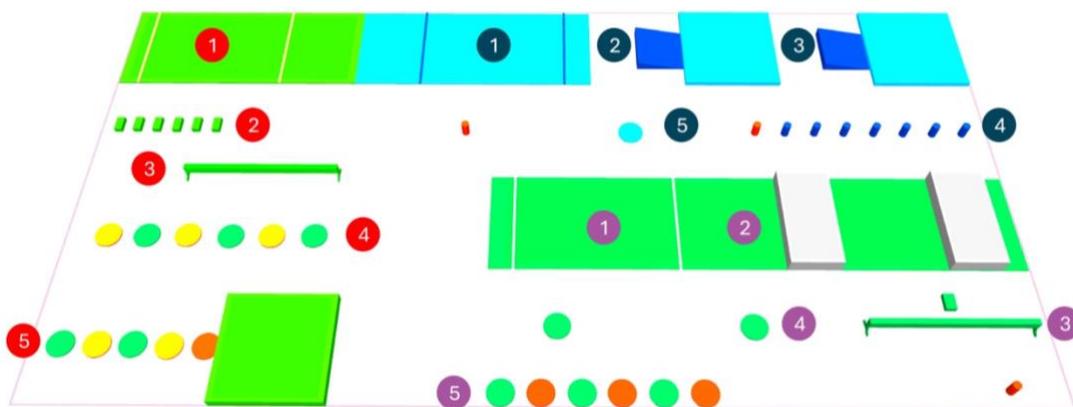
Protocollo organizzativo

- a. Ogni Comitato Regionale dovrà organizzare da un minimo di una a un massimo di due manifestazioni per ogni semestre.
- b. Le manifestazioni devono essere organizzate a sezioni unificate, prevederanno la contemporaneità di bambine e bambini e possono essere svolte in uno o due giorni a seconda del numero di iscritti.
- c. Il CR dovrà supportare la società organizzatrice nella preparazione della manifestazione, in particolare si occuperà di assegnare un segretario di gara e della compilazione (*ginnasta, società, luogo e data*) e della stampa a colori su cartoncino (uno per ogni partecipante) dell'attestato di partecipazione.
- d. In base al numero degli iscritti la manifestazione sarà organizzata in turni. Ogni turno potrà avere una durata massima di circa 1 ora e 30 minuti.
- e. L'ordine di passaggio nonché la suddivisione nei turni di lavoro sarà predisposto dalla società organizzatrice cercando di agevolare le società nella gestione dei partecipanti.
- f. Modello organizzativo suggerito:
 - 5' Riscaldamento generale tutti insieme guidato dagli animatori (con la musica)
 - 15' Prove libere sulle aree di gioco
 - 60' 3 rotazioni da 20' ciascuna sulle tre aree di gioco (circa 15 partecipanti per gruppo)
 - 10' Cerimonia di chiusura
- g. La società organizzatrice si occuperà:
 - della preparazione delle attrezzature necessarie (impianto audio e predisposizione delle 3 aree di gioco come da illustrazioni seguenti);
 - di fornire uno speaker;
 - di nominare tre persone che condurranno il riscaldamento generale e supervisioneranno le 3 aree di gioco;
 - di provvedere al servizio di assistenza sanitaria con la presenza di un medico o di almeno un'ambulanza
- h. Al termine di ogni turno di lavoro si svolgerà una breve cerimonia di chiusura nella quale tutti i partecipanti saranno schierati di fronte al pubblico e sarà loro consegnato l'attestato di partecipazione ed eventuali gadget predisposti dalla società organizzatrice e verrà fatta una foto di gruppo.
- i. Si allega al presente programma l'attestato di partecipazione (pdf compilabile); sarà inoltre inviato ai CCRR l'attestato in formato Word utile alla "Stampa Unione".



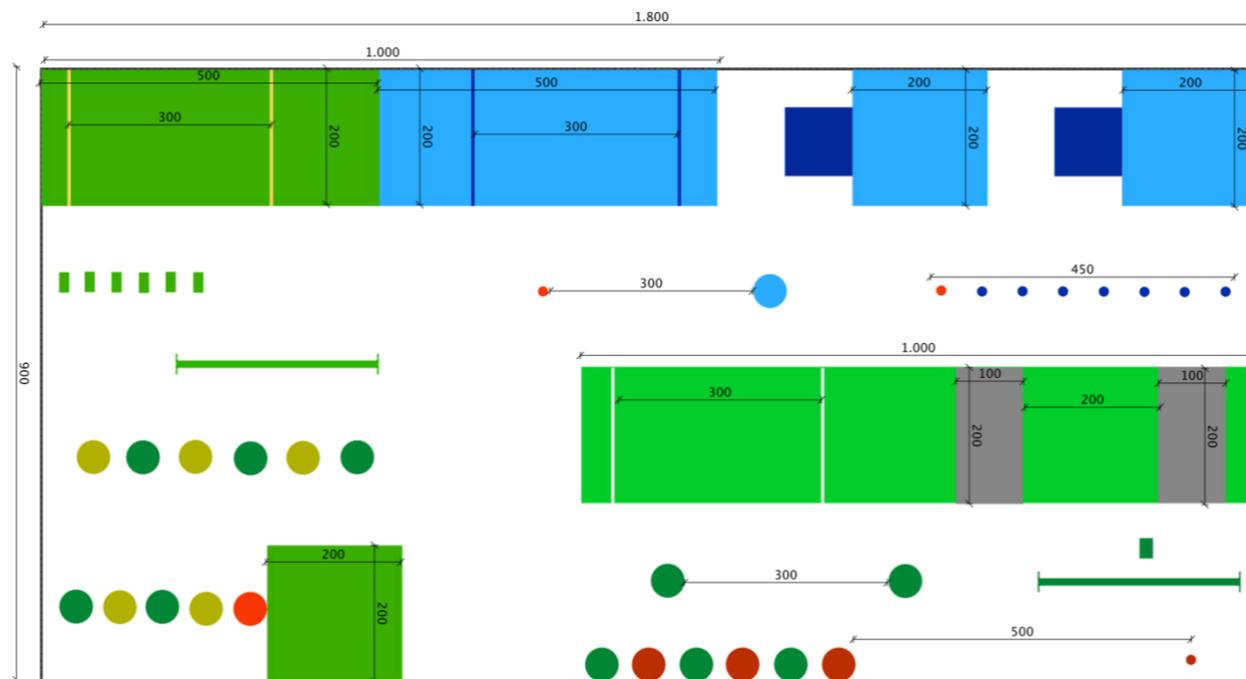
**3 livelli
3 percorsi
9 volte divertente!**

Allestimento aree di gioco suggerito



KIT ATTIVITÀ SPORTIVA MINIGYM

- n.2 x Striscia di moquette da circa 10mt
- n.2 x Piano inclinato
- n.3 x Materasso morbido (200x200x20)
- n.2 x Travetta bassa o panca
- n.7 x Step h10cm ca
- n.20 x Cerchi
- n.10 x Coni
- n.1 x Palla (morbida) + almeno un paio di scorta
- n.1 x Cubetto di gommapiuma + almeno un paio di scorta





Percorso Giungla 3 ANNI

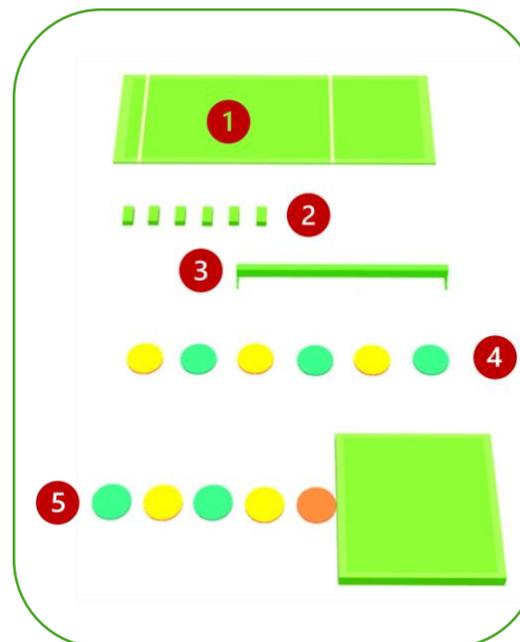
- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare in quadrupedia prona (eventualmente con le ginocchia appoggiate a terra)
- ② Superare gli step, salendo e scendendo dagli stessi
- ③ Avanzare camminando in equilibrio sulla travetta bassa o sulla panca
- ④ Eseguire saltelli in avanzamento nei cerchi con apertura e chiusura delle gambe:
Cerchio 1: gambe unite | Cerchio 2: gambe divaricate | Ripetere nei cerchi successivi
- ⑤ Avanzare camminando nei cerchi (piede dx/sx e poi piede sx/dx nel 1° cerchio e ripetere nei cerchi successivi) fino a raggiungere il 5° cerchio. Eseguire un saltello a piedi uniti per salire sul materasso.

Percorso Giungla 4 ANNI

- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare in quadrupedia prona con l'appoggio a terra solo delle mani e dei piedi
- ② Superare gli step, salendo con un piede dopo l'altro e scendendo a piedi pari con un salto a pennello
- ③ Avanzare camminando in equilibrio sulla travetta bassa o sulla panca
- ④ Eseguire saltelli in avanzamento nei cerchi con apertura e chiusura delle gambe:
Cerchio 1: gambe unite braccia basse allineate al corpo | Cerchio 2: gambe divaricate braccia fuori altezza spalle | Ripetere nei cerchi successivi
- ⑤ Avanzare camminando nei cerchi (piede dx/sx nel 1° cerchio, piede sx/dx nel 2° cerchio e ripetere nei cerchi successivi) fino a raggiungere il 5° cerchio a piedi pari per eseguire un saltello a piedi uniti per salire sul materasso.

Percorso Giungla 5 ANNI

- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare in quadrupedia prona con le braccia e le gambe ritte
- ② Superare gli step, salendo con un piede dopo l'altro e scendendo a piedi pari con un salto a pennello
- ③ Avanzare camminando in equilibrio sulla travetta bassa o sulla panca
- ④ Eseguire saltelli in avanzamento nei cerchi con apertura e chiusura delle gambe:
Cerchio 1: gambe unite braccia basse allineate al corpo | Cerchio 2: gambe divaricate braccia fuori altezza spalle | Cerchio 3: dalla posizione a gambe divaricate e braccia fuori del cerchio 2 saltare nel cerchio 3 con arrivo su un piede (dx o sx) | Ripetere nei cerchi successivi cambiando il piede di arrivo nel cerchio 6
- ⑤ Avanzare correndo nei cerchi 1, 2, 3, 4 (piede dx-sx-dx-sx o viceversa) e con battuta a piedi pari nell'ultimo cerchio eseguire un rotolamento avanti sul materasso.



MATERIALE OCCORRENTE

- STAZIONE 1: 1 Striscia di moquette
STAZIONE 2: 6 Step h 10 cm
STAZIONE 3: Travetta bassa o panca
STAZIONE 4: 6 cerchi
STAZIONE 5: 5 cerchi e di seguito 1 materasso morbido h 20 cm



Percorso Mare 3 ANNI

- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare in quadrupedia supina (tavolino avanti)
- ② Con l'ausilio del piano inclinato, rotolamento prono/supino attorno all'asse longitudinale (rotazione verso dx)
- ③ Con l'ausilio del piano inclinato, eseguire un rotolamento prono/supino attorno all'asse longitudinale (rotazione verso sx)
- ④ Procedere camminando avanti facendo lo slalom tra i coni
- ⑤ Dal cerchio camminare facendo rotolare la palla a terra (con una o due mani) in direzione del cono, girarvi attorno per ritornare e riposizionare la palla al centro del cerchio.

Percorso Mare 4 ANNI

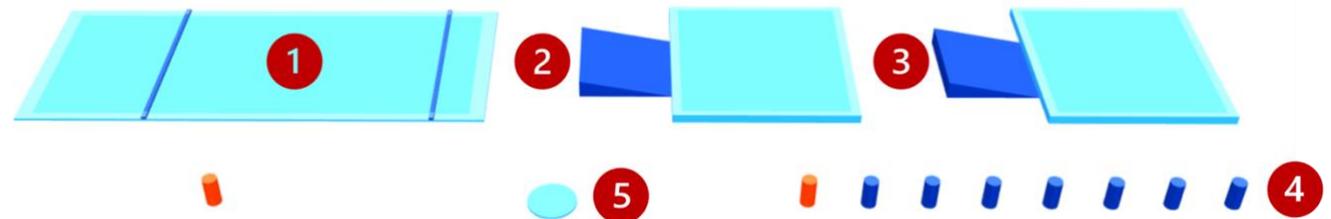
- ① Con partenza schiena al percorso, avanzare indietro in quadrupedia supina (tavolino indietro)
- ② Con l'ausilio del piano inclinato, eseguire un rotolamento prono/supino attorno all'asse longitudinale (rotazione dx o sx)
- ③ Con l'ausilio del piano inclinato, eseguire un rotolamento indietro
- ④ Procedere correndo avanti facendo lo slalom tra i coni
- ⑤ Nel cerchio (da fermi) eseguire tre palleggi con una o due mani e camminare in direzione del cono passando la palla (da una mano all'altra) intorno alla vita per ritornare e riposizionare la palla al centro del cerchio.

Percorso Mare 5 ANNI

- ① Con partenza laterale (dx o sx) rispetto al percorso, avanzare lateralmente in quadrupedia supina mantenendo il bacino sulla linea tra le spalle e le ginocchia (tavolino laterale)
- ② Con l'ausilio del piano inclinato, eseguire un rotolamento prono/supino attorno all'asse longitudinale (rotaz. dx o sx)
- ③ Con l'ausilio del piano inclinato, eseguire un rotolamento indietro con arrivo in stazione eretta
- ④ Procedere correndo avanti facendo lo slalom tra i coni e, una volta raggiunto l'ultimo (8° cono) con una mano appoggiata sul vertice del cono girarci attorno per 3 volte (senso di rotazione a scelta)
- ⑤ Nel cerchio (da fermi) eseguire tre palleggi con una mano e camminare in direzione del cono eseguendo dei piccoli lanci della palla con ripresa a due mani, girare attorno al cono, ritornare con la palla in equilibrio su una mano e riposizionarla al centro del cerchio.

MATERIALE OCCORRENTE

- STAZIONE 1: 1 Striscia di moquette
 STAZIONE 2: 1 piano inclinato seguito da un materasso morbido
 STAZIONE 3: 1 piano inclinato seguito da un materasso morbido
 STAZIONE 4: 8 coni
 STAZIONE 5: 1 cerchio, 1 cono e 1 palla



percorso MONTAGNA

Percorso Montagna 3 ANNI

- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare camminando con le braccia allineate in alto fino al primo materasso
- ② Scavalcare in posizione libera i 2 materassi
- ③ TRAVE/PANCA: In appoggio sulle mani scavalcare lateralmente la travetta bassa (o la panca) una gamba alla volta procedendo una volta a destra e una volta a sinistra in modo alternato fino alla fine della trave
- ④ Afferrare il cubetto di gommapiuma (posizionato nel primo cerchio) e camminare dal 1° al 2° cerchio mantenendo il cubetto in equilibrio su due mani (braccia avanti), tornare verso il 1° cerchio nello stesso modo e posizionare il cubetto a terra nel centro del cerchio
- ⑤ Mantenere per 3" la posizione di equilibrio su un piede (dx o sx) nel 1° cerchio e per 3" la posizione di equilibrio sull'altro piede nel 2° cerchio per poi proseguire correndo liberamente prima nei cerchi e poi nello spazio libero fino al cono di stop.

Percorso Montagna 4 ANNI

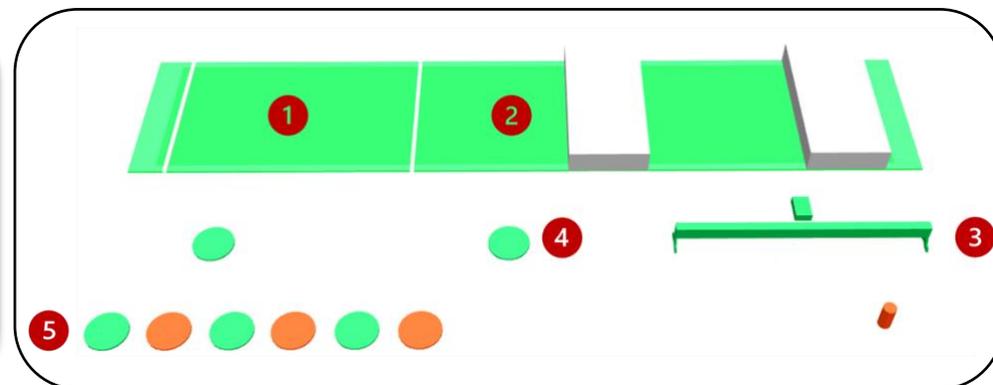
- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare camminando in relevé (sulle punte dei piedi) con le braccia allineate in alto fino al primo materasso
- ② Salire in posizione libera sul primo materasso e scendere con salto a pennello e ripetere l'esercizio sul secondo materasso
- ③ TRAVE/PANCA: In appoggio sulle mani scavalcare lateralmente la travetta bassa (o la panca) una gamba alla volta procedendo una volta a destra e una volta a sinistra in modo alternato fino alla fine della trave
- ④ Afferrare il cubetto di gommapiuma (posizionato nel primo cerchio) e camminare dal 1° al 2° cerchio mantenendo il cubetto in equilibrio su una mano (braccia fuori), tornare verso il 1° cerchio mantenendo il cubetto in equilibrio sull'altra mano e appoggiare il cubetto a terra nel cerchio
- ⑤ Mantenere per 3" la posizione di equilibrio su un piede (dx o sx) nel 1° cerchio e per 3" la posizione di equilibrio sull'altro piede nel 2° cerchio, ripetere l'esercizio nel 3° e 4° cerchio per poi proseguire correndo prima nei cerchi e poi nello spazio libero fino al cono di stop.

Percorso Montagna 5 ANNI

- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare camminando in relevé (sulle punte dei piedi) impugnando un cubetto di gommapiuma da mantenere alto sopra la testa fino al primo materasso e, girandosi, lanciare il cubetto con due mani dal basso verso la linea di partenza
- ② Con l'aiuto delle mani, salire a piedi pari (eventualmente arrivo sulle ginocchia) su un materasso e scendere con salto a pennello e ripetere l'esercizio sul 2° materasso
- ③ STEP: Dalla stazione eretta eseguire un passo con la gamba sx, slanciare la gamba dx e posando le mani sullo step scavalcarlo lateralmente per arrivare fianco destro allo step a gambe divaricate (è possibile adattare la richiesta secondo la lateralità del/la bambino/a)
- ④ Saltare con il cubetto di gommapiuma tra le gambe (posizionato nel primo cerchio) dal 1° al 2° cerchio per poi tornare indietro al 1° cerchio correndo mantenendo il cubetto in equilibrio su una mano, e appoggiare il cubetto a terra nel cerchio
- ⑤ Correre con i piedi nei cerchi (1 piede in ogni cerchio) per poi proseguire la corsa nello spazio libero fino al cono di stop.

MATERIALE OCCORRENTE

- STAZIONE 1: 1 Striscia di moquette e 1 cubetto di gommapiuma (solo per il percorso 5 anni)
- STAZIONE 2: 2 Materassi 200x100 h30cm posizionati su una striscia di moquette
- STAZIONE 3: 1 trave bassa o panca (per i percorsi 3 e 4 anni) e uno step h 10 cm (per il percorso 5 anni)
- STAZIONE 4: 2 cerchi distanti circa 3 mt e 1 cubetto di gommapiuma
- STAZIONE 5: 6 cerchi e un cono distante circa 5 mt dall'ultimo cerchio





FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

ATTIVITÀ SPORTIVA

MINI GYM

Attestato di partecipazione

Ginnasta

GIUNGLA

1

2

3

Società

MARE

1

2

3

Luogo e data

MONTAGNA

1

2

3