



3° Trofeo Uisp Sincro Esordienti

La SdA Nuoto UISP Emilia Romagna Settore Sincronizzato con il patrocinio del Comune di Forlì indice la suddetta manifestazione sportiva riservata alle società affiliate e a tutti gli atleti/e regolarmente tesserati UISP per l'anno sportivo 2022- 2023.

Domenica 23 Aprile 2023

PISCINA COMUNALE FORLÌ

Via Filippo Turati, 17/19, Forlì (FC)

Organizzazione della manifestazione:

Mattino: obbligatori a modo mio categoria Esordienti C-B-A

Pomeriggio: esercizi liberi categoria Esordienti C-B-A

CATEGORIE

Come da Regolamento Generale Nazionale U.I.S.P. Settore Nuoto, Disciplina Nuoto Artistico a.s.

2022/2023:

Esordienti C: 2014/2015 e seguenti

Esordienti B: 2013

Esordienti A: 2011/2012

Ragazze: 2008/2009/2010

Junior: 2004/2005/2006/2007

Assoluti: 2010- 2002*

Master: 2003 precedenti

Disabilità: le atlete saranno suddivise per tipo di disabilità: fisica e intellettiva

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 2001-2000 anche tesserate master.

ISCRIZIONI E REGOLAMENTO

1. Manifestazione riservata alle categorie Esordienti C, B, A con esercizi di SOLO-DUO-TRIO-SQUADRA e *Obbligatoria a modo mio*;
2. possibilità di iscrivere massimo due balletti per ogni esercizio: due soli, due doppi, due trio, due squadre per ogni categoria.
3. non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte come titolari o riserve;
4. 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, mentre per l'esercizio di squadra è sufficiente la presenza di 2 (due) atlete della categoria richiesta;
5. cat. Es. B e C: l'assenza di un'atleta nell'esercizio di duo (in mancanza di riserva) comporta l'annullamento dell'esercizio fatta salva la possibilità di presentare un solo FUORI GARA.
6. 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), ad eccezione della categoria Assolute in cui possono partecipare atlete, Juniores e Ragazze;
7. 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;
- ★ "Duo" 2 balletti per le Categorie: Es. C-B-A;
- ★ "Trio" 2 balletti per le Categorie: Es. C-B-A;
- ★ "Squadra" 2 balletti per le Categorie: Es. C-B-A

MODALITA' ISCRIZIONI E CONSEGNA MUSICA

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

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 “OBBLIGATORI A MODO MIO” e “BALLETTI LIBERI”:

Per le sessioni di gara: “Obbligatori a modo mio” e “balletti liberi”, verranno creati 2 eventi diversi.

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;
- ❖ rettificare esercizi obbligatori (sessione gara “obbligatori a modo mio”): nella finestra dell’evento, al posto dell’opzione “iscrizioni” comparirà l’opzione “modifiche”. Il tasto sarà attivo fino al giorno prima della gara;
- ❖ comunicare le assenze;
- ❖ scaricare le classifiche.

ISCRIZIONI E TASSE GARA

Per ogni Squadra: 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: 4,00 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: 4° Trofeo UISP Sincronizziamoci 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 il 20 Marzo 2023 e chiuderanno il 7 Aprile 2023; 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.

REGOLE PROGRAMMI LIBERI

Negli esercizi liberi è ammessa (non obbligatoria) massimo di 1 spinta (piattaforme o salti) nelle categorie C, B ed A, ed un massimo di 3 spinte (piattaforme o salti) nelle categorie Ragazze, Junior, Assolute . Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata. E' ammesso l'utilizzo di accessori.

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

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.

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.

TEMPI

CATEGORIA ESORDIENTI C (anno 2014/2015 e seguenti)

Solo Esordienti C: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15"

Duo Esordienti C: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15"

Trio Esordienti C: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15"

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

CATEGORIA ESORDIENTI B (2013)

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

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

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

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

CATEGORIA ESORDIENTI A (2011/2012)

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

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

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

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

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

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; al termine il totale verrà suddiviso per la somma dei coefficienti ed il risultato moltiplicato per 10.

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

Gli obbligatori e le rispettive descrizioni è possibile reperirli sul manuale FINA al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/2020-2021-5/2717-regolamento-tecnico-fina-2017-2021-1/file.html>

Gli atleti/e dovranno indossare costume nero e cuffia bianca.

Gruppi obbligatori e relative categorie

GRUPPO 1 - Esord. C 2014/2015 e seguenti - Esord. B (2013)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina	0.6
500	Mezza gamba balletto	1.1
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gambe di balletto tesa	1.6
503	Pulcino *	1.3
560	Passo D'uscita avanti	1.8
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
316	Kipnus	1.4
311	Kip (rapida) ****	1.6

550	Thrust	1.8
508	Entrata in arco	1.3
509	Mezza Oceanita ***	1.6
502	Entrata carpiata avanti	1.2
090	Posizione prona	0.8
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
362	Gambero di superficie	1.3
506	Mezza Torre **	1.7
327	Ballerina	1.8

* 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.

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

*** si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

**** lo srotolo dalla posizione di raggruppata indietro alla verticale e la discesa sono eseguite in maniera rapida

GRUPPO 2 - Esord. A (2011/2012)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
106	Gamba di balletto tesa	1.6
520	Chiusura di passeggiata indietro ***	1.8
154	London	1.9
316	Kipnus	1.4
318	Kip gamba flessa *	1.8
311	Kip	1.6
509	Mezza Oceanita *****	1.6
439	Oceanita	1.8
301	Barracuda	1.9
306	Barracuda gamba flessa	1.8
502	Entrata carpiata avanti	1.2
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
506	Mezza Torre **	1.7
363	Goccia d'Acqua	1.5
543	Mezza Farfalla ****	1.8

* si esegue una kipnus fino alla verticale gamba flessa poi si distende la gamba fino alla verticale. Poi si esegue una discesa verticale

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

*** dalla posizione di spaccata si esegue una chiusura indietro passando dalla coda di pesce, dalla posizione carpiata ed infine dalla canoa

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

***** si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

Per info e chiarimenti

nuoto.sincro@uisper.info

Cell. 3331610312 Gemma Ruzza

Buon anno di crescita a tutti!!

SDA Nuoto UISP Emilia Romagna
Settore Sincronizzato

