

**ATTIVITA' REGIONALE DI NUOTO SINCRONIZZATO STAGIONE SPORTIVA 2015-16
PER TUTTE LE CATEGORIE**

COPPA PIEMONTE NUOTO SINCRONIZZATO U.I.S.P. (rev05 del 16/02/2016)

1. CATEGORIE

- giovanissime (2007 e successivi)
- esordienti B (2006)
- esordienti A (2005 e 2004)
- Ragazze (2003-2002-2001)
- Juniores (2000-1999-1998)
- Assolute (1997-1996+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 2015-16 (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 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: 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 di tutte le categorie e squadre di tutte le categorie (senza limitazioni di numero).

2° giornata: duo di tutte le categorie- squadre di tutte le categorie- Combo delle categorie esordienti A - Ragazze - Juniores - Assolute

3° giornata: squadre **per tutte le categorie** + un supercombo/coreografia per ogni Società.

4° giornata:

- **CAMPIONATO REGIONALE UISP DI ESERCIZI LIBERI per tutte le categorie** (solo categoria Assoluta, duo per tutte le categorie, squadra per tutte le categorie, combo per Esord A-Rag-Jun-Ass) che porta punteggio al Circuito come **4° giornata** .

3. REGOLAMENTO

3.1) Tempi Esercizi

CATEG	SOLO	DUO	SQUADRA	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'	5'

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.

Per ogni specialità (escluso il solo) ogni Società può iscrivere un numero illimitato di esercizi salvo limitazioni relative alla specifica gara (vedi campionato Regionale).

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 e DUO 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 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. Non ci sono limitazioni sul numero di spinte (torri, piattaforme..)

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.

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 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.

TASSE ISCRIZIONE

SPECIALITA'	
SOLO	3 €
DUO	5 €
SQUADRA	10 €
COMBO	12 €
COREOGRAFIA	15 €

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

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)

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.

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.
1° posto 100 / 2° posto 90 / 3° posto 80 e poi 4° posto 75 -5° posto 70 e dalla 6° posizione in poi scalati via via di 5 punti fino a 5 punti comunque per ogni posizione.
Per ogni specialità UN SOLO esercizio per società prende punteggio.

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

11) **RIUNIONE TECNICA INFORMATIVA**
Ha avuto luogo una riunione con Tecnici e Dirigenti delle Società interessate
**giovedì 5 novembre 2015 ore 20,30 presso la sede della Lega Nuoto Uisp-
Piemonte piazza della Repubblica,6 Torino. (vedere verbale)**

12) **FAQ**
-Perché solo esercizi liberi?
Per favorire anche le Società che si sono avviate da poco all'attività di nuoto sincronizzato.
-Quali sono i criteri di valutazione della giuria?
I criteri sono legati alle percentuali di giudizio per ogni specialità regolamentati dalla FINA per il Nuoto Sincronizzato.
Al fine di favorire le allieve meno esperte sarà posto un limite minimo di punteggio per esordienti e altre categorie.

13) **ALLEGATI**
Allegato 1: Gestione Files Musicali
Allegato 2: Modulo Iscrizioni
Allegato 3: Specifiche Grande Coreografia
Allegato 4: Modulo Iscrizione Grande Coreografia