



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

ATTIVITÀ SPORTIVA

MINI GYM

3 - 4 - 5 anni

3 livelli

3 percorsi

9 volte divertente!

EDIZIONE 2026



Introduzione

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

- ginnasti di 3 anni compiuti
- ginnasti che nell'anno in corso compiono 4 anni
- ginnasti che nell'anno in corso compiono 5 anni
- ginnasti che nell'anno in corso compiono 6 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 A	Percorso B	Percorso C
Area di gioco "MARE"	Percorso A	Percorso B	Percorso C
Area di gioco "MONTAGNA"	Percorso A	Percorso B	Percorso C

Durante le Manifestazioni Sportive i bambini e le bambine potranno presentare da 1 a 3 percorsi, eventualmente uno per area di gioco.

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



Protocollo organizzativo

- a. Ogni Comitato Regionale potrà organizzare, a livello regionale o, eventualmente, a carattere territoriale, un minimo 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 si occuperà di assegnare un Segretario di Gara e dovrà supportare l'Associazione/Società Sportiva organizzatrice nella preparazione della manifestazione coordinandosi per la stampa a colori su cartoncino (uno per ogni partecipante) e la compilazione (*ginnasta, società, luogo e data*) 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 fornire il personale per la supervisione delle 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".



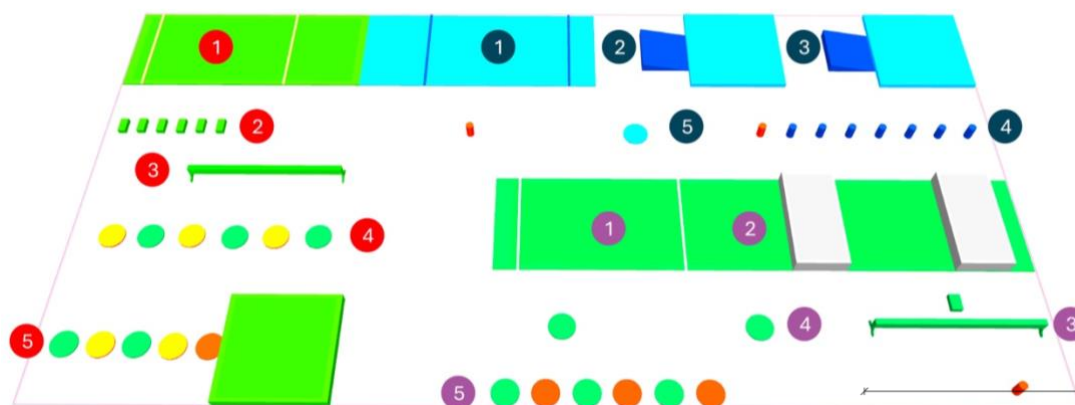
ATTIVITÀ SPORTIVA MINIGYM



3

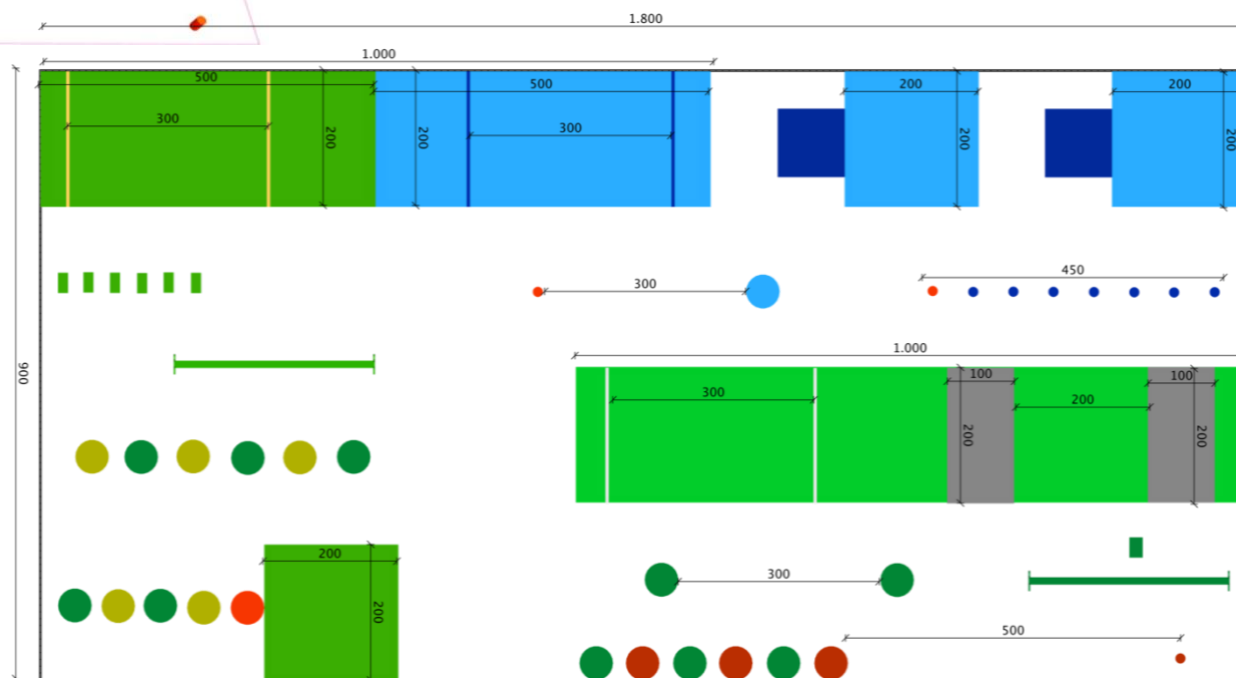
**3 livelli
3 percorsi
9 volte divertente!**

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





ATTIVITÀ SPORTIVA MINIGYM

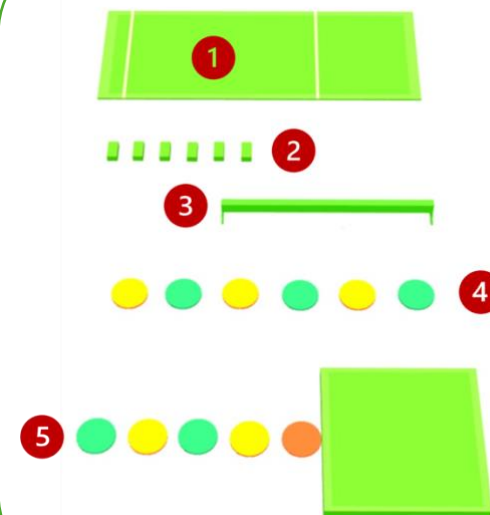
percorso GIUNGLA



4

Percorso A

- 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 B

- 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 C

- 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

Percorso A

- 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 Con due mani, afferrare la palla dal cerchio e camminare con la palla tra le mani in direzione del cono, girarsi e lanciare la palla in direzione del cerchio.

Percorso B

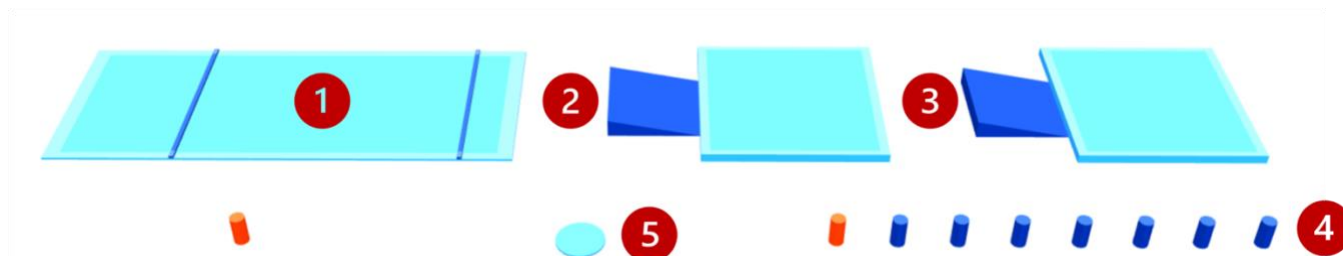
- ① Con partenza schiena al percorso, avanzare indietro in quadrupedia supina (tavolino indietro)
- ② Con l'ausilio del piano inclinato, eseguire un rotolamento prono/supino attorno all'asse longitudinale (rotazione dx o sx)
- ③ Con l'ausilio del piano inclinato, eseguire un rotolamento indietro
- ④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

Percorso C

- 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 A

- 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 tra le 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 B

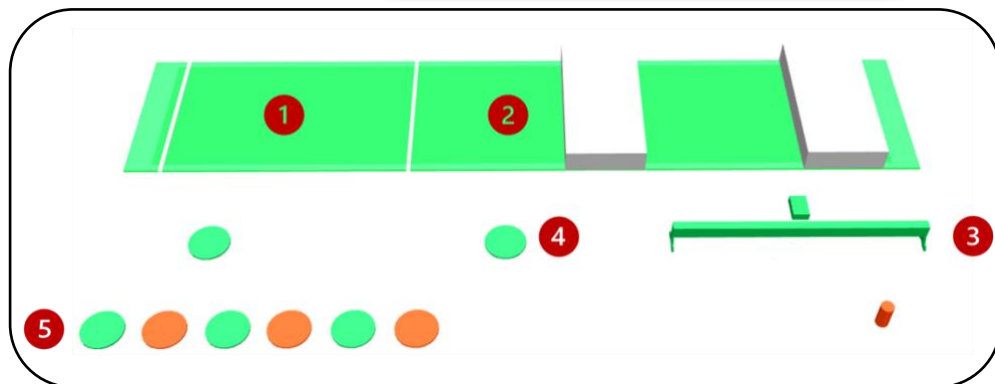
- ① Con partenza fronte al percorso, avanzare camminando in relevé (sulle punte dei piedi) con le braccia allineate in alto fino al primo materasso
- ② Salire in posizione libera sul primo materasso e scendere con salto a pennello e ripetere l'esercizio sul secondo materasso
- ③ TRAVE/PANCA: In appoggio 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, nella stessa maniera tornare verso il 1° cerchio 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.

Percorso C

- 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 appoggiare il cubetto a terra
- ② Con l'aiuto delle mani, salire a piedi pari (eventualmente arrivo sulle ginocchia) su un materasso e scendere a terra con saltello, 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 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.

MATERIALE OCCORRENTE

- STAZIONE 1: 1 Striscia di moquette e 1 cubetto di gommapiuma (per il percorso C)
- STAZIONE 2: 2 Materassi 200x100 h30cm posizionati su una striscia di moquette
- STAZIONE 3: 1 trave bassa o panca (per i percorsi A e B) e uno step h 10 cm (per il percorso C)
- 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

Società

Luogo e data

GIUNGLA



MARE



MONTAGNA

