

LEGA NUOTO UISP
REGOLAMENTO GENERALE NUOTO SINCRONIZZATO
STAGIONE 2013-2014

CATEGORIE ATLETE :

Esordienti C	2005/2006 e seguenti
Esordienti B	2004
Esordienti A	2002/2003
Ragazze	1999/2000/2001
Juniores	1996/1997/1998
Absolute	1994-2001
Master	1994 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).

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

I Presidenti delle Società partecipanti dichiarano al momento delle iscrizioni 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:

- Obbligatoria
- 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.

NOTE IMPORTANTI

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito, ad eccezione di spinta, sequenza e/o aggancio quando consentiti.

Non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato.

REGOLE PER IL LIBERO COMBINATO:

GIOVANISSIME E ESORDIENTI B durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

ESORDIENTI A durata 2'30 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

RAGAZZE, JUNIORES, ASSOLUTA E MASTER durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.

Il libero combinato dovrà essere composto da almeno due parti eseguite da tre (3) o meno concorrenti ed almeno altre due parti da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

L'ordine di esecuzione è libero.

Sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

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

Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole.

Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E(esord. C) 2005 – 2006 eventuali 2007

SINGOLO E DUO: 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)
6. posizione di spaccata

TRIO E 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

CATEGORIA ESORDIENTI B (2004)

SINGOLO E DUO: durata 1'20" x singolo, 1'30" x il duo (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. kipnus (figura 315)

6. mezza passeggiata avanti

7. scambi in posizione di cannoncino

è consentita una spinta o un aggancio

TRIO E 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 alternata (figura 102)
5. mezza passeggiata avanti

6. scambi in posizione di cannoncino

comporre minimo 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.

è consentita una spinta o un aggancio

CATEGORIA ESORDIENTI A (2002 - 2003)

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. 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 1'30" (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)
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.)
è consentita una spinta o un aggancio

TRIO E 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. kipnus (figura 315)
6. posizione di coda di pesce seguita da almeno due scambi in cannoncino
è consentita una spinta 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

CATEGORIA RAGAZZE/I 1999 - 2000 – 2001

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. marsuino avvitemento 180° (figura 355 d)
4. pesce spada gamba tesa (figura 406)
5. 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.)
6. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe NON NECESSARIAMENTE perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue una discesa verticale fino a 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. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe non necessariamente perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo srotola per assumerla posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue la discesa verticale fino a totale scomparsa.
5. marsuino (figura 355)
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 dalla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
è consentita una spinta o un aggancio

TRIO E 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 coda di pesce seguita da posizione di verticale gamba flessa e successiva posizione di verticale senza scambi di gambe fra le diverse posizioni
6. marsuino (figura 355)

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.

CATEGORIA JUNIORES (1996- 1997 - 1998)

CATEGORIA ASSOLUTA

(in questa categoria potranno competere le nate/i dal 1994 al 2001).

CATEGORIA MASTER (dal 1994 e precedenti)

Nella categoria ASSOLUTA e JUNIORES e MASTER non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.

Unica e sola limitazione che nell'esercizio di squadra e in quello del libero combinato sono consentite MASSIMO nr 3 spinte.

Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.

Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria JUNIORES - ASSOLUTA

SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DUO 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

TRIO E SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI TECNICI

Mezzo punto sarà tolto per ogni elemento tecnico parzialmente o messo.

Un punto sarà tolto per ogni elemento tecnico totalmente o messo.

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 dieci (10) secondi 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.

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

ESERCIZI COREOGRAFICI:

- **ISCRIZIONI:** La Lega Nuoto UISP prevede la possibilità di eseguire esercizi con l'ausilio di trucchi e costumi particolari. Ove espressamente evidenziato dalla dicitura "COREOGRAFICO" viene data l'opportunità di dotare le atlete di trucchi e costumi attinenti al balletto che si intende presentare. Si precisa che la richiesta non è vincolante e l'esercizio potrà essere presentato con il solito costume. Nel caso in cui l'atleta sarà dotata di attrezzatura supplementare, sarà valutato dal giudice nell'impressione artistica.

- 1 Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.
- 2 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.
- 3 Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte nell'apposito file inviato alle società come titolari o riserve.
- 4 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.
- 5 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;
- 6 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 Assolute in cui possono partecipare atlete cat. Juniores e Ragazze.

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:

- 1 Nome e cognome atleta
- 2 Anno di nascita
- 3 Categoria di appartenenza
- 4 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 al TRIO ed eventuale riserva (max .1)
4. 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.

CAMPO GARA, SERVIZIO MEDICO:

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

GIURIE:

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'Esercizi

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 5 (cinque)

minuti, è ammessa una tolleranza di 30 secondi . 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:

- 1 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;
- 2 TRAMA: verrà valutata con un voto da 1 a 10 la comprensione della trama e/o il senso del messaggio che si vuol trasmettere;
- 3 VALUTAZIONE TECNICA: verrà valutata con un voto da 1 a 10 la difficoltà e l'esecuzione tecnica degli esercizi presentati;
- 4 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.

- 1 Penalità: se non si rispetta il tempo indicato sarà applicata una penalità di 2 punti.
- 2 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.

TASSE ISCRIZIONE GARA:

Saranno indicate nel Regolamento di ogni singola Manifestazione

PREMIAZIONI:

Vale quanto previsto dal Regolamento di ogni singola Manifestazione

LEGGE PRIVACY:

Si richiede firma modulo liberatoria sottoscritta dal presidente della società.