

**ATTIVITA' REGIONALE DI NUOTO SINCRONIZZATO STAGIONE SPORTIVA 2016-17  
PER TUTTE LE CATEGORIE**

**COPPA PIEMONTE NUOTO SINCRONIZZATO U.I.S.P. (rev03 del 20/03/2017)**

**1. CATEGORIE**

- giovanissime (2008 e successivi)
- esordienti B (2007)
- esordienti A (2006 e 2005)
- Ragazze (2004-2003-2002)
- Juniores (2001-2000-1999)
- Assolute (1998-1997 e precedenti + possono accedere tutte le categ. Rag. e Jun.)

**Partecipanti ammesse:** Sono invitate tutte le Società di Piemonte e Valle d'Aosta

**Condizioni per partecipare:** tesseramento UISP 2016-17 (prevede possesso di Certificato Medico per attività Agonistica con la sola eccezione della categoria Giovanissime per la quale è sufficiente il certificato non Agonistico. Per le esordienti B è possibile avere il certificato medico agonistico per il nuoto)- N.B. è possibile tesserare UISP anche atlete in possesso di tesseramento Fin Propaganda o Fin Agonistico.

**2. PROGRAMMA**

- **4 GIORNATE** con il seguente programma di specialità esercizi liberi:

**1° giornata: Esercizi a programma "Libero"** solo categoria Assoluta (max 2 soli per Società- esclusivamente per l'esercizio di Solo gli esordienti A verranno accettati in categoria assoluta e verrà fatta un'unica classifica assoluta del Solo), duo delle categorie Rag -Jun -Ass (numero limitato) e squadre di tutte le categorie (senza limitazioni di numero).

**2° giornata: Esercizi a programma "Libero"** duo delle categorie Esord A- Esord B- Giov (duo in numero limitato), squadre di tutte le categorie (senza limitazioni di numero)- Combo delle categorie esordienti A - Ragazze - Juniores - Assolute (senza limitazioni di numero).

**3° giornata: Esercizi a programma "Libero"** Trio delle categorie esord A- esord B- Giov, squadre **per tutte le categorie** + un supercombo/coreografia per ogni Società. (Trio e squadre senza limitazioni di numero).

**4° giornata:**

- **CAMPIONATO REGIONALE UISP DI ESERCIZI LIBERI per tutte le categorie** (solo categoria Assoluta, duo per tutte le categorie, trio per le categorie Esord A -esord B- Giov- squadra per tutte le categorie, combo per Esord A- Rag- Jun- Ass)- Tutti gli esercizi del Campionato Regionale portano punteggio al Circuito come **4° giornata**. Fatta eccezione per squadre e combinati, tutte le specialità del Campionato Regionale saranno limitate nel numero.

**3. REGOLAMENTO**

### 3.1) Tempi Esercizi

CATEG	SOLO	DUO	SQUADRA -TRIO	COMBO	SUPER COMBO
GIOV	-	1'20"	1'30"	-	-
ES B	-	1'30"	1'40"	-	-
ES A	-	1'30"	1'40"	2'30"	-
RAG	-	1'40"	1'50"	-	3'
JUN	-	1'50"	2'20"	-	3'
ASS	1'30"	1'50"	2'20"	-	3'

Tolleranza durata musiche:  $\pm 15''$  per tutti gli esercizi e  $\pm 30''$  per il Supercombo "Coreografia".

### 3.2) Penalità

- Per le squadre: mezzo punto (0,50) di penalità per ogni componente squadra mancante rispetto ad 8; si precisa che non ci sono penalità per numero di atlete inferiore a 10 nel combo  
- 1 punto di penalità se il tempo a bordo vasca supera i 10" (si intende che anche l'ultima atleta che si tuffa deve aver lasciato il bordo entro 10")  
- 2 punti di penalità se una squadra, durante la fase fuori dall'acqua, effettua torri o piramidi in modo da avere atlete che non abbiano una parte del corpo in contatto con la pavimentazione della piscina.

L'esercizio può comunque cominciare in acqua o fuori per tutte o parte delle atlete.

- 2 punti di penalità se una concorrente fa deliberatamente uso del fondo vasca  
- 1 punto di penalità se una concorrente tocca il bordo della piscina durante l'esercizio.  
- 2 punti di penalità se l'esercizio viene interrotto definitivamente da una o più concorrenti.

L'esercizio verrà ripetuto solo se il problema è di tipo tecnico ed estraneo alle atlete.

- 1 punto di penalità se il tempo limite di durata della musica non viene rispettato  
- 1 punto di penalità per ogni regola non rispettata relativa alla specialità di gara di cui al paragrafo successivo.

### 3.3) Regole singole specialità per categoria

#### Per tutte le categorie

Nelle squadre e nei combi possono gareggiare massimo 2 atlete della categoria immediatamente precedente

In ogni duo può gareggiare massimo 1 atleta della categoria immediatamente precedente

Massimo un'atleta per Società può eseguire due esercizi di duo (di categorie diverse)

Un'atleta non può essere iscritta per due squadre o due combi o due esercizi di duo della stessa categoria.

Il numero di squadre e combinati che ogni Società può iscrivere ad ogni gara è sempre illimitato mentre per tutte le altre specialità è prevista una limitazione che verrà specificata relativamente ad ogni singola giornata sul programma definitivo.

#### per la Categoria Assoluta

Massimo quattro atlete che siano già iscritte in una squadra di altra categoria possono essere iscritte anche per la squadra della categoria Assoluta.

Massimo quattro atlete che siano già iscritte in un combo di altra categoria possono essere iscritte anche per il combo della categoria Assoluta.

#### Riserve E' possibile indicare sulle iscrizioni:

per gli esercizi di SOLO, DUO e TRIO 1 riserva

per gli esercizi di SQUADRA e COMBO max 4 riserve

#### Regole generali per gli esercizi Liberi (oltre ai tempi musica indicati al paragrafo 3.1)

SOLO nessuna limitazione-

DUO esclusa la categoria Giovanissime: max due spinte o agganci (= 2 spinte opp. 2 agganci opp. 1 spinta+1 aggancio) per le categorie esordienti e ragazze, max 3 spinte e agganci liberi per le categorie Juniores e assolute.

SQUADRE si possono iscrivere da 4 a 8 atlete per squadra. Ad eccezione della categoria Giovanissime non ci sono limitazioni sul numero di spinte (torri, piattaforme..)

Per la categoria Giovanissime sono vietate le spinte e le torri di qualunque tipo e in qualunque specialità, sono consentiti gli agganci.

COMBI: si possono iscrivere da 6 a 10 atlete (non sono previste penalità se il numero è inferiore a 10)

Un esercizio combinato deve essere composto da **almeno** 4 parti. L'ordine di esecuzione delle 4 parti è libera.

Almeno 2 parti dell'esercizio dovranno essere eseguite da 3 o meno concorrenti e altre 2 parti da un minimo di 6 ad un massimo di 10 atlete.

Sono ammesse coreografie eseguite dalle atlete non coinvolte al momento.

Una nuova parte ha inizio sempre dove termina la precedente

L'esercizio può iniziare in acqua o fuori, ma le successive parti dovranno iniziare in acqua. Non ci sono limitazioni sul numero di spinte (torri, piattaforme..)

SUPERCOMBI (COREOGRAFIA): Vedere Allegato 3

Per tutti gli esercizi: In base al regolamento generale Uisp è vietato indossare braccialetti e orologi durante l'esecuzione degli esercizi.

#### 4) **MUSICHE**

L'invio delle musiche avverrà tramite il portale "sendspace" ad utilizzo gratuito.

Vedere **Allegato 1** "Gestione dei files musicali" per le istruzioni.

Si consiglia comunque di avere a bordo vasca una chiavetta USB con i files dei propri esercizi per back up.

Valgono le seguenti regole:

- musiche di combo e squadra all'interno della stessa categoria devono essere diverse.
- musiche squadre e combi della categoria Junior devono essere diverse da quelle della categoria Assoluta.
- ogni Società può in ogni caso utilizzare una stessa musica solo 2 volte e comunque per categorie diverse.
- La durata e la qualità delle musiche inviate sono responsabilità esclusiva dei tecnici e delle Società.

#### 5) **ISCRIZIONI**

Dovranno pervenire circa 15 giorni prima della gara (comunque entro la data indicata per ogni singola manifestazione) unicamente via mail all'indirizzo [gestione.sincro@gmail.com](mailto:gestione.sincro@gmail.com) utilizzando l'apposito modulo e le istruzioni (**Allegato 2** "Iscrizioni Sincro").

La mail con l'invio del modulo unico per ogni Società dovrà riportare nel testo il riepilogo degli esercizi iscritti per ogni categoria.

(esempio Giovanissime: 2 duo 1 squadra

Es B: 3 duo 2 squadre

Es A: -

Rag.: 3 squadre

Jun.: 1 duo 1 squadra

Ass: 1 solo 3 duo)

Il ricevimento di iscrizioni e musiche saranno sempre confermate per mail massimo entro 2 giorni dal ricevimento. Le Società devono attivarsi e verificare se non ricevono tale conferma.

Assenze e sostituzioni con riserve -purché precedentemente indicate all'atto dell'iscrizione- vanno comunicate alla segreteria 30 minuti prima dell'inizio della gara.

Non sono ammesse né iscrizioni né variazioni sul campo gara.

Le Società sono considerate responsabili della durata delle musiche inviate: le durate dei brani saranno verificate esclusivamente durante la gara e sarà attribuita la corrispondente penalità per durate fuori tolleranza.

#### **TASSE ISCRIZIONE**

<b>SPECIALITA'</b>	
<b>SOLO</b>	<b>3 €</b>
<b>DUO</b>	<b>5 €</b>
<b>TRIO</b>	<b>7 €</b>
<b>SQUADRA</b>	<b>10 €</b>
<b>COMBO</b>	<b>12 €</b>
<b>COREOGRAFIA</b>	<b>15. 15 €</b>

Il pagamento iscrizioni potrà essere effettuato in contanti, bonifico, assegno entro la data prevista per la manifestazione successiva. Sarà rilasciata regolare ricevuta fiscale. Si prega di inviare attestazione di pagamento via mail o fax a Uisp.

#### **6) GIURIA E VOTAZIONI**

La giuria sarà composta da 5 tecnici (possibilmente appartenenti a 5 Società diverse). Ogni giudice esprimerà un unico voto. Due voti (tecnico ed artistico) per i supercombi

Votazione conseguita: dopo aver eliminato il voto più alto e più basso, la votazione conseguita è la somma degli altri 3 voti della giuria (con eventuale sottrazione di penalità)

#### **7) PREMIAZIONI**

Saranno premiati i podi (1° 2° e 3° classificato) per ciascuna specialità e categoria.

Verranno consegnate Medaglie di partecipazione per tutte le categorie Esordienti alle atlete che non abbiano vinto medaglie di podio.

#### **8) PUNTEGGIO SOCIETA'**

Ogni gara contribuisce all'acquisizione del punteggio per la Classifica di Società.

Per ogni specialità UN SOLO esercizio per società prende punteggio secondo i punteggi previsti dalla "TABELLA PUNTEGGI PER SPECIALITA'".

#### **TABELLE PUNTEGGI**

##### **SQUADRA E COMBINATO**

1° POSTO	100
2° POSTO	90
3° POSTO	80
4° POSTO	75
5° POSTO	70
6° POSTO	65
Tutte le altre posizioni	Scalate di 5 punti fino ad un minimo di 5 punti

#### .TRIO E DUO

1° POSTO	80
2° POSTO	70
3° POSTO	60
4° POSTO	55
5° POSTO	50
6° POSTO	45
Tutte le altre posizioni	Scalate di 5 punti fino ad un minimo di 5 punti

#### SOLO

1° POSTO	50
2° POSTO	40
3° POSTO	30
4° POSTO	25
5° POSTO	20
6° POSTO	15
Tutte le altre posizioni	Scalate di 5 punti fino ad un minimo di 5 punti

#### GRANDE COREOGRAFIA

1° POSTO	100
2° POSTO	95
3° POSTO	90
4° POSTO	85
5° POSTO	80
6° POSTO	75
Tutte le altre posizioni	Scalate di 5 punti fino ad un minimo di 5 punti

- 9) **DATE E SEDI**  
Vedere pubblicazione dedicata

- 10) **RIFERIMENTI**  
Per quesiti burocratici:  
UISP Lega Nuoto Piemonte o Comitati Uisp di competenza  
  
Per quesiti tecnici:  
Romina Fileccia tel. 347 4463987- [romina.fileccia@yahoo.it](mailto:romina.fileccia@yahoo.it)

**11) ALLEGATI**

Allegato 1: Gestione Files Musicali

Allegato 2: Modulo Iscrizioni

Allegato 3: Specifiche Grande Coreografia

Allegato 4: Modulo Iscrizione Grande Coreografia