



## Piccola Rassegna dell'Infanzia Ginnica (PRIG)

La Piccola Rassegna dell'Infanzia Ginnica (PRIG) nasce con l'intento di coniugare la parte ludico/motoria delle attività ginniche dei più piccoli, offrendo l'opportunità ai loro genitori di condividere l'ambito sportivo in una rassegna che li vedrà coinvolti direttamente.

Includere i genitori nel mondo dei bambini offrirà loro la possibilità di vivere un momento motorio secondo il sentire dell'infanzia, così facendo si tenderà di sviluppare e/o consolidare relazioni tra età diverse.

Tutti i bambini dai 3 ai 5 anni in età da scuola dell'infanzia possono partecipare a questa rassegna di ginnastica di base, tutte le squadre potranno partecipare secondo le categorie sotto indicate, una o più squadre rappresentative di genitori, anche di società diverse, potranno cimentarsi nei percorsi con i propri figli, ogni squadra deve essere composta da almeno 6 bambini.

I bambini con disabilità, sempre dai 3 ai 5 anni, potranno partecipare accompagnati, se necessario, facendo parte di una squadra.

### Categorie:

- Gattini 3 anni
- Cagnolini 4 anni
- Tigrotti 5 anni
- Dinosauri oltre 25 anni

La classifica sarà a squadre e ogni squadra potrà partecipare per vincere solamente uno dei seguenti titoli:

#### **1 Più Coordinati**

Sarà premiata con questo titolo la squadra che dimostrerà più attenzione e ordine durante l'esecuzione degli esercizi.

#### **2 Molto Silenziosi**

Non deve volare una mosca, sarà premiata la squadra che durante le esibizioni e i vari cambi di percorso non si sentirà per niente

#### **3 Davvero Numerosi**

Sarà premiato il gruppo più numeroso di bambini che parteciperà alla PRGI

#### **4 Fiori Ginnici**

Sarà premiato il gruppo con i micro-ginnastini più capaci nell'eseguire gli elementi ginnici degli esercizi/percorsi.

#### **5 Tanto Colorati**

Per chi vuole indossare indumenti ginnici molto colorati con t-shirt strepitose può farlo per concorrere in questo modo al premio per la squadra più colorata

#### **6 Bravi e Giocosi**

Questo premio è dedicato a nel presentare gli esercizi dimostrerà uno spiccato contenuto ludico che rappresenta l'ottimo approccio allo sport da parte dei più piccoli.



La rappresentativa dei genitori (dinosauri) può:

- Concorrere ad uno dei 6 titoli.
- Costituire una o più squadre per lavorare di supporto con i bambini,
- Nel caso un genitore voglia lavorare in coppia con il proprio figlio, può farlo partecipando alle attività della squadre di cui esso fa parte.
- I bambini disabili accompagnati e non sceglieranno la squadra con cui vogliono partecipare.

Giuria

La giuria sarà composta da un gruppo dai 4 ai 6 elementi, dove all'interno ci sia almeno un istruttore almeno un genitore almeno un bambino e almeno un giudice GAF/GAM/GR.

Premiazioni

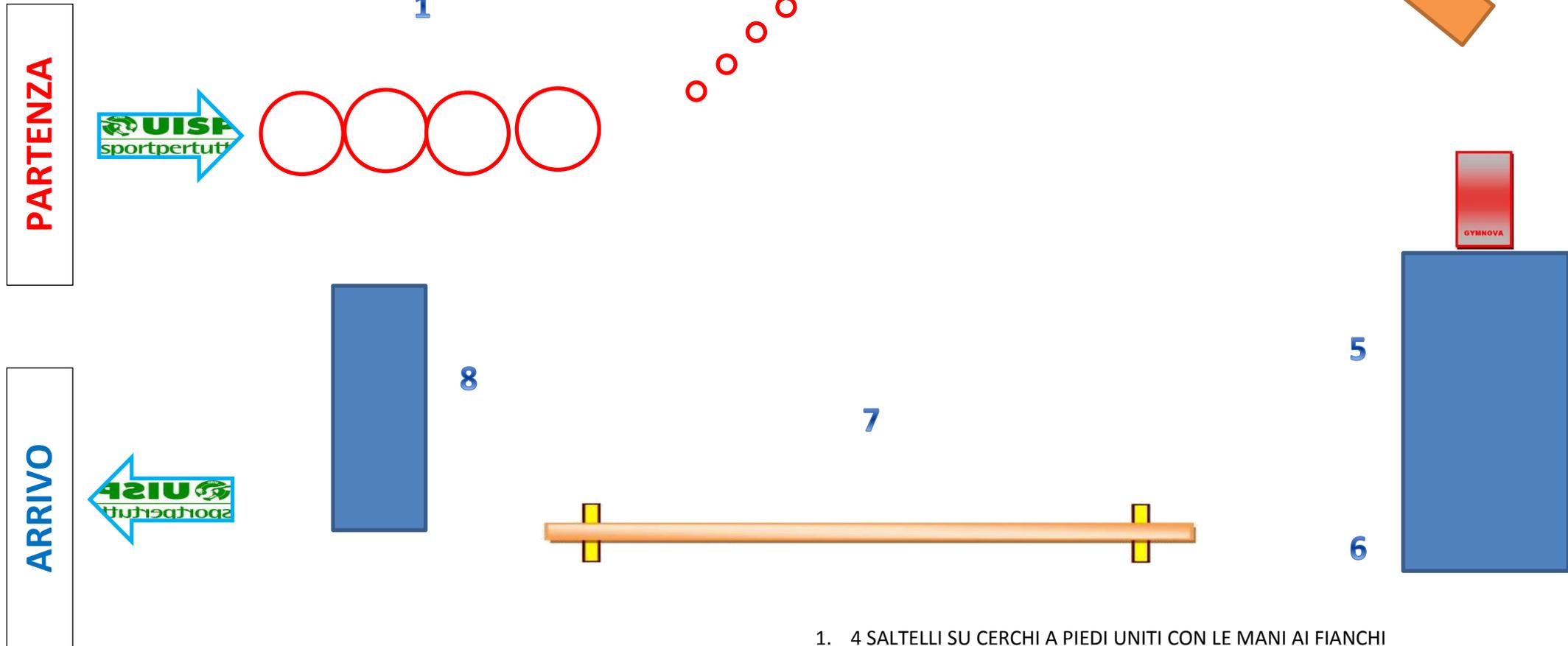
Tutti i partecipanti avranno la medaglia di partecipazione, e alle squadre vincitrici del titolo al quale si candideranno sarà consegnata una targa specifica.

Parte economica per punti

1. Iscrizione di ogni bambino € 7.00
2. Iscrizione di un bambino più un genitore € 10.00
3. Ogni dieci bambini iscritti ne regaliamo uno gratis (22 bambini iscritti pagano solo 20)
4. Rappresentativa, i genitori più coraggiosi possono costituire loro stessi una squadra il costo a persona è di € 7.00 ogni dieci genitori iscritti ne regaliamo uno gratis (11 genitori iscritti pagano solo 10)
5. Gli accompagnatori dei bimbi disabili non pagano, ma se partecipano anch'essi con movimenti vari ci si rifà al punto 2.

E' un'idea LE GINNASTICHE UISP VENETO

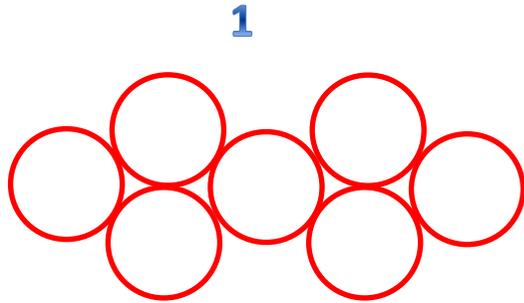
## PERCORSO GATTINI



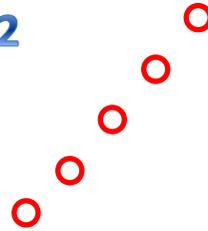
1. 4 SALTELLI SU CERCHI A PIEDI UNITI CON LE MANI AI FIANCHI
2. CORSA A SLALOM TRA BIRILLI
3. SCHIACCIATINA GAMBE UNITE E TESE
4. CAMMINATA SU PANCA CON PICCOLO ATTREZZO IN MANO
5. PIEDI SULLA PEDANA MANI APPOGGIATE AL TAPPETONE DA 40/50 cm  
FACCIO 3 RIMBALZI E ARRIVO IN ACCOSCIATA (O SULLE GINOCCHIA)
6. 4 CONIGLIETTI SUL TAPPETONE DEL VOLTEGGIO
7. CAMMINATA SULLA TRAVE A TERRA CON BRACCIA FUORI
8. ROTOLINO

# PERCORSO CAGNOLINI

PARTENZA

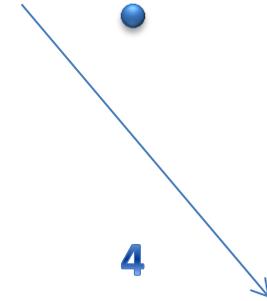


2

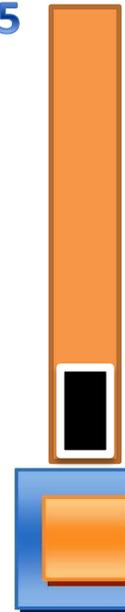


3

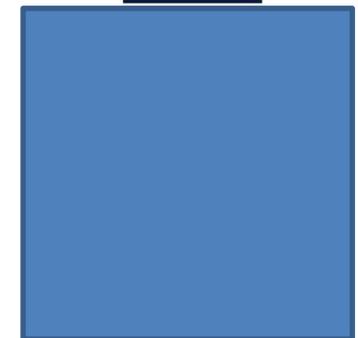
4



5



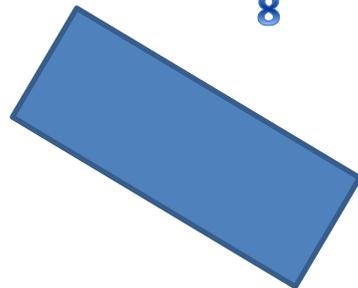
6



7



8

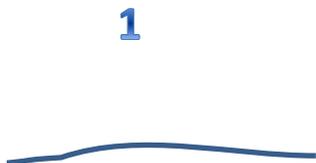


ARRIVO

1. SALTELLI APRO-CHIUDO SUI CERCHI
2. SALTELLI SLALOM TRA I BIRILLI A GAMBE UNITE E TESE
3. SCHIACCIATA GAMBE UNITE TESE + GAMBE DIVARICATE
4. RACCOLGO PALLA O CERCHIO E FACCIO 10 PASSI IN RELEVÈ A GAMBE TESE CON IL PICCOLO ATTREZZO IN MANO E BRACCIA TESE IN AVANTI (ANGOLO SPALLE 90°)
5. TRAZIONI IN POSIZIONE PRONA SULLA PANCA
6. SALGO IN PIEDI SULLA PANCA, SALGO SULLO STEP, MANI AI FIANCHI PARTENZA GAMBA ALTA, PRESALTO BATTUTA SUL TRAMPOLINO A PIEDI UNITI ED ARRIVO SU TAPPETTONE ESEGUENDO IL PENNELLO
7. CAMMINATA A GATTONI SULLA TRAVE
8. CAPOVOLTA AVANTI CON PIANO INCLINATO

# PERCORSO TIGROTTI

PARTENZA

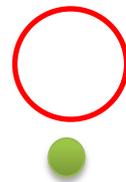


1

2

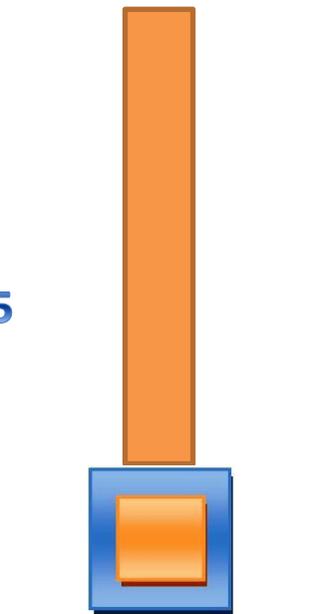


3



4

5



8



7



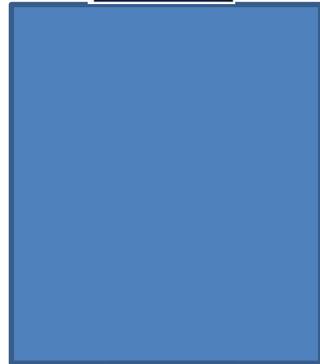
ARRIVO



9



6



1. SALTELLI A PIEDI UNITI A DESTRA E A SINISTRA DI UNA FUNE
2. CON PICCOLA RINCORSA SALTARE OSTACOLO DA 20 CM
3. CANDELA
4. RACCOLGO PALLA O CERCHIO E CAMMINO SULLE PUNTE CON BRACCIA TESE IN ALTO
5. RINCORSA SULLA PANCA BATTUTA SUL TRAMPOLINO E PENNELLO CON BRACCIA AI FIANCHI ARRIVO SU TAPPETONE 40/50 CM
6. A FINE TAPPETONE MI DISTENDO IN POSIZIONE SUPINA CON LA TESTA A FINE TAPPETO, PIEGO LE BRACCIA E METTO LE MANI IN PREPARAZIONE PER LA CAPOVOLTA INDIETRO, SOLLEVO IL BACINO ESEGUENDO LA CAPOVOLTA INDIETRO, ARRIVO A GAMBE TESE GIU DAL TAPPETONE
7. CAMMINATA BRACCIA FUORI TESE SULLA TRAVE E PENNELLO D'USCITA
8. CAPOVOLTA AVANTI
9. RACCOLGO IL NASTRO DA TERRA E LO FACCIAMO RUOTARE 2 VOLTE CON LA MANO SX E DUE VOLTE CON LA MANO DX