



NUOTO

SINCRONIZZATO

2° MANIFESTAZIONE INTERREGIONALE

“IMPROVVISAZIONE TECNICA”

Domenica 10 marzo 2019 ore 13.00
PISCINA MASO DELLA PIEVE - Bolzano

Regolamento

CATEGORIE ATLETE :

Esordienti C	2010 e successivi
Esordienti B	2009
Esordienti A	2007/2008
Ragazze	2004/2005/2006
Juniors	2001/2002/2003
Absolute	2006 e precedenti

La manifestazione è aperta alle sole atlete tesserate UISP.

I Presidenti delle Società partecipanti dichiarano che tutti gli associati sono in possesso di idonea certificazione medica per l'attività sportiva praticata.

ISCRIZIONI:

Ogni società può iscrivere massimo nr. 30 atlete. E' a discrezione di ogni squadra la scelta delle atlete all'interno delle singole categorie. Non ci sono limitazioni di iscrizione all'interno delle singole categorie. Ogni atleta può essere iscritta solo 1 volta (es.: non può partecipare sia a cat. Ragazze che cat. Assolute)

Gli esercizi saranno tutti in "solo" e vincolati alla propria categoria.

TEMPI LIMITE

Ogni atleta avrà a disposizione:

Esordienti C tempo 0.45''

Esordienti B tempo 0.45''

Esordienti A, Cat. Rag., Jun, e Assolute tempo 1'.00''

per esprimere se stessa nell'improvvisazione.

per tutti gli esercizi è compreso un max 10'' sul bordo vasca.

In ogni categoria sono previsti nr. 3 esercizi obbligatori da inserire nella performance. Non è obbligatorio rispettare l'ordine prestabilito nell'esecuzione degli obbligatori.

La partenza potrà avvenire a bordo vasca o in acqua, e deve terminare in acqua.

Ogni atleta partecipante sorteggerà un numero. Ogni numero corrisponderà ad una traccia audio.

L'atleta potrà prima ascoltarla una volta sola.

PROGRAMMA TECNICO DI IMPROVVISAZIONE

ESERCIZI OBBLIGATORI:

Esordienti C

GAMBE RANA VERTICALE CON ALMENO UN MOVIMENTO BRACCIO IN ALTO

GAMBE STILE LATERALE CON ALMENO UN MOVIMENTO CON BRACCIO IN ALTO

CAPOVOLTA RAGGRUPPATA INDIETRO (si esegue una capovolta indietro in massima raggruppata partendo dalla posizione supina, e terminando in posizione supina)

Esordienti B

GAMBE RANA VERTICALE CON ALMENO UN MOVIMENTO BRACCIO IN ALTO

GAMBA DI BALLETO SINGOLA (fig. 101)

MEZZA PASSEGGIATA AVANTI (la fig. 360 si esegue fino alla posizione di spaccata)

Esordienti A:

GAMBA BALLETO SINGOLA (fig. 101)

KIPNUS (fig. 316)

PASSEGGIATA AVANTI (fig. 360)

Categoria ragazze:

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.)

PASSEGGIATA AVANTI (fig. 360)

MARSUINO (fig. 355)

Categoria juniores:

GAMBA DI BALLETO+FENICOTTERO + DOPPIA GAMBA BALLETO (in successione)

MARSUINO AVVITAMENTO DISCENDENTE 180 (fig. 355d)

THRUST (Dalla posizione Carpiata indietro in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. E' desiderata la massima altezza)

Categoria assolute:

MEZZO RIO (la fig. 143 si esegue l'esercizio con barracuda semplice)

MARSUINO AVV. DISCENDENTE 360 (fig. 355e)

MEZZA KIP CON SPACCATA (la fig. 312 si esegue solo fino alla posizione di spaccata)

MUSICHE:

Il tecnico audio avrà una tracklist di musiche di tutti i generi.

Sarà tenuto a far ascoltare ad ogni atleta la musica sorteggiata prima della sua esibizione, e a far partire la musica all'atleta in gara dopo il fischio del giudice arbitro.

GIURIA E VALUTAZIONE PROGRAMMI:

La giuria sarà composta da 5 giudici, compreso il giudice arbitro.

Distribuzione voto

Esecuzione improvvisazione (impressione artistica: scioltezza espressiva, sincronia con la musica) - 50%

Elementi obbligati/difficoltà - 50%

TUTELA SANITARIA:

Come da regolamento nazionale UISP

PENALITA':

Due punti (2) di penalità saranno detratti nei casi in cui una concorrente durante l'esercizio tocchi il bordo vasca

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

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 20.02.2019 all'indirizzo email syncro.bolzano@uisp.it utilizzando gli appositi fogli predisposti in fondo al presente regolamento.

Il foglio di iscrizione dovrà essere compilato in ogni parte specificando bene:

- Nome e cognome atleta
- Anno di nascita
- Codice fiscale
- Categoria di appartenenza
- Numero di tessera UISP

TASSE ISCRIZIONE GARA:

Ogni atleta € 3,00

Le tasse gara dovranno essere versate mezzo bonifico bancario sul conto corrente intestato a:

UISP Bolzano,

Banca Popolare dell'Alto Adige,

IBAN: IT 70 Q 05856 11600 02057 000 8355

Causale: "tasse di gara improvvisazione tecnica –nome della società"

Nel caso di assenze non è previsto il rimborso della tassa iscrizione di gara.

CAMPO GARA, SERVIZIO MEDICO:

La UISP Bolzano provvederà al servizio medico e all'allestimento del campo gara.

PREMIAZIONI:

Medaglia di premiazione alle prime tre atlete classificate di ogni gara.

Gadget di partecipazione per tutte le atlete.

CLASSIFICHE:

La classifica verrà stabilita in base al miglior punteggio ottenuto.

I risultati saranno a disposizione delle Società Partecipanti presso la segreteria della manifestazione e pubblicati successivamente sul sito www.uisp.it/bolzano

VARIE:

La vasca sarà a disposizione per il riscaldamento dalle ore 12.30. Si tenga presente che, in base alle iscrizioni, potrebbe variare l'orario programmato sino a 5 giorni prima della manifestazione.

Per qualsiasi chiarimento in merito prego contattare Ester all'indirizzo email: syncro.bolzano@uisp.it

LEGGE PRIVACY:

Il tesseramento delle atlete Propaganda dovrà essere corredato dalla firma (da parte dell'atleta maggiorenne o degli esercenti la patria potestà in caso di minori) della informativa regionale relativa al consenso all'utilizzo dei dati personali.

Le Società dovranno comunicare alle atlete ed ai genitori anche la possibilità che durante le gare potranno esservi foto e/o riprese video.

MODULO DI ISCRIZIONE
SOCIETA'
2° MANIFESTAZIONE INTERREGIONALE
NUOTO SINCRONIZZATO
“IMPROVVISAZIONE TECNICA”
UISP BOLZANO

<u>Nr.</u>	<u>Nome e cognome</u>	<u>Anno</u>	<u>C.F.</u>	<u>Categoria</u>	<u>Numero tessera</u> <u>UISP</u>
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					
<u>21</u>					
<u>22</u>					
<u>23</u>					
<u>24</u>					
<u>25</u>					
<u>26</u>					
<u>27</u>					
<u>28</u>					
<u>29</u>					
<u>30</u>					

TOTALE TASSE GARA: €.....