GYM WAVE

Disciplina acrobatica in fase di sperimentazione

Progetto sperimentale ideato da

SCOPI e OBIETTIVI

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

L'obiettivo è quello di dare **nuovi stimoli** alle/agli atlete/i e alle Società nel presentare un'attivita' 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'attivita' 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

Attivita'	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 dovra' superare i 20 secondi**;

1° wave Ogni atleta dovrà eseguire 3 movimenti per wave. Ad ogni ondata l'atleta dovra' 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 CARPIATO	Salto avanti TESO
WAVE 2 **(artistica)**	Salto del gatto **OPPURE** Pennello **OPPURE** groupe'	Pennello 180° **OPPURE** Groupe' 180°	Cosacco **OPPURE** salto del gatto 360°	Pennello 360° **OPPURE** Salto del gatto 360°	Enjambèe sul posto a 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	Enjambèe partenza e arrivo su un piede	Pennello 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	Rovesciata 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 ¾ RACCOLTO /arrivo di schiena	Salto avanti ¾ CARPIATO /arrivo di schiena	Salto avanti ¾ 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 ¾ RACCOLTO /arrivo di schiena	Salto avanti ¾ CARPIATO /arrivo di schiena	Salto avanti ¾ 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

P.G.M. Professional Gymnastics Movement SSD s.r.l. di ADRIANA CRISCI
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 €~~**