

U.I.S.P.

Settore di Attività NUOTO

Disciplina NUOTO ARTISTICO

REGOLAMENTO GENERALE

EMILIA ROMAGNA

STAGIONE SPORTIVA 2025/2026

CATEGORIE ATLETE :

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.

Il regolamento viene stilato per tutte le società regolarmente affiliate UISP che nel corso della stagione sportiva intendessero organizzare manifestazioni di nuoto sincronizzato.

Alle eventuali manifestazioni regionali organizzate dalla Struttura di attività NUOTO possono partecipare solo le atlete/atleti regolarmente tesserate UISP per l'anno sportivo in corso.

Possono eventualmente essere ammesse anche atlete/atleti tesserate alla FIN (esclusivamente per l'attività "propaganda") o ad altri Enti di Promozione Sportiva ma solo nel caso che ciò sia previsto nel regolamento della singola manifestazione.

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.

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.

Gli esercizi nelle manifestazioni di nuoto sincronizzato UISP possono essere scelti fra i seguenti:

Obbligatori a modo mio

Solo: femminile e maschile (classifica separata)

Duo

Duo misto

Trio

Trio Misto

Squadra

Libero combinato

Nel Regolamento di ogni gara verrà specificato il tipo di programma e il numero delle iscrizioni possibili per Società e quant'altro dovesse andare in deroga al presente regolamento.

**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, sostengono, 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 e TRIO 1'50" (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

Nel caso in cui una manifestazione preveda la partecipazione di atlete agoniste, sempre e comunque FUORI CLASSIFICA i tempi degli esercizi da loro presentati potranno essere superiori senza incorrere in penalità.

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 omesso, 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.

ISCRIZIONI:

- Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.
- Le/Gli atlete/i potranno partecipare a quattro esercizi previsti in programma nelle differenti specialità.
- Non è consentito effettuare iscrizione uguale in due categorie diverse (Esempio: DUO cat. Rag. 2 ROSSI MARIA, BIANCHI SARA; DUO cat. Ass. 2 ROSSI MARIA, BIANCHI SARA). Pena la squalifica del secondo balletto in ordine di presentazione.
- Per l'iscrizione al solo, duo, trio, squadra verrà data la possibilità su richiesta, di iscrivere 1 esercizio pre/swimmer per categoria, in ogni caso l'organizzatore valuterà o meno l'accettazione in base al numero degli iscritti.
- Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte come titolari o riserve.
- Le categorie sono vincolanti pertanto non è possibile iscrivere l'intero numero di partecipanti di una categoria inferiore agli esercizi per la categoria superiore, salvo la possibilità di iscrivere un atleta della categoria inferiore nel duo. Per l'esercizio di squadra è sufficiente la presenza di 2 (due) atlete della categoria richiesta (fermo restando che le altre componenti del gruppo devono essere di una categoria inferiore).
- Per l'esercizio di squadra e combo nella categoria master è richiesta la presenza di almeno 3 (tre) atlete della categoria richiesta. Per completare la squadra è possibile inserire atlete nate nel 2006.
- Ogni atleta, oltre a gareggiare per la propria categoria potrà prendere parte agli esercizi della categoria immediatamente superiore e non oltre (esclusivamente per duo, trio, squadra e combo).

- Non è ammessa l'iscrizione di un'atleta alla singola manifestazione con più società, pena la squalifica.
- Non è consentito effettuare iscrizione uguale in due categorie diverse (Esempio: DUO cat. Rag. 2 ROSSI MARIA, BIANCHI SARA; DUO cat. Ass. 2 ROSSI MARIA, BIANCHI SARA). Pena la squalifica del secondo balletto in ordine di presentazione.
- Per l'iscrizione al solo, duo, trio, squadra verrà data la possibilità su richiesta, di iscrivere 1 esercizio pre/swimmer per categoria, in ogni caso l'organizzatore valuterà o meno l'accettazione in base al numero degli iscritti.
- Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte come titolari o riserve.

MODALITA' PER LE ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno pervenire tassativamente, con modalità indicata dalla segreteria nel singolo programma gara ed entro il termine stabilito

Non verranno ammesse altre modalità di iscrizione tramite mail o allegati qualunque.

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.

TASSE ISCRIZIONI:

Sono fissate in : € 5 per gli obbligatori, € 5 solo, €. 8,00 duo, €. 10,00 trio, 14,00 squadra e combo.

Per le gare regionali si prevede un'ulteriore quota di €. 2,00 ad atleta indipendentemente dal numero degli esercizi che si andranno a presentare.

Le tasse gara dovranno essere corrisposte anche in caso di assenza.

Le iscrizioni dovranno essere regolarizzate prima dell'inizio delle gare, tramite bonifico bancario sul conto corrente indicato nello specifico programma gare.

Prima dell'inizio della manifestazione occorrerà esibire copia del bonifico effettuato.

CAMPO GARA, SERVIZIO MEDICO:

L'organizzazione provvederà alla richiesta dell'impianto gara, al servizio medico e al servizio di giuria.

GIURIE:

La giuria sarà composta da:

1 Giudice arbitro

5 Giudici di voto per quanto riguarda le competizioni di esercizi liberi

3 Giudici di voto per quanto riguarda la gara di "obbligatori a modo mio"

Il giudice arbitro

- Dovrà appurare che le concorrenti siano pronte per la partenza e darà il segnale per l'accompagnamento musicale.
- Dovrà comunicare ai segretari l'applicazione delle penalità alle concorrenti in caso di infrazione delle norme.
- Il giudice arbitro potrà intervenire in qualsiasi momento per assicurarsi che siano osservate le regole del regolamento .
- Il giudice arbitro potrà squalificare qualsiasi concorrente per qualsiasi violazione delle regole e potrà applicare sanzioni.

I giudici

Durante la gara degli esercizi liberi i giudici dovranno essere sistemati sui lati opposti della vasca possibilmente in posizione elevata rispetto al bordo vasca.

IMPIANTO STEREOFONICO:

L'addetto alla musica è responsabile per la corretta e sicura presentazione di ciascun brano musicale.

PREMIAZIONI:

Saranno specificate e precise nel Regolamento di ogni singola manifestazione.

OBBLIGATORI A MODO MIO 2025-2026

Per gli esercizi di obbligatori si rimanda al regolamento nazionale UISP anno 2025/2026:

<https://www.uisp.it/nuoto/files/principale/2025-26/regolamento%20generale%20nuoto%20sincronizzato%202026.pdf>

Per incentivare la partecipazione ai Campionati Nazionali UISP, la Regione Emilia-Romagna ha deciso di accogliere tutti gli esercizi obbligatori previsti nelle tabelle relative alle diverse categorie, per ciascun livello (3, 2 e 1).

Tuttavia, ai fini della competizione, verrà redatta **una classifica unica**, senza distinzione tra i diversi livelli.