

## **7° Trofeo Sincronizziamoci & 4° Trofeo Nuoto Artistico Ilario Pontieri Forlì**

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 2025- 2026. 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.

# SABATO 28 E DOMENICA 29 MARZO 2026

**MANIFESTAZIONE OPEN (aperta anche ai tesserati FIN)**

PISCINA COMUNALE FORLÌ

Piscina comunale Forlì, via Filippo Turati, 17/19, 47121 Forlì, FC.

Organizzazione della manifestazione:

## **Sabato (pomeriggio)**

- ★ manifestazione riservata alle categorie **Esordienti C, B e A e Disabilità**
- ★ esercizi di SOLO-SOLO MASCHILE-DUO-DUO MISTO-TRIO(C-B-A)-SQUADRA-COMBINATO
- ★ possibilità di iscrivere massimo due\* balletti per ogni esercizio: due soli, due doppi, due squadre, due trio, due combo per ogni categoria.
- ★ gli esercizi di trio, squadra e combo possono essere misti

## **Domenica**

- manifestazione riservata alle categorie **Ragazze, Junior, Assolute, Master e Disabilità**
- esercizi SOLO-SOLO MASCHILE-DUO-DUO MISTO-TRIO (solo per cat. Ragazze) SQUADRA-COMBINATO
- possibilità di iscrivere massimo due\* balletti per ogni esercizio: due soli, due doppi, due combo, due squadre per ogni categoria.
- gli esercizi di squadra e combo possono essere misti

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.

**ATTENZIONE:** sarà necessario aver effettuato il bonifico entro i termini e presentarne una copia cartacea sul bordo vasca; le società che procederanno al pagamento delle tasse gara oltre i termini stabiliti saranno tenute a corrispondere una somma aggiuntiva pari al 10% sul totale.

Esordienti C: femmine e maschi: 2017/2018 e seguenti

Esordienti B: 2016

Esordienti A: 2014/2015

Ragazze : femmine: 2013/2012/2011 / maschi: 2010/2011/2012/2013

Junior: femmine: 2007/2008/2009/2010 / maschi: 2006/2007/2008/2009

Assoluti : 2013- 2005 - (\*)

Master : nate dal 2006 e precedenti - (\*)

Duo Misto: Il duo misto deve avere atleti degli anni della categoria specifica (es.: duo misto cat ragazzi: femmina 2011/12/13; maschi 2010/11/12/13)

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

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

(\*) Per completare la squadra e il combinato della categoria assolute si possono inserire atlete del 2004-2003-2002 anche tesserate master; le eventuali atlete master inserite devono essere, come numero, meno della metà delle atlete della categoria richiesta. Per completare la squadra e il combo della categoria master è possibile inserire atlete nate nel 2007.

## **IMPORTANTE**

Nel presente Regolamento ed in quelli delle specifiche manifestazioni, la denominazione “atlete” comprende e riguarda anche gli atleti di sesso maschile; quella di “allenatrice/i” comprende e riguarda anche i tecnici di sesso maschile.

**ALLE MANIFESTAZIONI REGIONALI SARA' CONSENTITO FARE USO DI COLLA DI PESCE, CREME, GEL, LACCHE o simili.**

E' consentito inoltre l'uso di cuffie, bandana, o altre personalizzazioni di acconciature. Le cuffie non devono riportare il logo della società. L'acconciatura deve mantenere il viso delle atlete scoperto.

## **REGOLE PROGRAMMI LIBERI:**

Negli esercizi liberi è ammessa (non obbligatoria) massimo:

- nella categoria Esordienti C non sono ammesse spinte
- è ammessa 1 spinta (piattaforme, torri) nelle categorie B. Non sono consentiti salti.
- sono ammesse 3 spinte (salti, piattaforme, torri) nelle categorie A, Ragazze, Junior e Assolute.
- nella categoria Master nessuna limitazione sul numero di spinte.

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 spinta (piattaforme, torri) nelle categorie B (esclusi i salti); e 3 spinte (salti, piattaforme, torri) nelle categorie A, Ragazze, Junior, Assolute. Nessuna limitazione sul numero di spinte nella categoria Master.
- Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola.

## **SPECIFICA "SPINTE"**

Nella squadra e nel libero combinato, una/un e/o due atlet\* che sollevano, sostentano, trasportano o fanno saltare un'atleta, è considerata spinta a coppie.

Nelle spinte di squadra il numero minimo degli atleti che devono essere coinvolti nella spinta è da 4 in su. La spinta a coppia non è considerata nel conteggio delle 3 spinte massime consentite.

## **TEMPI LIMITE e suddivisione per categorie**

### **CATEGORIA GIOVANISSIMI/E( esord. C)**

SOLO, DUO e TRIO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo)

SQUADRA: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)

E' ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno

### **CATEGORIA ESORDIENTI B**

SOLO : durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo)

DUO e TRIO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo)

LIBERO COMBINATO durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo)

E' ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno

### **CATEGORIA ESORDIENTI A**

SOLO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo)

DUO e TRIO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo)

LIBERO COMBINATO: durata 2'30 (compresi max 10" sul bordo)

E' ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno

#### **CATEGORIA RAGAZZE/I**

SOLO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)

DUO e TRIO: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo)

SQUADRA: durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo)

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

E' ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno

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)

DUO (compresi max 10" sul bordo)

SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo)

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

E' ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno

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

#### **CATEGORIA MASTER**

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 ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

E' ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno

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

#### **CATEGORIA per atlete cat. NEMO e FARFALLE (disabilità fisica e intellettiva)**

Verranno stilate due classifiche diverse: una per le atlete cat. Nemo, una per le atlete cat. Farfalle

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

#### **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 dieci secondi ( 10 ) per i movimenti sul bordo vasca.
- Ogni elemento obbligato omissso, ove previsto
- Nel libero combinato dove Una nuova parte non inizia dove termina la precedente.
- Il libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
- Qualora non si rispetti il tempo massimo di musica permessa
- 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.

## **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.

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:** 28 e 29 Marzo Forlì + nome società

**Eventuali integrazioni dovranno avere come causale:** integrazione 28 e 29 Marzo Forlì + nome società

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

Le iscrizioni apriranno **il 27 Febbraio 2026 e chiuderanno il 13 Marzo 2026**; 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 [www.uisp.it/nuoto/iscrizionionline](http://www.uisp.it/nuoto/iscrizionionline)

Le società che non sono in possesso delle credenziali per accedere alle iscrizioni dovranno richiederle cliccando su "richiedi credenziali". Chi, invece, ne è già in possesso dovrà inserire il nome utente e la password.

Nel periodo di apertura iscrizioni è possibile:

- effettuare le iscrizioni;
- 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 riepilogo delle iscrizioni effettuate.

A chiusura iscrizioni non sarà più possibile accedere alla cartella “iscrizioni”, bensì sarà possibile:

- scaricare le start list;
- comunicare le assenze;
- scaricare le classifiche.

#### ASSENZE E SOSTITUZIONI ATLETE:

Le assenze devono essere comunicate IMMEDIATAMENTE SUL BORDO VASCA entro 1 ora dall’inizio della gara pena nullità dell’iscrizione stessa. Nel caso in cui risulti un’assenza a gara iniziata, alla società potrà essere applicata una multa la cui entità sarà indicata nello specifico regolamento di gara.

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.

Per info e chiarimenti

[nuoto.sincro@uisper.info](mailto:nuoto.sincro@uisper.info) oppure per urgenze scrivere/chiamare Ref. regionale Gemma Ruzza cell. 3331610312

**SDA Nuoto UISP Emilia Romagna**  
***Settore Sincronizzato/Nuoto Artistico***