

2° Trofeo Nuoto Artistico Ilario Pontieri

**(qualifica alla rappresentativa regionale del 2° trofeo Ilario Pontieri
Nuoto-Sincro-Pallanuoto del 28 Aprile 2024*)**

La SdA Nuoto UISP Emilia Romagna Settore Nuoto Artistico indice la suddetta manifestazione sportiva riservata alle società affiliate e a tutti gli atleti/e regolarmente tesserati UISP per l'anno sportivo 2023/2024. Durante le Manifestazioni ogni partecipante dovrà essere munito di tessera UISP (o, nel caso previsto dallo specifico regolamento di gara, di tessera FIN od altro Ente di Promozione Sportiva) da sottoporre alla giuria sul campo di gara.

Secondo quanto indicato nella delibera di tutela sanitaria approvata dal Consiglio Nazionale UISP a Firenze il 16 dicembre 2017 (in calce al presente regolamento), ogni atleta iscritto alla manifestazione dovrà essere in regola con la certificazione medica prevista.

***la classifica delle categorie C-B-A nell'esercizio di squadra verrà utilizzata insieme a quella del 5° Trofeo UISP Sincronizziamoci del 24 Marzo 2024 per comporre la rappresentativa regionale del Nuoto Artistico nel 2° Trofeo Ilario Pontieri Nuoto-Sincro-Pallanuoto.**

Domenica 11 Febbraio 2024

PISCINA COMUNALE FORLÌ
via Filippo Turati, 17/19, 47121 Forlì, FC.

Organizzazione della manifestazione:

Mattino: obbligatori categorie C-B-A, Ragazze, Junior, Assolute, Master e Disabilità

Mattino/pomeriggio: esercizi liberi categorie C-B-A, Ragazze, Junior, Assolute, Master e Disabilità

*Al termine della manifestazione verrà stilata una classifica di società in base al piazzamento dei singoli esercizi e verranno premiate le prime tre società classificate.

Le società sono pregate di informare atleti e genitori che sarà possibile permanere nell'impianto solamente per la durata di esibizione della categoria di interesse.

CATEGORIE ATLETE :

Esordienti C: 2015/2016 e seguenti

Esordienti B: 2014

Esordienti A: : 2012/2013

Ragazze: 2009/2010/2011

Junior: 2005/2006/2007/2008

Assoluti: 2004 precedenti

Disabilità: le atlete saranno suddivise per tipo di disabilità: fisica (cat. Nemo) e intellettiva (cat. Farfalle)

Duo Misto: inserito nelle varie categorie con gli stessi elementi ed i tempi limite uguali al duo.

*Per completare la squadra e il combinato si possono inserire atlete del 2002-2001-2000 anche tesserate master.

REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE:

1. Manifestazione riservata alle categorie Esordienti C, B, A, RAGAZZE, JUNIOR, ASSOLUTE, MASTER e DISABILITA' con esercizi di SOLO-DUO-TRIO (esercizio di Trio esclusivamente per C/B/A) - SQUADRA-COMBO (esercizio di Combo esclusivamente per Ragazze, Junior, Assolute e Master) e *Obbligatoria a modo mio*;
2. possibilità di iscrivere massimo due balletti per ogni esercizio: due soli, due doppi, due trio, due squadre, due combo per ogni categoria (l'organizzazione si riserva di accettare più esercizi su richiesta delle singole società entro e non oltre i termini dell'iscrizione)*;
3. non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte come titolari o riserve;
4. non è ammessa l'iscrizione di un' atleta alla singola manifestazione con più società, pena la squalifica.

Ogni Società potrà iscrivere:*

- ★ "Solo" 2 balletti per le Categorie Es. C-B-A e RAG-JUN-ASS-MASTER-DISABILITA'
- ★ "Duo" 2 balletti per le Categorie:Es. C-B-A- e RAG-JUN-ASS-MASTER-DISABILITA'-DUO MISTO
- ★ "Trio" 2 balletti per le Categorie: Es. C-B-A-DISABILITA'
- ★ "Squadra" 2 balletti per le Categorie: Es. C-B-A- e RAG-JUN-ASS-MASTER-DISABILITA'
- ★ "Combo" 2 balletti per le Categorie: RAG-JUN-ASS-MASTER

DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI

Mezzo punto (0,50) sarà tolto:

- ★ nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto.
- ★ nel caso si superino i 30 secondi di camminata sul bordo vasca
- ★ mezzo punto di penalità è assegnato agli esercizi che non eseguono gli elementi obbligati, ove previsti, nell'ordine prestabilito
- ★ mezzo punto di penalità è assegnato agli esercizi che omettono parte di elemento obbligato, ove previsto.

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

- ★ Si superi il tempo limite di 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.
- ★ Vengano effettuate più spinte di quelle permesse.

In caso di malore sarà consentito ripetere l'esercizio.

REGOLE PROGRAMMI LIBERI:

Negli esercizi liberi è ammessa (non obbligatoria) massimo:

- ★ 1 spinta (piattaforme, torri, agganci) nelle categorie C, B ed A. Non sono consentiti salti.
- ★ 3 spinte (piattaforme, torri, agganci, salti) nelle categorie Ragazze, Junior, Assolute e Master,

*Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata. E' ammesso l'utilizzo di accessori.

REGOLE LIBERO COMBINATO:

Si potranno iscrivere da un minimo di sei atlete/i ad 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.

Sono consentite (non obbligatorie) MASSIMO nr 1 spinte nelle categorie C, B ed A, e 3 spinte nelle categorie Ragazze, Junior, Assolute e Master.

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

TEMPI LIMITE e suddivisione per categorie

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E(esord. C)

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

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

CATEGORIA ESORDIENTI B

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

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

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

CATEGORIA ESORDIENTI A

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

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

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

CATEGORIA RAGAZZE/I

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

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

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

LIBERO COMBINATO: durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Nell'esercizio di squadra e libero combinato più della metà dei componenti del gruppo deve essere del livello richiesto o inferiore.

CATEGORIA JUNIORES E ASSOLUTA

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

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

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

LIBERO COMBINATO: durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

CATEGORIA MASTER 2

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

DUO e TRIO 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

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

LIBERO COMBINATO: durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è

MODALITA' ISCRIZIONI E CONSEGNA MUSICA

ISCRIZIONI E TASSE GARA

Per ogni Squadra/Combo: 14,00 euro.

Per ogni Trio: 10,00 euro.

Per ogni Duo : 8,00 euro.

Per ogni Solo : 5,00 euro.

Per esercizio di Obbligatorio: 4,50 euro

N.B. Dovrà inoltre essere corrisposta un'ulteriore quota di partecipazione pari ad € 2 (due) per ogni atleta iscritta, indipendentemente dal numero degli esercizi che si andranno a presentare.

Le tasse di iscrizione dovranno pervenire tramite bonifico a :

UISP Comitato Reg.le Emilia Romagna

IBAN: IT 97 V 03069 09606 100000015724 - INTESA SANPAOLO SpA

CAUSALE: 11/02 Forlì + nome società

Eventuali integrazioni dovranno avere come causale: integrazione 11/02 Forlì + nome società

La copia del bonifico deve essere inviata a: nuoto.sincro@uisper.info e non verranno accettati pagamenti con assegno o contanti alla segreteria di gara.

Le iscrizioni apriranno **Venerdì 5 Gennaio 2024 e chiuderanno Venerdì 19 Gennaio 2024**; dopo questa data non sarà più possibile alcuna iscrizione. L'organizzazione si riserva di chiudere anticipatamente le iscrizioni qualora venga raggiunto il limite massimo consentito di capienza.

MODALITA' ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno effettuate e gestite on-line direttamente dalle squadre partecipanti sul sito

- inserire i file musicali dei balletti;
- effettuare eventuali modifiche.

Ad iscrizioni chiuse non sarà più possibile inserire o eliminare iscrizioni, bensì sarà possibile comunicare gli assenti.

HOME PAGE:

Dalla home page è possibile:

Attivare la sezione “sincronizzato” ;

Aggiornare i dati della società;

Inserire il logo della squadra (qualora inserito comparirà nella classifica).

ATLETI/E (aggiunta, modifica, eliminazione):

Prima di effettuare le iscrizioni è importante aggiornare i dati degli atleti (soprattutto inserire quelli nuovi):

Sulla sinistra della home page, sotto la scritta “menù”, accedere alla pagina “atleti”; cliccare sulla scritta “lista atleti” se si vuole modificare i dati o eliminare un atleta, cliccare sulla scritta “aggiungi atleti” se si desidera inserire un nuovo atleta (nell’ultima riga dove viene indicato “tipo evento” cliccare su “sincronizzato”).

ISCRIZIONI “BALLETTI LIBERI”:

Per le sessioni di gara la procedura è la seguente:

Cliccare sulla scritta “disciplina” sotto la voce di menù a sinistra della home page

Cliccare sulla scritta “sincronizzato” (per accedere alla maschera degli eventi del nuoto sincronizzato)

Nei dettagli sarà possibile leggere le informazioni degli eventi in programma.

Accedere alla finestra “iscrizioni” accanto al dettaglio della manifestazione a cui si è interessati (ciò è possibile nel periodo di apertura iscrizioni); dopodiché seguire la procedura passo a passo.

In caso di iscrizioni a balletti liberi ricordarsi di caricare il file mp3.

Da questa maschera è possibile scaricare il

OBBLIGATORI A MODO MIO

La gara di obbligatori a modo mio è stata ideata al fine di far apprezzare anche agli atleti del settore propaganda la tecnica specifica legata agli esercizi obbligatori.

REGOLAMENTO :

La gara di obbligatori a modo mio è stata ideata al fine di far apprezzare anche agli atleti del settore propaganda la tecnica specifica legata agli esercizi obbligatori.

Ogni atleta potrà scegliere fra una lista di obbligatori predeterminata, 1 obbligatorio per gruppo (per colore) per un totale di 3 obbligatori che trova di suo gradimento; non è possibile scegliere 2 o 3 obbligatori dello stesso gruppo.

I voti dei giudici, saranno sommati fra loro, divisi poi per il numero dei giudici ed il risultato moltiplicato per il coefficiente di difficoltà dell' obbligatorio scelto.

Si rende noto che i tre obbligatori saranno eseguiti in successione.

Gli obbligatori e le rispettive descrizioni è possibile reperirli sul manuale FINA ai seguenti link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-sincronizzato-norme-documenti-2021-2022/2717-regolamento-tecnico-fina-2017-2021-1/file.html>

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8603-regolamento-tecnico-12/file.html>

I coefficienti degli obbligatori sono stati aggiornati come da regolamento internazionale FINA attuale.

Gli esercizi ripresi dal "sistema delle stelle" sono reperibili al seguente link:

Gruppi obbligatori e relative categorie

GRUPPO 1 - Esord. C - Esord. B

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1)(*1)	0.6
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.8
099	Posizione raggruppata indietro (come stella 1) (*3)	0.9
091	Posizione carpiata	0.9
092	Posizione cannoncino (*4)	1.1
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
500	Mezza gamba di balletto (*5)	1.1
502	Entrata carpiata	1.2
550	Gambe bici con un braccio in alto	1.2
590	Tuffo di testa	1.2
503	Pulcino (*6)	1.3
513	½ Gambero in superficie (*7)	1.3
508	Entrata in arco	1.4
512	Mezza capovolta avanti (*8)	1.4
316	Kipnus	1.4

*1) Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria

*2) Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria

*3) Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.

*4) nella posizione del cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al

GRUPPO 2 - Esord. A

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
531	Mezzo gambero in superficie (*1)	1.3
503	Pulcino(*2)	1.3
508	Entrata in arco	1.3
316	Kipnus	1.4
512	Mezza capovolta carpiata avanti (*3)	1.4
509	Kip con distensione e discesa rapida (*4)	1.5
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gamba di balletto tesa	1.6
311	Kip	1.6
555	Boost semplice	1.5
505	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
511	Mezza Oceanita (*5)	1.6
506	Mezza torre (*6)	1.7
318	Kip gamba flessa	1.8
543	Mezza farfalla (*1)	1.8
530	Scambi in cannoncino (come stella 3) (*7)	1.7
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'acqua (*8)	1.8

*1) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata

*2) Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione Tuck in Superficie**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota e una delle gambe si distende alla superficie per assumere la **Posizione di Cannoncino**, con il busto in posizione verticale. La gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata**. L'esercizio termina con la posizione di spaccata.

GRUPPO 3 - Ragazze

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
101	Gamba di balletto semplice	1.6
311	Kip	1.6
505	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
557	Boost a 2 braccia	1.7
507	Oceanita con chiusura alle caviglie e discesa (*2)	1.7
318	Kip gamba flessa	1.8
543	Mezza farfalla (*1)	1.8
535	Dalla posizione di tavola rotazioni in cannoncino (come stella 5) (*3)	1.9
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'acqua (*8)	1.8
514	Torre chiusura rapida e discesa (*5)	1.8
154	London	1.9
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
040	Mezzo Albatross (*6)	2.0
516	Gabbiano (discesa rapida)	2.0
520	Mezza kip con spaccata (*1)	2.0

*1) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

*2) Dopo la nova, la gamba orizzontale si distende in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la posizione di verticale alle caviglie. Si esegue una discesa in verticale

*3) Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro

GRUPPO 4 - Junior - Assolute - Master

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
318	Kip gamba flessa	1.8
355	Marsuino	1.8
560	Passo D'uscita avanti	1.8
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'acqua (*8)	1.8
439	Oceanita	1.8
154	London	1.9
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
040	Mezzo Albatross (*6)	2.0
516	Gabbiano (discesa rapida)	2.0
520	Mezza kip con spaccata (*1)	2.0
359	Frot Ariana	2.2
240 a	Albatross mezzo giro	2.2
423	Ariana	2.2
355 f	Marsuino avvitamento 720	2.1
515	Mezzo Jupiter (*4)	2.3
510	Mezzo Rio (*5)	2.3

*1) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.

*2) si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.

*3) si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

*4) si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di