

## **3° TROFEO UISP SINCRONISMO INSIEME**

La SdA Nuoto UISP Emilia Romagna Settore Sincronizzato indice la suddetta manifestazione agonistica riservata alle società affiliate e a tutti gli atleti/e regolarmente tesserati UISP per l'anno sportivo 2021-2022.

**Domenica 20 marzo 2022**

PISCINA COMUNALE DI FORLÌ, VIA FILIPPO TURATI 17/19 (FC)

**Organizzazione della manifestazione:**

**Apertura impianto e pratiche di accesso\* ore 13:15**

**Riscaldamento Ragazze: dalle 13:40 alle 14:00**

**Inizio gara: 14:10**

**Dalle ore 15:15 sarà a disposizione un'ulteriore vasca da 25mt per il riscaldamento della categoria Junior e Assolute**

**\*l'accesso all'impianto sarà possibile anche dopo le 13:15, in qualsiasi momento, per la categoria Junior e Assolute.**

**La manifestazione verrà organizzata secondo il protocollo COVID vigente.**

[http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2020/protocollo\\_applicativo\\_covid19.pdf](http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2020/protocollo_applicativo_covid19.pdf)

Per l'organizzazione e gestione delle gare invieremo una comunicazione successiva alla data di scadenza delle iscrizioni nel rispetto del protocollo Covid vigente.

### **ISCRIZIONI E REGOLAMENTO**

- 1. Manifestazione riservata alle categorie Ragazze, Junior, Assolute con esercizi di SOLO-DUO-SQUADRA e LIBERO COMBINATO;**

2. possibilità di iscrivere massimo due balletti per ogni esercizio: due soli, due doppi, due squadre, due liberi combinati per ogni categoria;
3. non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte come titolari o riserve;
4. le categorie sono vincolanti pertanto non è possibile iscrivere l'intero numero di partecipanti di una categoria inferiore agli esercizi per la categoria superiore, salvo la possibilità di iscrivere un' atleta della categoria inferiore nel duo, mentre per l'esercizio di squadra è sufficiente la presenza di 2 (due) atlete della categoria richiesta;
5. ogni atleta, oltre a gareggiare per la propria categoria potrà prendere parte agli esercizi della categoria immediatamente superiore e non oltre (esclusivamente per duo, trio, squadra e combo), ad eccezione della categoria Assolute in cui possono partecipare atlete, Juniores e Ragazze;
6. non è ammessa l'iscrizione di un' atleta alla singola manifestazione con più società, pena la squalifica.

## ISCRIZIONI E TASSE GARA

Per ogni Squadra e Libero Combinato: 14,00 euro.

Per ogni Duo : 8,00 euro.

Per ogni Solo : 5,00 euro.

Le tasse di iscrizione dovranno pervenire tramite bonifico a :

**UISP Comitato Reg.le Emilia Romagna – IBAN:** IT 97 V 03069 09606 100000015724 –  
INTESA SANPAOLO SpA - CAUSALE: 3° TROFEO UISP SINCRO INSIEME – nome  
società.

**NOTA BENE:** la copia del bonifico deve essere inviata a: [nuoto.sincro@uisper.info](mailto:nuoto.sincro@uisper.info) e  
[nuoto.emiliaromagna@uisp.it](mailto:nuoto.emiliaromagna@uisp.it) e

**Non verranno accettati pagamenti con assegno o contanti alla segreteria di gara**

Le iscrizioni andranno fatte solo ONLINE al seguente link

<http://188.166.43.96/account/login/?next=/>.

Sarà necessario autenticarsi con nome utente e password, per coloro che non fossero in possesso delle credenziali le potranno richiedere nell'apposita sezione sotto il login. Le musiche andranno caricate sul portale, nella sezione dedicata e il file andrà nominato (es. Solo, Rag, ASD Bologna, Ruzza).

Le iscrizioni apriranno il **23 Febbraio 2022 e chiuderanno il 7 Marzo 2022**; dopo questa data non sarà più possibile alcuna iscrizione. L'organizzazione si riserva di chiudere anticipatamente le iscrizioni qualora venga raggiunto il limite massimo consentito di capienza.

## **REGOLE PROGRAMMI LIBERI**

Negli esercizi liberi è ammessa (non obbligatoria) massimo di 1 spinta (piattaforme o salti) nelle categorie C, B ed A, ed un massimo di 3 spinte (piattaforme o salti) nelle categorie Ragazze, Junior, Assolute. Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata. E' ammesso l'utilizzo di accessori.

## **DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI**

**Mezzo punto (0,50) sarà tolto:**

- nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto.
- nel caso si superino i 30 secondi di camminata sul bordo vasca

**Un punto ( 1 ) di penalità sarà detratto nei casi in cui:**

- Si superi il tempo limite di dieci secondi ( 10 ) per i movimenti sul bordo vasca.

**Due punti ( 2 ) di penalità saranno detratti nei casi in cui:**

- Una concorrente durante l'esercizio faccia deliberatamente uso del fondo vasca
- Una concorrente durante l'esercizio faccia deliberatamente uso della vasca per supportare un'altra concorrente
- Una concorrente durante l'esercizio tocchi il bordo vasca
- Una squadra, durante la fase fuori dall'acqua, effettui torri o piramidi in modo da avere atlete che non abbiano una parte del corpo in contatto con la pavimentazione della piscina.
- Vengano effettuate più spinte di quelle permesse. In caso di malore sarà consentito ripetere l'esercizio.

## **TEMPI**

### CATEGORIA RAGAZZE (anno 2007/2008/2009)

**Solo Ragazze:** 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Duo Ragazze:** 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Squadra Ragazze:** durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Libero Combinato Ragazze:** durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

### CATEGORIA JUNIOR (2004/2005/2006)

**Solo Junior:** 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Duo Junior:** 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Squadra Junior:** durata 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Libero Combinato Junior:** durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

### CATEGORIA ASSOLUTE (2009 e precedenti)

**Solo Assolute:** 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Duo Assolute:** 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Squadra Assolute:** durata 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**Libero Combinato Assolute:** durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

Per info e chiarimenti

[nuoto.sincro@uisper.info](mailto:nuoto.sincro@uisper.info)

Cell. 3331610312 Gemma Ruzza

Cell. 3471212432 Mattia Rossi

In bocca al lupo a tutti!

**SDA Nuoto UISP Emilia Romagna**  
***Settore Sincronizzato***