

**REGOLAMENTO GENERALE NUOTO SINCRONIZZATO  
STAGIONE 2011-2012**

**CATEGORIE ATLETE :**

Esordienti C	2003/2004 e seguenti
Esordienti B	2002
Esordienti A	2000/2001
Ragazze	1997/1998/1999
Juniors	1994/1995/1996
Seniores	1993 e precedenti

Possono partecipare alle gare nazionali di nuoto sincronizzato organizzate dalla Lega Nuoto solo le atlete regolarmente tesserate UISP per l'anno sportivo in corso e quelle appartenenti al settore propaganda della FIN (purché tesserate anche UISP).

(Possono eventualmente essere ammesse anche atlete tesserate alla FIN o ad altri Enti di Promozione Sportiva solo nel caso che ciò sia previsto nel regolamento della singola manifestazione e purché siano tesserate anche UISP).

Durante le Manifestazioni ogni partecipante dovrà essere munito di tesserino UISP da sottoporre ai giudici presenti in gara.

I Presidenti delle Società partecipanti dichiarano che tutti gli associati sono in possesso di idonea certificazione medica per l'attività sportiva praticata e che gli stessi hanno aderito a quanto previsto dalla nota informativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art.13 del D.lgs 196/2003 letta da ogni interessato che ha espresso il proprio parere al fine di autorizzare la Lega Nuoto UISP ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri tesserati.

Gli esercizi nelle manifestazioni di nuoto sincronizzato UISP possono essere scelti fra i seguenti:

- Solo
- Duo
- Trio
- Squadra
- Libero combinato
- Coreografia

**Nel Regolamento di ogni gara verrà specificato il tipo di programma e il numero delle iscrizioni possibili per Società.**

**PROGRAMMI TECNICI**

**Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito.**

**CATEGORIA ESORDIENTI C 2003-04-05**

**SOLO : durata 1'10"** (compresi massimo 10" sul bordo) è ammessa una tolleranza di + o - 15" sul tempo totale.

1. gambe stile libero laterali con movimento di un braccio
2. gambe rana verticale con movimento di un braccio
3. gamba di balletto ( fig 101)
4. partendo da posizione di tuck in superficie si arriva in posizione di cannoncino

**DUO-TRIO: durata 1'20"** (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

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

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)

comporre almeno tre formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

NON sono consentiti spinte né agganci

**Mezzo punto (0,50)** sarà tolto, nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto

**CATEGORIA Esordienti B (2002)**

**SOLO : durata 1'10** (compreso un massimo di 10" sul bordo) è ammessa una tolleranza di + o -15" sul tempo totale

1. gambe stile libero laterale con movimento di un braccio
2. un movimento con un braccio alto in posizione di rana verticale
3. gamba di balletto (fig. 101)
4. posizione di spaccata partendo da posizione carpiata in avanti
5. kip rapida (fig. 311)

**DUO-TRIO: durata 1'30"** (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto alternata (figura 102)

5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

6. mezza passeggiata avanti

7. scambi in posizione di cannoncino

8. posizione di verticale gamba flessa

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

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto

2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio

3. scivolamento indietro in posizione supina o prona

4. gamba di balletto (figura 101)

5. capovolta avanti carpiata (figura 320) o capovolta indietro carpiata (figura 303) o capovolta indietro raggruppata (figura 310)

6. mezza passeggiata avanti;

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

è consentita una spinta o un aggancio

**Mezzo punto (0,50)** sarà tolto, nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto

**LIBERO COMBINATO:** (Campionato OPEN) durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una

tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata. Nelle parti della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza scendere mai sotto il numero minimo di quattro). L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10. Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

### CATEGORIA ESORDIENTI A (2000-2001)

**SOLO: durata 1'20"** (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia

2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio

3. gamba di balletto alternata (figura 102)

4. passeggiata avanti (figura 360)

5. kip (figura 311)

6. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

**DUO-TRIO:** durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio

2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio

3. gamba di balletto alternata (figura 102)

4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kipnus (figura 315)
6. posizione di gru seguita da almeno due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

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

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto (figura 101)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura 311)
6. posizione di gru (o verticale a gamba flessa) seguita da almeno due scambi in cannoncino

7. è consentita una spinta e/o un aggancio

comporre minimo quattro formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

**Mezzo punto (0,50)** sarà tolto, nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto

**LIBERO COMBINATO:** (Campionato OPEN) durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata.

L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

#### **CATEGORIA RAGAZZE/I 1997 - 1998 – 1999**

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

1. gambe bicicletta con almeno due movimenti a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. kip spaccata (fig.312) fino alla posizione di spaccata seguita da un passo d'uscita in avanti
5. marsuino (figura 355)
6. nettuno (figura 344)
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

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

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)
6. posizione di gru, seguita da verticale a gamba flessa (senza scambi di gamba) e successivamente da almeno due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie: Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate dalla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
9. è consentita una spinta e/o un aggancio

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

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
  2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
  3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
  4. passeggiata avanti (figura 360)
  5. posizione di gru seguita da posizione di verticale gamba flessa e successiva posizione di verticale senza scambi di gambe fra le diverse posizioni
- comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila  
è consentita una spinta o un aggancio  
è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

**Mezzo punto (0,50)** sarà tolto, nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto

**LIBERO COMBINATO:** (Campionato OPEN) durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata.

Nella parte della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza però scendere mai sotto il numero minimo di quattro. L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

## PROGRAMMI LIBERI

Gli esercizi si intendono a programma libero. Non c'è limitazione per la scelta della musica per il contenuto e per le coreografie.

Un esercizio più complesso tecnicamente verrà maggiormente valutato.

La partenza può avvenire sul bordo vasca o in acqua, e deve terminare in acqua.

L'esercizio di Squadra è composto da un minimo di 4 a un massimo di 8 atlete.

### CATEGORIA JUNIORES (1994- 1995 - 1996)

### CATEGORIA SENIORES (1993 precedenti)

**Nella categoria SENIORES e JUNIORES non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.**

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

### TEMPI LIMITE, PROGRAMMA LIBERO:

**PROGRAMMI LIBERI E TEMPI LIMITE : per tutti gli esercizi è compreso un max 15" sul bordo vasca.**

(tempo totale +/-15")

Esercizi	SOLO	DUO	TRIO	SQUADRA	COMBO
<b>GIOVANISSIME</b>	1'10	1',20"	1'20"	1',30"	=
<b>ESORDIENTI B</b>	1.10	1',30"	1'30"	1',40"	2'00"
<b>ESORDIENTI A</b>	1.20	1',30"	1'30"	1' 40"	2'30"
<b>RAGAZZE</b>	1',30"	1',40"	=	1',50"	2'30"
<b>JUNIOR</b>	1',30"	1',40"	=	2',10"	3'00"
<b>SENIOR</b>	1',30"	1',40"	=	2',10"	3'00"

### DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI TECNICI

Mezzo punto sarà tolto per ogni elemento tecnico parzialmente o totalmente omesso.

Mezzo punto sarà tolto se gli elementi tecnici non verranno eseguiti nell'ordine richiesto.

### DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI

**Mezzo punto (0,50)** sarà tolto, nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto.

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

??Si superi il tempo limite di quindici secondi ( 15 ) per i movimenti sul bordo vasca.

??Non si rispetti il tempo limite concesso per ogni esercizio tenendo conto dei quindici ( 15 ) secondi in più o meno.

??Mancato scorrimento obbligatorio (Esordienti C/B almeno 12 mt. – altre Categorie almeno 25 mt.)

**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.

In caso di malore sarà consentito di ripetere l'esercizio.

## **ISCRIZIONI:**

- Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.
- Per l'iscrizione al solo, duo, trio, squadra verrà data la possibilità su richiesta, di iscrivere 1 esercizio pre/swimmer per categoria, in ogni caso la Lega UISP valuterà o meno l'accettazione in base al numero degli iscritti.
- Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte nell'apposito file inviato alle società come titolari o riserve.
- 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.
- 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 un'atleta della categoria richiesta;
- Ogni atleta, oltre a gareggiare per la propria categoria potrà prendere parte agli esercizi della categoria immediatamente superiore e non oltre, ad eccezione della categoria Senior a cui possono partecipare atlete cat. Juniores e Ragazze.
- Sono ammessi trucchi e costumi particolari per gli esercizi a Programma Libero.

## **MODALITA' PER LE ISCRIZIONI:**

Le iscrizioni dovranno pervenire, tassativamente pena la non accettazione, entro il termine indicato dalla segreteria al momento dell'invio del singolo programma gara all'indirizzo mail indicato nel regolamento della singola manifestazione ed utilizzando solamente gli appositi file predisposti.

Non verranno ammesse altre modalità di iscrizione tramite mail o allegati qualunque.

I file dovranno essere compilati in ogni parte specificando bene:

- Nome e cognome atleta
- Anno di nascita
- Categoria di appartenenza
- Numero di tessera UISP e/o specificazione altro Ente di promozione.

Deve inoltre essere indicato il Tipo di Esercizio come segue:

1. I nominativi dei partecipanti al SOLO ed eventuale riserva.
2. I nominativi dei partecipanti al DUO ed eventuale riserva ( max .1)
3. I nominativi dei partecipanti alla SQUADRA ed eventuali riserve (max. 4)

Nel caso eccezionale di variazioni di iscrizioni già effettuate, le società trasmetteranno via e-mail di nuovo l'intero file riportando in carattere **ROSSO** le variazioni eseguite.

Nel caso di assenze impreviste si prega comunque di comunicarle **IMMEDIATAMENTE SU BORDO VASCA ENTRO IL PERIODO DI RISCALDAMENTO DELLE ATLETE** pena nullità dell'iscrizione stessa. In caso in cui risulti un'assenza a gara iniziata, alla società sarà applicata una multa di € 10.00 per ogni atleta mancante.

Le sostituzioni delle atlete (nel caso di iscrizione con riserve) devono essere comunicate all'inizio della manifestazione. Dopo il fischio di inizio nessuna sostituzione verrà accettata.

#### **TASSE ISCRIZIONE GARA:**

Solo	€	4,00
Duo	€	6,00
Trio	€	8,00
Squadra	€	12,00
Coreografia	€	15,00

Le tasse gara potranno essere pagate direttamente a bordo vasca prima dell'inizio della manifestazione.

#### **CAMPO GARA, SERVIZIO MEDICO:**

La Lega Nuoto provvederà all'impianto gara, al servizio medico e al servizio di giuria.

#### **GIURIE:**

La Lega Nuoto provvederà alla convocazione del Giudice Arbitro, al contempo ogni Società che intenda partecipare alle gare UISP potrà fornire al momento dell'iscrizione il nominativo di una persona competente in materia (dirigente, tecnico o ex atleta) cui affidare la funzione di giudice, tali nominativi saranno valutati dalla Lega Nuoto e scelti al fine di presentare una giuria che rappresenti tutte le regioni partecipanti.

La giuria sarà composta da:

??1 **Giudice arbitro**

??5 **Giudici**

#### **Il giudice arbitro**

Dovrà appurare che le concorrenti siano pronte per la partenza e darà il segnale per l'accompagnamento musicale.

Dovrà comunicare ai segretari l'applicazione delle penalità alle concorrenti in caso di infrazione delle norme.

Il giudice arbitro potrà intervenire in qualsiasi momento per assicurarsi che siano osservate le regole del regolamento .

Il giudice arbitro potrà squalificare qualsiasi concorrente per qualsiasi violazione delle regole e potrà applicare sanzioni.

### **I giudici**

Durante la gara degli esercizi liberi i giudici dovranno essere sistemati sui lati opposti della vasca possibilmente in posizione elevata rispetto al bordo vasca.

Al segnale del giudice dovranno mostrare i voti contemporaneamente.

### **IMPIANTO STEREOFONICO:**

L'addetto alle musiche si farà carico di custodire i CD durante la gara, ma al termine della manifestazione sarà cura delle Società ritirarli appena possibile. I CD dovranno indicare il nome della Società, dell'atleta e dell'Esercizio.

Su ogni CD dovrà essere presente un solo Esercizio.

Terminata la gara la Lega Nuoto UISP non si riterrà responsabile di eventuali CD non ritirati.

### **GRANDE COREOGRAFIA**

Rappresentazione libera di Film – Fiabe - Novelle – Musical – Operette ecc. ecc.

Ogni Società potrà partecipare con tutte le atlete ad una coreografia a tema della durata massima di 10

minuti. Ogni coreografia dovrà avere una parte fuori ed una parte in acqua, un'atleta o l'allenatrice presenteranno al microfono il tema da svolgere, le singole prestazioni verranno poste al giudizio della

commissione, verranno premiate le tre migliori.

N.B. Considerato l'aspetto artistico di questo esercizio, sono ammessi trucchi, costumi e accessori al fine di spettacolarizzare al meglio la presentazione coreografica. E' chiaramente ammessa la partecipazione di atleti maschi tesserati anche in altri settori.

### **VALUTAZIONE COREOGRAFIA:**

La Giuria composta da 5 Giudici, non esprimerà il proprio giudizio con un voto palese, ma sarà dotata di un modulo su cui apporre 4 valutazioni:

- **IMPRESSIONE COREOGRAFICA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 l'insieme di tutta la rappresentazione sia dentro che fuori dall'acqua, la continuità dei vari esercizi e la spettacolarità della prova;
- **TRAMA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 la comprensione della trama e/o il senso del messaggio che si vuol trasmettere;
- **VALUTAZIONE TECNICA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 la difficoltà e l'esecuzione tecnica degli esercizi presentati;
- **TRUCCO E COSTUMI:** verranno valutati con un voto da 1 a 10 l'attinenza al tema dei: trucchi, costumi e ogni oggetto scenografico presentato.

Dopo aver espresso il proprio giudizio con 4 voti la giuria si ritirerà e presenterà il proprio ai giudizi degli altri, decretando il vincitore con un unico giudizio globale.

- Penalità: se non si rispetta il tempo indicato sarà applicata una penalità di 2 punti.
- In caso di parità il voto della giuria deve rispettare la maggioranza del parere dei giudici. La valutazione deve essere espressa con un accordo globale e non una mera somma dei punteggi dati. In caso di non accordo verbale, si ritornerà al vecchio sistema di elisione del voto più alto e quello più basso.

**PREMIAZIONI:**

Verranno premiati i podi degli esercizi di ciascuna categoria. Sarà data lettura unicamente dei risultati conseguiti dal 15° al 1° posto.

LEGGE PRIVACY:

Si richiede firma modulo liberatoria sottoscritta dal presidente della società.