

GYM WAVE



Disciplina acrobatica in fase di sperimentazione

Progetto sperimentale ideato da



SCOPI e OBIETTIVI

La Professional Gymnastics Movement SSD SRL, regolarmente affiliata all'Ente di Promozione Sportiva AICS, si riserva di promuovere una nuova disciplina ginnica che consiste nell'unire l'attività di **GINNASTICA ARTISTICA** a quella del **TEAMGYM**, creando così una completa armonia acrobatica.

L'obiettivo è quello di dare **nuovi stimoli** alle/agli atlete/i e alle Società nel presentare un'attività sportiva che utilizzi attrezzature uguali a quelle che normalmente le società sportive detengono per un'attività motoria ginnica di base, ma che allo stesso tempo proponga movimenti e combinazioni tecniche che non si distanzino troppo dall'attività di ginnastica artistica e acrobatica.

Nella stesura del seguente programma sperimentale abbiamo tenuto conto di diversi fattori fra i quali:

- esigenze delle società e dei tecnici
- facile comprensione
- regole semplici e facilmente attuabili
- non necessitare di attrezzature complesse o di difficile reperibilità
- avere costi di realizzazione molto bassi

Categorie di Età, Livelli e indicazioni Generali

Attività'	Sezioni	Categorie	Età
Individuale	F-M	BABY WAVE	6/7 anni (2015-2014)
Individuale/Squadra	F-M-MIX	WAVE 1	8/9 anni (2013-2012)
Individuale/Squadra	F-M-MIX	WAVE 2	10/11 anni (2011-2010)
Individuale/Squadra	F-M-MIX	WAVE JUNIOR	12/13 anni (2009 – 2008)
Individuale/Squadra	F-M-MIX	WAVE MEDIUM	14/15 anni (2007 – 2006)
Individuale/Squadra	F-M-MIX	WAVE SENIOR	16 + (2005 >>>)

Programma Tecnico Sperimentale

Anno Sportivo 2022

A cura della Responsabile Professional Gymnastics Movement, CRISCI Adriana

I seguenti programmi sono ad uso ESCLUSIVO dei Club e dei Tecnici aderenti agli eventi organizzati dalla PROFESSIONAL GYMNASTICS MOVEMENT SSD SRL

STRUTTURAZIONE DELLE WAVES

TUMBLING/AIR TRACK/LANE

Totale WAVES: 3

Totale movimenti per WAVE: 3

Ogni Atleta dovrà presentare 3 elementi per WAVE.

L'atleta, terminata la sua wave, dovrà tornare al punto di partenza della wave, per poi presentarsi nuovamente alla giuria. Il punteggio di partenza è dato dalla somma del valore dei 9 elementi.

La durata di ogni wave non dovrà superare i 20 secondi, mentre la durata totale delle 3 waves non dovrà superare i 90 secondi per Atleta.

Richieste:

1 wave ACROBATICA AVANTI

1 wave ACROBATICA INDIETRO

1 wave ACROBATICA MISTA/ARTISTICA

VAULT TRAMP + TRUMPET

Totale WAVES: 3

1 VAULT TRAMP + 2 TRAMPET

***** Altezza zona arrivo Vault Tramp:**

40/80 cm

***** Altezza zona arrivo Trampet:**

40 cm

WAVE BEAM - TRAVE

***** Altezza:**

50 cm

Totale WAVES: 3

Totale movimenti per wave: 3

La durata dell'esecuzione di ogni WAVE non dovrà superare i 20 secondi;

1° wave Ogni atleta dovrà eseguire 3 movimenti per wave. Ad ogni ondata l'atleta dovrà eseguire:

- 1 entrata a scelta della riga di riferimento
- 1 movimento a scelta della riga di riferimento
- 1 uscita a scelta della riga di riferimento

PROGRAMMI TECNICI

TUMBLING/AIR TRACK/LANE

Ogni Atleta dovrà presentare 3 elementi per WAVE.

L'atleta, terminata la sua wave, dovrà tornare al punto di partenza della wave, per poi presentarsi nuovamente alla giuria. Il punteggio di partenza è dato dalla somma del valore dei 3 salti.

La durata di ogni wave non dovrà superare i 20 secondi, mentre la durata totale delle 3 waves non dovrà superare i 90 secondi per Atleta.

pt.	0,1	0,20	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,00
WAVE 1 (acro avanti)	Candela	Capovolta	Verticale riunita + arrivo	verticale + capovolta	Ruota	Rovesciata	Ribaltata A2	Salto avanti RACCOLTO	Salto avanti CARPIAT O	Salto avanti TESO
WAVE 2 (artistica)	Salto del gatto OPPURE Pennello OPPURE groupe'	Pennello 180° OPPURE Groupe' 180°	Cosacco OPPURE Pennello 360°	Salto del gatto 360°	Enjambèe sul posto partenza e arrivo piedi pari	Enjambèe + enjambèe con partenza e arrivo a 1 piede	Enjambèe + enjambèe con ¼ (arrivo laterale)	Enjambèe cambio	Jonshon	Strug
WAVE 3 (acro indietro)	Ponte	Capovolta	Ponte + Mezza rovesciata	Rovesciata	Rondata	Rondata + flick	Rondata + 2 Flick	Salto indietro RACCOLTO	Salto indietro TESO	Salto indietro con 180° (raccolto o teso)

WAVE BEAM

Ogni Atleta dovrà presentare 3 elementi per WAVE.

L'atleta, terminata la sua wave con l'uscita, dovrà tornare nella zona di entrata, per poi presentarsi nuovamente alla giuria. Il punteggio di partenza è dato dalla somma del valore dei 9 elementi.

La durata di ogni wave non dovrà superare i 20 secondi, mentre la durata totale delle 3 waves non dovrà superare i 90 secondi per Atleta.

pt.	0,1	0,20	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,00
WAVE 1 (artistica)	*ENTRATA piede + piede	Pennello OPPURE *USCITA pennello	Groupe' OPPURE ½ giro in relevè su 2 piedi	Cosacco OPPURE ½ in passe + ½ su due	Enjambèe sul posto	Enjamb èe parten za e arrivo su un piede	Pennell o laterale	Giro perno 360°	Enjambèe cambio	*USCITA Pennello 360°
WAVE 2 (acro avanti)	½ coniglietto partenza e arrivo in accovacciata	Pennello OPPURE *USCITA pennello	*ENTRATA in squadra divaricata	Coniglietto in verticale + arrivo in piedi	Verticale sagittale	Verticale unita	Ruota	½ tic tac (appoggio della prima gamba + discesa di schiena)	Tic Tac	Rovescia ta Avanti
WAVE 3 (acro indietro)	Candela	Pennello OPPURE *USCITA pennello	Ponte	*ENTRATA in squadra divaricata tenuta 2 secondi	*USCITA rondata	Ponte + sollevata della gamba tenuta 2 secondi	Ruota	½ Rovesciata	Rovesciata	Flick

VAULT TRAMP + TRAMPET

Ogni Atleta dovrà presentare 1 salto per Wave.

L'atleta, terminata la sua wave con l'uscita, dovrà tornare nella zona di, per poi presentarsi nuovamente alla giuria. Il punteggio di partenza è dato dalla somma del valore dei 3 salti.

Per la categoria **BABY WAVE** è consentito utilizzare come rincorsa una panca.

pt.	0.5	1.00	1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00	4.50	5.00
Altezza mats	h. 40 cm	h. 40 cm	h. 40 cm	h. 40 cm	h. 80 cm	h. 80 cm	h. 80 cm	h. 80 cm	h. 80 cm	h. 80 cm
WAVE 1 VAULT TRAMP	Capovolta rotolata	Capovolta Tuffata	Verticale + arrivo supino	Verticale spinta + arrivo supino	Flick avanti	Capovolta tuffata	Verticale + arrivo supino	Verticale Spinta + arrivo supino	Rondata	Flick avanti
	h. 40 cm	h. 40 cm	h. 80 cm	h. 80 cm	h. 80 cm	h. 40 cm	h. 40 cm	h. 40 cm	h. 40 cm	h. 40 cm
WAVE 2 TRAMPET	Capovolta rotolata	Capovolta tuffata	Salto avanti $\frac{3}{4}$ RACCOLTO /arrivo di schiena	Salto avanti $\frac{3}{4}$ CARPIATO /arrivo di schiena	Salto avanti $\frac{3}{4}$ TESO /arrivo di schiena	Salto avanti RACCOLTO	Salto avanti CARPIATO	Salto avanti TESO	Salto avanti 360° RACCOLTO	Salto avanti 360° TESO
WAVE 3 TRAMPET	Capovolta rotolata	Capovolta tuffata	Salto avanti $\frac{3}{4}$ RACCOLTO /arrivo di schiena	Salto avanti $\frac{3}{4}$ CARPIATO /arrivo di schiena	Salto avanti $\frac{3}{4}$ TESO /arrivo di schiena	Salto avanti RACCOLTO	Salto avanti CARPIATO	Salto avanti TESO	Salto avanti 360° RACCOLTO	Salto avanti 360° TESO



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: pgminfo@yahoo.com – 3294521328



Via Roma 111/7 D
 Ponzano Veneto (TV)
 C.F. e P. IVA: 04988630267
pgminfo@yahoo.com -
 3294521328



COD.	PROFESSIONAL GYMNASTICS MATS	FULL PRICE	PGMATS FINAL sconto 5% STAGE minimo 20 atlete	PGMATS FINAL sconto 10% STAGE minimo 30 atlete
1	Materasso Athletic 200x100x5cm densità 80 agglomerato	179,00 €	170,1 €	161,10 €
2	Materasso Athletic 200x100x5cm densità 80 agglomerato ANTISCIVOLO	199,00 €	189,1 €	179,10 €
3	Materasso Athletic 200x100x10cm densità 21P	229,00 €	217,6 €	206,10 €
4	Materasso Athletic 200x100x10cm densità 21P ANTISCIVOLO	249,00 €	236,6 €	224,10 €
5	Materasso Athletic 200x100x20cm densità 16S	329,00 €	312,6 €	296,10 €
6	Materasso Athletic 200x100x20cm densità 16S ANTISCIVOLO	359,00 €	341,1 €	323,10 €
7	Materasso Athletic 200x100x40cm densità 16S	399,00 €	379,1 €	359,10 €
8	Materasso Athletic 200x100x40cm densità 16S ANTISCIVOLO	419,00 €	398,1 €	377,10 €
9	Materasso 200x200x10 cm D.21 rivestimento Carbon	359,00 €	341,1 €	323,10 €
10	Materasso 200x200x10 cm D.21 rivestimento Carbon ANTISCIVOLO	399,00 €	379,1 €	359,10 €
11	Materasso 200x200x20 cm D.21 rivestimento Carbon	419,00 €	398,1 €	377,10 €

12	Materasso 200x200x20 cm D.21 rivestimento Carbon ANTISCIVOLO	449,00 €	426,6 €	404,10 €
13	Materasso Athletic 200x200x40 cm dns 16S	649,00 €	616,6 €	584,10 €
14	Materasso Athletic 200x200x40 cm dns 16S ANTISCIVOLO	699,00 €	664,1 €	629,10 €
15	SOTTILETTA Materasso Athletic 300x100x5 in agglomerato d.80 rivestimento Carbon	269,00 €	255,6 €	242,10 €
16	SOTTILETTA Materasso Athletic 300x100x5 ANTISCIVOLO in agglomerato d.80 rivestimento Carbon	299,00 €	284,1 €	269,10 €
17	SOTTILETTA Materasso Athletic 300x100x10 in res.esp.21P rivestimento Carbon	329,00 €	312,6 €	296,10 €
18	SOTTILETTA Materasso Athletic 300x100x10 in res.esp.21P rivestimento Carbon A.S.	349,00 €	331,6 €	314,10 €
19	Materasso 300x200x10 dns 21	489,00 €	464,6 €	440,10 €
20	Materasso 300x200x10 dns 21 ANTISCIVOLO	549,00 €	521,6 €	494,10 €
21	Materasso 300x200x20 dns 21	569,00 €	540,6 €	512,10 €
22	Materasso 300x200x20 dns 21 ANTISCIVOLO	599,00 €	569,1 €	539,10 €
23	Materasso Athletic 300x200x40 dns 16S	999,00 €	949,1 €	899,10 €
24	Materasso Athletic 300x200x40 dns 16S ANTISCIVOLO	1.199,00 €	1.139,1 €	1.079,10 €
25	SOTTILETTA Materasso Athletic 400x100x5 in agglomerato d.80 rivestimento Carbon	449,00 €	426,6 €	404,10 €
26	SOTTILETTA Materasso Athletic 400x100x5 in agglomerato d.80 rivestimento Carbon A.S.	469,00 €	445,6 €	422,10 €
27	Materasso Athletic 400x100x10 in res.esp.21P rivestimento Carbon	489,00 €	464,6 €	440,10 €
28	Materasso Athletic 400x100x10 in res.esp.21P rivestimento Carbon A.S.	539,00 €	512,1 €	485,10 €
29	Materasso Athletic Manoni 400x200x40 cm taglio 45° dns 16S (2 pezzi)	1.199,00 €	1.139,1 €	1.079,10 €
30	Materasso Athletic Manoni 400x200x40 cm taglio 45° dns 16S ANTISCIVOLO (2 pezzi)	1.299,00 €	1.234,1 €	1.169,10 €
	Materasso Athletic Manoni 400x200x50 cm taglio 45° dns 16S (2 pezzi)	1.299,00 €	1.234,1 €	1.169,10 €
	Materasso Athletic Manoni 400x200x50 cm taglio 45° dns 16S ANTISCIVOLO (2 pezzi)	1.399,00 €	1.329,1 €	1.259,10 €
31	Materasso Athletic 400x200x10 cm dns 21P pieghevole 45°	799,00 €	759,1 €	719,10 €
32	Materasso Athletic 400x200x20 cm dns 21P pieghevole 45° ANTISCIVOLO	899,00 €	854,1 €	809,10 €
33	TAPPETO SEMI BUCA 350x200x65 cm- dns 21P + 16S tessuto tecnico di rivestimento ANTISCIVOLO	2.099,00 €	1.994,1 €	1.889,10 €

34	TAPPETO SEMI BUCA 400x200x65 cm - densità 21P+16S tessuto tecnico di rivestimento ANTISCIVOLO	2.399,00 €	2.279,1 €	2.159,10 €
35	ZONA ARRIVI CAMPO GARA in res.esp.21P+PLTR30 sp.3 cm (17+3 cm) 400 x 200 x 20	1.099,00 €	1.044,1 €	989,10 €
36	KUBINO l. 100 x p. 60 x h. 60 cm 21P	499,00 €	474,1 €	449,10 €
37	KUBETTO L. 100 X 80 X 60 cm 21P	479,00 €	455,1 €	431,10 €
38	KUBONE 200 x 100 x 80 cm 21P	699,00 €	664,1 €	629,10 €
39	KUBE SANDWICH 200x100x80 cm pieghevole con velcro densità 21	999,00 €	949,1 €	899,10 €
40	KUBE 2.8.8. 200 x 80 x 80	649,00 €	616,6 €	584,10 €
41	KUBE 2.6.8. 200 X 60 X 80	599,00 €	569,1 €	539,10 €
42	KUBE 2.4.8. 200 X 40 X 80	579,00 €	550,1 €	521,10 €
43	TRAVETTA in agglomerato densità 200 fondo ANTISCIVOLO L. 250 cm - base inf. 24 cm sup.15 cm h.8 cm	399,00 €	379,1 €	359,10 €
44	TRAVETTA in agglomerato densità 200 fondo ANTISCIVOLO L. 250+250 cm - base inf. 24 cm sup.15 cm h.8 cm (2 PEZZI)	579,00 €	550,1 €	521,10 €
45	TRAVETTA in agglomerato densità 200 fondo ANTISCIVOLO L. 200+200 cm - base inf. 24 cm sup.15 cm h.8 cm (2 PEZZI)	549,00 €	521,6 €	494,10 €
46	TRAVETTA in agglomerato densità 200 fondo ANTISCIVOLO L. 200+100 cm - base inf. 24 cm sup.15 cm h.8 cm	359,00 €	341,1 €	323,10 €
47	Protezione trave in poliuretano rivestimento tessuto tecnico ANTISCIVOLO 140x100x2cm	199,00 €	189,1 €	179,10 €
48	Materassino per appoggio mani Volteggio 120x100x3	179,00 €	170,1 €	161,10 €
49	Copri Pedana Volteggio dns 30 PH	269,00 €	255,6 €	242,10 €
50	Rullo/Cilindro d.70 l.100 cm	299,00 €	284,1 €	269,10 €
51	Rullo/Cilindro d.75 l.100 cm	339,00 €	322,1 €	305,10 €
52	Plinto diviso in 3 pezzi base inferiore 80x130 cm, base superiore 50x130 cm, altezza totale 120 cm - densità 30 unibili con velcro	899,00 €	854,1 €	809,10 €
53	Tavola Volteggio BASE H. 40 x 100 x 80 cm densita' 40 con maniglie laterali	599,00 €	569,1 €	539,10 €
54	Tavola Volteggio TOP H. 85 cm x L. 100 cm x P. 80 cm densita' 40 ph + agglomerato 200 in sp.4 cm	899,00 €	854,1 €	809,10 €

55	Tavola Volteggio BASE H. 40 x 100 x 80 cm densita' 40 con maniglie laterali + Tavola Volteggio TOP H. 85 cm x L. 100 cm x P. 80 cm densita' 40 ph + agglomerato 200 in sp.4 cm	1.199,00 €	1.139,1 €	1.079,10 €
----	--	-------------------	-----------	------------

TAPPETI BUCA

LINEA 2 X

B1	TAPPETO BUCA 200 X 100 X 10 cm ANTISCIVOLO	399,00 €	379,1 €	359,10 €
B2	TAPPETO BUCA 200 X 100 X 20 cm ANTISCIVOLO	499,00 €	474,1 €	449,10 €
B3	TAPPETO BUCA 200 X 100 X 40 cm ANTISCIVOLO	649,00 €	616,6 €	584,10 €
B4	TAPPETO BUCA 200 X 100 X 50 cm ANTISCIVOLO	699,00 €	664,1 €	629,10 €
B5	TAPPETO BUCA 200 X 200 X 10 cm ANTISCIVOLO	899,00 €	854,1 €	809,10 €
B6	TAPPETO BUCA 200 X 200 X 20 cm ANTISCIVOLO	999,00 €	949,1 €	899,10 €
B7	TAPPETO BUCA 200 X 200 X 40 cm ANTISCIVOLO	1.300,00 €	1.235,0 €	1.170,00 €
B8	TAPPETO BUCA 200 X 200 X 50 cm ANTISCIVOLO	1.400,00 €	1.330,0 €	1.260,00 €
B9	TAPPETO BUCA 200 X 200 X 60 cm ANTISCIVOLO	1.500,00 €	1.425,0 €	1.350,00 €

LINEA 3 X

B10	TAPPETO BUCA 300 X 100 X 10 cm ANTISCIVOLO	599,00 €	569,1 €	539,10 €
B11	TAPPETO BUCA 300 X 100 X 20 cm ANTISCIVOLO	799,00 €	759,1 €	719,10 €
B12	TAPPETO BUCA 300 X 100 X 40 cm ANTISCIVOLO	1.100,00 €	1.045,0 €	990,00 €
B13	TAPPETO BUCA 300 X 100 X 50 cm ANTISCIVOLO	1.200,00 €	1.140,0 €	1.080,00 €
B14	TAPPETO BUCA 300 X 200 X 20 cm ANTISCIVOLO	1.500,00 €	1.425,0 €	1.350,00 €
B15	TAPPETO BUCA 300 X 200 X 40 cm ANTISCIVOLO	1.400,00 €	1.330,0 €	1.260,00 €
B16	TAPPETO BUCA 300 X 200 X 50 cm ANTISCIVOLO	1.700,00 €	1.615,0 €	1.530,00 €
B17	TAPPETO BUCA 300 X 200 X 60 cm ANTISCIVOLO	1.900,00 €	1.805,0 €	1.710,00 €

LINEA 4 X

B18	TAPPETO BUCA 400 X 100 X 10cm ANTISCIVOLO	699,00 €	664,1 €	629,10 €
------------	---	-----------------	---------	----------

B19	TAPPETO BUCA 400 X 100 X 20 cm ANTISCIVOLO	999,00 €	949,1 €	899,10 €
B20	TAPPETO BUCA 400 X 100 X 40 cm ANTISCIVOLO	1.299,00 €	1.234,1 €	1.169,10 €
B21	TAPPETO BUCA 400 X 100 X 50 cm ANTISCIVOLO	1.399,00 €	1.329,1 €	1.259,10 €
B22	TAPPETO BUCA 400 x 200 x10cm ANTISCIVOLO	1.299,00 €	1.234,1 €	1.169,10 €
B23	TAPPETO BUCA 400 X 200 X 20cm ANTISCIVOLO	1.499,00 €	1.424,1 €	1.349,10 €
B24	TAPPETO BUCA 400 x 200 x 40 cm ANTISCIVOLO	2.199,00 €	2.089,1 €	1.979,10 €
B25	TAPPETO BUCA 400 X 200 X 50 cm ANTISCIVOLO	2.449,00 €	2.326,6 €	2.204,10 €
B26	TAPPETO BUCA 400 X 200 X 60 cm ANTISCIVOLO	2.599,00 €	2.469,1 €	2.339,10 €

	LINEA "KUBE" OFFERTA 2500 €	
36	KUBINO l. 100 x p. 60 x h. 60 cm 21P	399,00 €
37	KUBETTO L. 100 X 80 X 60 cm 21P	449,00 €
38	KUBONE 200 x 100 x 80 cm 21P	599,00 €
39	KUBE SANDWICH 200x100x80 cm pieghevole con velcro densità 21	999,00 €
	TOTALE 4 ARTICOLI	2.446,00 €

	LINEA "SOTTILETTA" 1500 €	
16	Materasso Athletic 300x100x5 ANTISCIVOLO in agglomerato d.80 rivestimento Carbon	279,00 €
18	Materasso Athletic 300x100x10 in res.esp.21P rivestimento Carbon A.S.	339,00 €
26	Materasso Athletic 400x100x5 in agglomerato d.80 rivestimento Carbon A.S.	459,00 €
28	Materasso Athletic 400x100x10 in res.esp.21P rivestimento Carbon A.S.	539,00 €
	TOTALE 4 ARTICOLI	1.616,00 €

	LINEA "LUNA PARK GYM" 1600 €
--	-------------------------------------

45	TRAVETTA in agglomerato densità 200 fondo ANTISCIVOLO L. 200+200 cm - base inf. 24 cm sup.15 cm h.8 cm (2 PEZZI)	549,00 €
51	Rullo/Cilindro d.75 l.100 cm	299,00 €
52	Plinto base 90 x100 h.120cm diviso in 3 pezzi unibili con velcro	799,00 €
TOTALE 3 ARTICOLI		1.647,00 €
LINEA "SIMONE BILES" 2600 €		
38	KUBONE 200 x 100 x 80 cm 21P	599,00 €
39	KUBE SANDWICH 200x100x80 cm pieghevole con velcro densità 21	799,00 €
53	Tavola Volteggio BASE H. 40 x 100 x 80 cm densita' 40 con maniglie laterali	499,00 €
54	Tavola Volteggio TOP H. 85 cm x L. 100 cm x P. 80 cm densita' 40 ph + agglomerato 200 in sp.4 cm	899,00 €
48	Materassino per appoggio mani Volteggio 120x100x3	179,00 €
49	Copri Pedana Volteggio dns 30 PH	269,00 €
TOTALE 6 ARTICOLI		3.244,00 €

