

REGIONALE OPEN ESERCIZI LIBERI UISP NUOTO SINCRONIZZATO

STAGIONE SPORTIVA 2023/2024

Possono partecipare alla manifestazione le atlete in regola con il tesseramento UISP, FIN (sincro) e/o con altri Enti di promozione sportiva per la stagione sportiva 2022-23 in possesso di certificazione medica agonistica valida per l'attività del nuoto.

CATEGORIE ATLETE :

CATEGORIE ATLETE :

Esordienti C 2015/2016 e seguenti

Esordienti B 2014

Esordienti A 3 (meno esperte) - Esordienti A 2 (intermedie/avanzate): 2012/2013

Ragazze 3(meno esperte) – Ragazze 2(intermedie) - Ragazze 1(avanzate o ex ago):
2009/2010/2011

Ragazzi: 2008/2009/2010/2011

Junior 3 (meno esperte) – Junior 2 (intermedie) – Junior 1 (avanzate o ex ago):
2005/2006/2007/2008

Junior: 2004/2005/2006/2007

Assoluti 2 (intermedie) – Assoluti 1 (avanzate) 2011- 2003*

Assoluti: 2002/2003

Master 2 (meno esperte) - Master 1 (avanzate): 2004 precedenti

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

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

Solo maschile verrà inserito nelle varie categorie con le stesse regole di quello femminile.

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

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, Master e Assolute.

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

E' ammesso l'utilizzo di accessori.

Nel programma sono da inserire 3 elementi obbligati specificati in seguito nella sezione

"INDICAZIONI E REGOLE PER ISCRIZIONI NEI LIVELLI CATEGORIE ES/A RAGAZZE3, JUNIOR3, ASSOLUTA E MASTER"; gli elementi devono essere inseriti nell'ordine prestabilito.

Gli elementi obbligati nell'esercizio di squadra dovranno essere svolti da tutte le atlete componenti il gruppo.

Le società non possono usare la stessa musica più di 2 volte tra le categorie ragazze, junior, assolute.

Al momento dell'iscrizione verrà eseguito controllo sui file musicali.

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.

LIBERO COMBINATO durata 2'00 (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

LIBERO COMBINATO: durata 2'30 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

CATEGORIA RAGAZZE/I 1

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 tempo totale

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

CATEGORIA JUNIORES 1

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 ASSOLUTE 1

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 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 MASTER 1 Come fina

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

totale. Libero 2'15" tempo massimo ma non minimo

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

tempo totale. Libero 2'45" tempo massimo ma non minimo

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

tempo totale. Libero 3'45" tempo massimo ma non minimo

LIBERO COMBINATO: durata 3'45" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale. tempo massimo ma non minimo

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

CATEGORIA per atlete con DISABILITA' FISICA E INTELLETTIVA

Verranno stilate due classifiche diverse: una per le atlete con disabilità fisica, una per le atlete con disabilità intellettiva.

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.

INDICAZIONI E REGOLE PER ISCRIZIONI NEI LIVELLI CATEGORIE ES/A RAGAZZE, JUNIOR, ASSOLUTA E MASTER

Categoria (meno esperte):

Questa categoria è riservata alle atlete ai primi anni di esperienza sincro, dove avranno degli elementi da inserire.

Le atlete, che partecipano alle gare da più di 2 anni, non possono far parte di questa categoria e

verranno spostate nella categoria successiva a decisione insindacabile dei giudici.

ELEMENTI DA INSERIRE

ES/A 3

solo e duo trio e squadra.

- 1 POSIZIONE DI SPACCATA
- 2 GAMBA DI BALLETO nr. 101
- 3 SCAMBI IN CANNONCINO ALMENO 3

RAGAZZE 3

solo e duo trio e squadra.

- 1 PULCINO (nr. 503 obbligatori a modo mio)
- 2 GAMBA DI BALLETO
- 3 BICI 2 MOVIMENTI AD 1 BRACCIO

JUNIOR 3 E MASTER 2

solo e duo trio e squadra.

- 1 MEZZA PASSEGGIATA (FINO POSIZIONE SPACCATA - nr. 505 obbligatori a modo mio)
- 2 GAMBA DI BALLETO ALTERNATA
- 3 KIP RAPIDA (nr. 509 obbligatori a modo mio)

ELEMENTI VIETATI

Nelle categorie sopra specificate è vietato eseguire ogni tipo di avvitamanti, torsioni e piroette, barracuda e thrust, verticali doppie tenute; pena: spostamento nella categoria successiva.

Categoria (livello intermedio):

In questa categoria è consentito inserire le atlete che partecipano da più di 2 anni alle gare, . Non è consentito partecipare ad atlete con un passato agonista tranne per le EsA ,che è una categoria unica, è obbligatorio inserire gli elementi indicati in ordine successivo come di seguito specificato.

Ex agoniste e atlete che lavorano molto alte sulla superficie dell'acqua verranno spostate nella categoria successiva a decisione insindacabile dei giudici.

ELEMENTI DA INSERIRE

ES/A 2 (livello intermedio/avanzato)

solo e duo trio e squadra.

- 1 TORRE (fino alla verticale) (nr. 348 obbligatori a modo mio)
- 2 KIPNUS
- 3 PASSEGGIATA AVANTI

RAGAZZE 2 + JUNIOR 2 + ASSOLUTE 2

Non sono previsti elementi obbligati

Categoria (livello avanzato):

In questa categoria è obbligatorio inserire le atlete con passato agonistico che hanno partecipato a campionati di categoria. La non osservanza della regola comporta la squalifica della società dalle manifestazioni UISP per la stagione sportiva in corso.

RAGAZZE 1 + JUNIOR 1 + ASSOLUTE 1

Non sono previsti elementi obbligati

LA CATEGORIA MASTER 1 SEGUE GLI ELEMENTI DELLA FINA

Regole specifiche per iscrizioni esercizi di squadra e libero combinato:

Atlete iscritte in livello 1 nel SOLO, DUO e TRIO non possono gareggiare nella specialità del libero combinato nei livelli inferiori (2 e 3); stessa regola vale per le atlete di livello 2 che non possono competere nel livello 3. E' permesso invece salire al livello successivo.

Nell'esercizio di squadra è ammesso far retrocedere all'immediato livello inferiore 1 sola atleta.

Regole specifiche per categorie uniche

Le esordienti C e B gareggiano in tutte le specialità in livello unico , senza elementi obbligati.

REGOLE SPECIFICHE PER ISCRIZIONI DI SQUADRA E LIBERO COMBINATO

Atlete iscritte in livello 1 nel SOLO, DUO, TRIO, non possono gareggiare nella specialità del libero combinato del livello inferiore (2e 3); stessa regola vale per le atlete di livello 2 che non possono scendere di livello 3. E' permesso invece salire al livello successivo.

Nell'esercizio di squadra è ammesso far retrocedere all'immediato livello inferiore 1 sola atleta.

DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI

Mezzo punto (0,50) sarà tolto:

- nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto.
- Se gli elementi obbligati non sono eseguiti nell'ordine prestabilito
- nel caso si superino i 30 secondi di camminata sul bordo vasca
- Gli esercizi che omettono parti degli elementi obbligati, 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

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 di ripetere l'esercizio.

SQUALIFICHE:

Sarà squalificata dal campionato la società che iscriverà atlete ex agoniste federali nelle categorie riservate al livello base o intermedio. La categoria "3" e "2" - è riservata ad atlete che non hanno mai preso parte ad un campionato agonistico Federale.

ISCRIZIONI

Per le iscrizioni bisogna utilizzare l'accesso al sito uisp e seguire le istruzioni.

Qualsiasi cambiamento rispetto al modulo di iscrizione dovrà essere consegnato al G.A. che ne valuterà o meno l'accettazione, almeno un'ora prima dell'inizio della manifestazione.

Tutto quello che non è specificato si fa riferimento al Regolamento Nazionale Uisp.

TASSE di ISCRIZIONE

- € 4,50 obbligatori e solo, € 7,00 duo, € 9,00 trio, 13,00 squadra e combo.

UISP – Unione Italiana Sport Per tutti

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI il 24/06/76 ai sensi del D.P.R. n 530 del 02/08/74. Già denominata Unione Italiana Sport Popolare
Largo Nino Franchellucci n°73 - 00155 Roma – P.I. 04228671006 - tel. 0643984325-312 – fax 0643984315 - e-mail: nuoto.lazio@uisp.it

- Dovrà inoltre essere corrisposta la quota di partecipazione aggiuntiva pari ad € 2 (uno) per ogni atleta iscritta alla manifestazione

PREMIAZIONI

Verranno premiati i podi ogni esercizio.

RISULTATI

I risultati saranno a disposizione delle società partecipanti presso la segreteria della manifestazione e sul sito www.uisp.it/lazio/nuoto entro 10 gg. dal termine della manifestazione

(Vedi regolamento nazionale LEGA NUOTO UISP - Settore SINCRONIZZATO - a.s. 2022/2023.

La squadra dovrà essere composta da un minimo di quattro ad un massimo di otto atlete.

COMPITI DEGLI ALLENATORI

Le allenatrici dovranno comunicare al GIUDICE ARBITRO gli assenti almeno un'ora prima dell'inizio della gara.

ADDETTO AI CONCORRENTI

L'addetto ai concorrenti effettuerà il controllo delle tessere prima dello svolgimento di ogni singolo balletto. Sarà premura delle allenatrici consegnare le tessere prima dell'esercizio.

SPEAKER

Lo speaker dovrà annunciare l'esercizio e dovrà comunicare le eventuali penalità assegnate dal Giudice Arbitro esercizio per esercizio.

GIURIE

La giuria di vasca sarà composta da:

1 Giudice arbitro

5 Giudici

I GIUDICI DOVRANNO TENERE CONTO NELL'IMPRESSIONE ARTISTICA dell'attinenza dei vari costumi e dotazioni presentati in gara

INFO:

Indicazioni Regolamento:

Responsabile Sincronizzato SDA Nuoto UISP Lazio

Gianna Simonelli 3472821846