



4° Trofeo UISP Sincro Insieme

La SdA Nuoto UISP Emilia Romagna Settore Nuoto Artistico indice la suddetta manifestazione sportiva riservata alle società affiliate e a tutti gli atleti/e regolarmente tesserati UISP per l'anno sportivo 2022- 2023.

Domenica 7 Maggio 2023

PISCINA COMUNALE O.CAMPEDELLI,
Piazzale delle Piscine, 4, 41012, Carpi, MODENA **(da confermare)**

Organizzazione della manifestazione:

Pomeriggio: esercizi liberi categoria Rag-Jun-Ass + Allenatori/Allenatrici*

*per Allenatori/Allenatrici si intendono tutte le figure di riferimento per la squadra di atlete (anche i preparatori dell'attività a secco o l'allenatore/allenatrice della squadra di nuoto che aiuta nella preparazione natatoria delle atlete, etc..), è un modo per mettersi in gioco e scambiare i ruoli (anche in allenamento!). Ancora una volta sono le atlete al centro, attraverso un'esperienza formativa che vuole anticipare e aprire la strada ad un futuro all'insegna di passaggi di testimone e sport!

Gli allenatori come sempre pronti a rischiare il tutto per tutto!

CATEGORIE

Come da Regolamento Generale Nazionale U.I.S.P. Settore Nuoto, Disciplina Nuoto Artistico a.s.

2022/2023:

Esordienti C: 2014/2015 e seguenti

Esordienti B: 2013

Esordienti A: 2011/2012

Ragazze: 2008/2009/2010

Junior: 2004/2005/2006/2007

Assoluti: 2010- 2002*

Master: 2003 precedenti

Disabilità: le atlete saranno suddivise per tipo di disabilità: fisica e intellettiva

Duo Misto: inserito nelle varie categorie con gli stessi elementi ed i tempi limite uguali al duo.

*Per completare la squadra e il combinato si possono inserire atlete del 2001-2000 anche tesserate master.

ISCRIZIONI E REGOLAMENTO

1. Manifestazione riservata alle categoria RAGAZZI/E, JUNIOR e ASSOLUTI/E e ALLENATORI/ALLENATRICI con esercizi di SOLO-DUO-SQUADRA-COMBO;
2. possibilità di iscrivere massimo due balletti per ogni esercizio: due soli, due doppi, due trio, due squadre, due combo 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. cat. Es. B e C: l' assenza di un'atleta nell'esercizio di duo (in mancanza di riserva) comporta l'annullamento dell'esercizio fatta salva la possibilità di presentare un solo FUORI GARA.
6. 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;
7. non è ammessa l'iscrizione di un' atleta alla singola manifestazione con più società, pena la squalifica.

Ogni Società potrà iscrivere:

- ★ “Solo” 2 balletti per le Categorie: Rag-Jun-Ass + Allenatori/Allenatrici
- ★ “Duo” 2 balletti per le Categorie: Rag-Jun-Ass + Allenatori/Allenatrici
- ★ “Squadra” 2 balletti per le Categorie: Rag-Jun-Ass + Allenatori/Allenatrici
- ★ “Combo” 2 balletti per le Categorie: Rag-Jun-Ass + Allenatori/Allenatrici

MODALITA' ISCRIZIONI E CONSEGNA MUSICA

Le iscrizioni saranno effettuate e gestite on-line direttamente dalle squadre partecipanti sul sito www.uisp.it/nuoto/iscrizionionline

Le società che non sono in possesso delle credenziali per accedere alle iscrizioni dovranno richiederle cliccando su “richiedi credenziali”. Chi, invece, ne è già in possesso dovrà inserire il nome utente e la password.

Nel periodo di apertura iscrizioni è possibile:

- effettuare le iscrizioni;
- inserire i file musicali dei balletti;
- effettuare eventuali modifiche.

Ad iscrizioni chiuse non sarà più possibile inserire o eliminare iscrizioni, bensì sarà possibile comunicare gli assenti.

HOME PAGE:

Dalla home page è possibile:

- Attivare la sezione “sincronizzato” ;
- Aggiornare i dati della società;
- Inserire il logo della squadra (qualora inserito comparirà nella classifica).

ATLETI/E (aggiunta, modifica, eliminazione):

Prima di effettuare le iscrizioni è importante aggiornare i dati degli atleti (soprattutto inserire quelli nuovi): Sulla sinistra della home page, sotto la scritta “menù”, accedere alla pagina “atleti”; cliccare sulla scritta “lista atleti” se si vuole modificare i dati o eliminare un’ atleta, cliccare sulla scritta “aggiungi atleti” se si desidera inserire un nuovo atleta (nell’ultima riga dove viene indicato “tipo evento” cliccare su “sincronizzato”).

ISCRIZIONI “BALLETTI LIBERI”:

Per le sessioni di gara la procedura è la seguente:

Cliccare sulla scritta “disciplina” sotto la voce di menù a sinistra della home page

Cliccare sulla scritta “sincronizzato” (per accedere alla maschera degli eventi del nuoto sincronizzato)

Nei dettagli sarà possibile leggere le informazioni degli eventi in programma.

Accedere alla finestra “iscrizioni” accanto al dettaglio della manifestazione a cui si è interessati (ciò è possibile nel periodo di apertura iscrizioni); dopodiché seguire la procedura passo a passo.

In caso di iscrizioni a balletti liberi ricordarsi di caricare il file mp3.

Da questa maschera è possibile scaricare il riepilogo delle iscrizioni effettuate.

A chiusura iscrizioni non sarà più possibile accedere alla cartella “iscrizioni”, bensì sarà possibile:

- scaricare le start list;
- comunicare le assenze;
- scaricare le classifiche.

ISCRIZIONI E TASSE GARA

Per ogni Squadra e Combo: 14,00 euro.

Per ogni Duo : 8,00 euro.

Per ogni Solo : 5,00 euro.

N.B. Dovrà inoltre essere corrisposta un'ulteriore **quota di partecipazione pari ad € 2 (due)* per ogni atleta iscritta**, indipendentemente dal numero degli esercizi che si andranno a presentare.

*NB:allenatori/allenatrici che scenderanno in acqua **non dovranno pagare i 2€** della quota di

partecipazione.

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: 4° Trofeo UISP Sincronizziamoci Forlì + nome società.

La copia del bonifico deve essere inviata a: nuoto.sincro@uisper.info e non verranno accettati pagamenti con assegno o contanti alla segreteria di gara.

Le iscrizioni apriranno il 7 Aprile e chiuderanno il 28 Aprile 2023; 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.

In caso di malore sarà consentito ripetere l'esercizio.

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.

TEMPI

CATEGORIA RAGAZZE (anno 2008/2009/2010)

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 (2004/2005/2006/2007)

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 (2010-2002)

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.

ALLENATORI e ALLENATRICI

Solo: Libero 2'15" tempo massimo ma non minimo (compresi max 10" sul bordo);

Duo: Libero 2'45" tempo massimo ma non minimo (compresi max 10" sul bordo);

Squadra: Libero 3'45" tempo massimo ma non minimo (compresi max 10" sul bordo);

Libero Combinato: Libero 3'45" tempo massimo ma non minimo (compresi max 10" sul bordo);

Per info e chiarimenti

nuoto.sincro@uisper.info

Cell. 3331610312 Gemma Ruzza

Buon anno di crescita a tutti!!

SDA Nuoto UISP Emilia Romagna

Settore Sincronizzato