

Disciplina **NUOTO SINCRONIZZATO**

REGOLAMENTO GENERALE REGIONE LOMBARDIA STAGIONE SPORTIVA 2021/2022

CATEGORIE ATLETE :

| | |
|--|---|
| Esordienti C | 2013/2014 e seguenti |
| Esordienti B | 2012 |
| Esordienti A | 2010/2011 |
| Ragazze 2 (meno esperte) – Ragazze 1 | 2007/2008/2009 |
| Juniore 2 (meno esperte) – Juniores 1 | 2004/2005/2006 |
| Absolute | 2009 e precedenti |
| Disabilità: | le atlete saranno suddivise per tipo di disabilità: fisica e intellettiva |

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 nazionali** 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 la attività "propaganda") o ad altri Enti di Promozione Sportiva, per questa stagione sportiva, ma solo nel caso che ciò sia previsto nel regolamento della singola manifestazione (ad es. con la specifica di Manifestazione OPEN).

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:

- ***Obbligatoria a modo mio***
- ***Solo***
- ***Duo***
- ***Trio***
- ***Squadra***
- ***Libero combinato***
- ***Acquashow (CAMPIONATI ITALIANI)***

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.

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.

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. 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 - 2 - (meno esperte)

In questa categoria non è possibile inserire nei balletti: torsioni, avvitamenti, piroette sull'asse verticale. Le coreografie con anche solo uno solo di questi elementi, verranno spostate nella classifica "Ragazze 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

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 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

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 – 2 – (meno esperte)

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

Non è possibile inserire alcun elemento indicato nella categoria successiva ("Junior 1") Le coreografie con anche solo uno solo di questi elementi, verranno spostate nella classifica "Junior 1"

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.

Nella specialità solo duo e trio di questa categoria è obbligatorio inserire nel balletto almeno uno dei seguenti elementi, comunicandolo all'atto dell'iscrizione:

1 un avvitamento 720° in verticale doppia

2 un thrust con avvitamento

3 una torsione da posizione ad una gamba che si chiude finendo sulla verticale

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

Nella specialità di squadra di questa categoria è obbligatorio inserire i seguenti elementi che devono essere eseguiti da tutti i componenti del gruppo nello stesso momento, comunicandolo all'atto dell'iscrizione :

1 un'avvitamento 360° da una gamba a due gambe o a due gambe

2 un Thrust

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

Nella specialità di libero combinato di questa categoria è obbligatorio inserire i seguenti elementi che devono essere eseguiti in una parte da almeno tre atlete comunicandolo all'atto dell'iscrizione :

1 un'avvitamento 360° da una gamba a due gambe, o a due gambe

2 un Thrust

CATEGORIA ASSOLUTE – 2 – (meno esperte)

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

Non è possibile inserire alcun elemento indicato nella categoria successiva ("Assolute 1.) Le coreografie con anche solo uno solo degli elementi elencati, verranno spostate nella classifica "Assolute 1"

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.

Nella specialità solo duo e trio di questa categoria è obbligatorio inserire nel balletto almeno uno dei seguenti elementi, comunicandolo all'atto dell'iscrizione:

1 un avvitamento 720° in verticale doppia

2 un thrust con avvitamento

3 una torsione da posizione ad una gamba che si chiude finendo sulla verticale

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

Nella specialità di squadra di questa categoria è obbligatorio inserire i seguenti elementi che devono essere eseguiti da tutti i componenti del gruppo nello stesso momento, comunicandolo all'atto dell'iscrizione :

1 un'avvitamento 360° da una gamba a due gambe o a due gambe

2 un Thrust

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

Nella specialità di libero combinato di questa categoria è obbligatorio inserire i seguenti elementi che devono essere eseguiti in una parte da almeno tre atlete comunicandolo all'atto dell'iscrizione :

1 un'avvitamento 360° da una gamba a due gambe o a due gambe

2 un Thrust

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: 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

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 di ripetere l'esercizio.

ISCRIZIONI

1. Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.
2. 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.
3. Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte come titolari o riserve.
4. 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.
5. 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.
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.

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 :

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| • OBBLIGATORI A MODO MIO | € 5.00 (tesserati Uisp), | € 6.00 (altri tesseramenti); |
| • SOLO | € 5.00 (tesserati Uisp), | € 6.00 (altri tesseramenti); |
| • DUO | € 6.00 (tesserati Uisp), | € 7.00 (altri tesseramenti); |
| • TRIO | € 8.00 (tesserati Uisp), | € 9.00 (altri tesseramenti); |
| • SQUADRA E COMBO | € 13.00 (tesserati Uisp), | € 14.00 (altri tesseramenti); |

N.B.: Dovrà inoltre essere corrisposta un'ulteriore quota di partecipazione pari a € 20,00 per società affiliata Uisp per la stagione sportiva in corso, € 25,00 per società non affiliata Uisp, indipendentemente dal numero degli iscritti alla Manifestazione.

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.

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"**

Per le prime manifestazioni sarà un allenatore per società ad andare in sedia.

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.

IMPIANTO STEREOFONICO

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

PREMIAZIONI

Saranno specificate e precisate nel Regolamento di ogni singola manifestazione.

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.

In questo particolare momento di emergenza sanitaria, è possibile organizzare la sessione di gara qualora vi sia la possibilità di mantenere adeguato distanziamento tra le atlete, e si possa pianificare ingresso ed uscita dalla vasca diversi per ogni giuria.

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:

[Regolamento Tecnico Fina](#)

Gli atleti/e potranno indossare cuffia e costume a loro scelta.

Gruppi obbligatori e relative categorie

GRUPPO 1 - Esord. C (2013/14 e seguenti) - Esord. B (2012)

| 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 (10/11) - Cat. Ragazze 2 (07/08/09-meno esperte)

| 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

GRUPPO 3 - Cat. Ragazze 1 (07/08/09) – Cat. Junior 2 (04/05/06) (meno esperte) – Assolute 2 (2009 e precedenti)

| NUMERO | NOME | COEFFICIENTE |
|--------|----------------------------|--------------|
| 101 | Gamba di balletto semplice | 1.6 |
| 510 | Mezzo Rio * | 2.8 |
| 110 | Gamba di balletto doppia | 1.7 |
| 301 | Barracuda | 1.9 |
| 301c | Barracuda piroetta | 2.5 |
| 154 | London | 1.9 |
| 311 | Kip | 1.6 |
| 316 | Kipnus | 1.4 |
| 318 | Kip gamba flessa ** | 1.8 |
| 509 | Mezza Oceanita ***** | 1.6 |
| 439 | Oceanita | 1.8 |
| 516 | Gabbiano (discesa rapida) | 2.0 |
| 505 | Mezza passeggiata avanti | 1.6 |
| 360 | Passeggiata avanti | 1.9 |
| 506 | Mezza Torre *** | 1.7 |
| 348 | Torre | 1.9 |
| 355 | Marsuino | 1.8 |
| 543 | Mezza Farfalla ***** | 1.8 |

- * si esegue l'esercizio con Barracuda semplice
- ** 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
- ***** si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata
- ***** si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

GRUPPO 4 - Cat. Junior 1 (04/05/06) – Assolute 1 (2009 e precedenti)

| NUMERO | NOME | COEFFICIENTE |
|--------|----------------------------|--------------|
| 101 | Gamba di balletto semplice | 1.6 |
| 110 | Gamba di balletto doppia | 1.7 |
| 510 | Mezzo Rio * | 2.8 |
| 040 | Mezzo Albatros *** | 2.0 |

| | | |
|------|--------------------------------|-----|
| 240a | Albatros mezzo giro | 2.2 |
| 516 | Gabbiano **** (discesa rapida) | 2.0 |
| 301 | Barracuda | 1.9 |
| 301c | Barracuda con piroetta | 2.5 |
| 306 | Barracuda gamba flessa | 1.8 |
| 423 | Ariana | 2.2 |
| 439 | Oceanita | 1.8 |
| 437 | Oceanea | 2.1 |
| 512 | Mezza kip con spaccata***** | 2.0 |
| 505 | Mezza passeggiata avanti | 1.6 |
| 360 | Passeggiata avanti | 1.9 |
| 355 | Marsuino | 1.8 |
| 355f | Marsuino avvitemento 720 | 2.1 |
| 515 | Mezzo Jupiter ** | 2.3 |

- * si esegue l'esercizio con barracuda semplice
- ** si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce dopo il cavaliere
- *** si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.
- **** si esegue la discesa rapida come la seconda parte dell'obbligatorio
- ***** si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

PER INFORMAZIONI:

Indicazioni Regolamento:

Monica Giordano

cell. 340 3706028

e-mail. sincronizzato.nuoto.lombardia@uisp.it

Sito www.uisp.it/lombardia/nuoto/ → menu sincro

SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE



UISP COMITATO REGIONALE LOMBARDIA APS - Unione Italiana Sport Per tutti
 20158 Milano (MI) - Via Guerzoni, 23 - Tel. +39.02.83428954 - lombardia@uisp.it - www.uisp.it/lombardia - C.F.:08656790154



ACQUASHOW

(solo campionato Italiano)

L'ACQUASHOW è una sessione di gara dove ogni Società potrà partecipare con tutte le atlete ad una coreografia a tema predisposto ogni anno dalla Commissione Nazionale UISP settore nuoto sincronizzato.

Tale sessione di gara è stata ideata per omaggiare il pubblico che ci segue con un grande show di nuoto sincronizzato.

Ogni società presenterà un proprio spettacolo inerente al tema, all'interno del quale le atlete **non dovranno necessariamente interagire tra di loro e nuotare assieme**, ma è possibile preparare routine **slacciate ed indipendenti l'una dall'altra**. Non è necessario seguire una trama specifica!!! E' possibile presentare quante routine si desidera, ma restando sempre all'interno del tempo consentito.

Per rendere lo spettacolo più avvincente e permettere al pubblico di seguirlo con facilità, si invita a non far eseguire alle atlete esercizi totalmente diversi e sconnessi tra loro sui 4 angoli della vasca nello stesso momento (saranno penalizzati in fase di valutazione).

Considerato l'aspetto artistico di questo esercizio, sono ammessi trucchi, costumi e accessori al fine di spettacolarizzare al meglio la presentazione coreografica.

E' chiaramente ammessa la partecipazione di atleti maschi tesserati anche in altri settori.

TEMA STAGIONE 2021/2022

"LEGGENDE DEL ROCK E DEL POP"

TEMPI LIMITE

Durata massima di 6 (sei) minuti; è ammessa una tolleranza massima di 30 secondi.

MUSICA

Per garantire la diversità delle singole presentazioni, Le società potranno partecipare usando tracce musicali diverse dalle squadre avversarie.

Non vi è un numero limite minimo e massimo per la scelta delle tracce musicali, ma i brani scelti sarà poi obbligatorio usarli tutti all'interno del proprio spettacolo.

PREMIAZIONI

Le singole prestazioni verranno poste a giudizio dei giudici e verranno premiate le tre migliori.

MODALITA' PER LE ISCRIZIONI ACQUASHOW (solo campionato Italiano)

Le iscrizioni saranno da effettuare on-line dal sito <http://www.uisp.it/lombardia/nuoto/iscrizioni-on-line>.

Le società che non sono in possesso delle credenziali per accedere alle iscrizioni dovranno richiederle cliccando su "richiedi credenziali".

Una volta entrati nella pagina riservata, prima di effettuare l'iscrizione 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").

Per il campionato Italiano estivo verrà creato un evento apposito.

La procedura di iscrizione è la seguente:

1. Cliccare sulla scritta "disciplina" sotto la voce di menù a sinistra della home page
2. Cliccare sulla scritta "sincronizzato" (per accedere alla maschera degli eventi del nuoto sincronizzato).
3. Accedere alla finestra "iscrizioni" dell'evento del campionato, dopodiché seguire la procedura passo a passo.

Le iscrizioni dovranno pervenire tassativamente, con modalità qui sopra indicata. Non verranno ammesse altre modalità

La data di apertura iscrizioni è fissata al 1 marzo 2022.

VALUTAZIONE

La Giuria sarà dotata di un modulo su cui apporre 3 valutazioni:

1. IMPRESSIONE COREOGRAFICA: verrà valutata con un voto da 1 a 10 l'insieme di tutta la rappresentazione sia dentro che fuori dall'acqua, la continuità dei vari esercizi e la spettacolarità della prova;
2. VALUTAZIONE TECNICA: verrà valutata con un voto da 1 a 10 la difficoltà e l'esecuzione tecnica degli esercizi presentati;
3. TRUCCO E COSTUMI: verranno valutati con un voto da 1 a 10 l'attinenza al tema dei: trucchi, costumi e ogni oggetto scenografico presentato.

In caso di parità il voto della giuria deve rispettare la maggioranza del parere dei giudici. La valutazione deve essere espressa con un accordo globale e non una mera somma dei punteggi dati. In caso di non accordo verbale, verrà utilizzato il calcolo numerico.

PENALITA'

- 2 (due) punti di penalità ogni 30 (trenta) secondi eccedenti il tempo limite totale di 6 min. (+ 30 sec di tolleranza).
- 2 (due) punti di penalità ogni brano scelto non presentato

N.B.

PER QUANTO NON PREVISTO NEL PRESENTE REGOLAMENTO, VALGONO:

- il REGOLAMENTO GENERALE NAZIONALE SINCRO
- il REGOLAMENTO DEGLI "OBBLIGATORI A MODO MIO" Settore NUOTO U.I.S.P. a.s. 2021-22

(Entrambi scaricabili dal sito: www.uisp.it/nuoto)

PER INFORMAZIONI:

Indicazioni Regolamento:

Monica Giordano

cell. 340 3706028

e-mail. sincronizzato.nuoto.lombardia@uisp.it

Sito www.uisp.it/lombardia/nuoto/ → menu sincro

DELIBERA TUTELA SANITARIA

Il Consiglio Nazionale Uisp, riunito in data 16 dicembre 2017 in Firenze, in merito alle “Norme Tutela Sanitaria”, fa propria la delibera presentata dalla Direzione Nazionale:

Premesso che

- il D.M. 18/02/1982 prevede, all'art.1, che la qualificazione agonistica a chi svolge attività sportiva è demandata alle Federazioni Sportive Nazionali, alle Discipline Sportive Associate o agli Enti Sportivi riconosciuti. Quale si configura la UISP.
- il D.M. 24/4/2013 ha ridefinito la “Disciplina della certificazione dell'attività sportiva non agonistica e amatoriale” prevedendo, all'articolo 3, che “Si definiscono attività sportive non agonistiche quelle praticate dai seguenti soggetti: (...) b) coloro che svolgono attività organizzate dal CONI, da società sportive affiliate alle Federazioni sportive nazionali, alle Discipline associate, agli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI, che non siano considerati atleti agonisti ai sensi del decreto ministeriale 18 febbraio 1982”;
- il provvedimento sopraindicato prevede pertanto che le attività organizzate dalla UISP e dalle associazioni e società affiliate possano essere esclusivamente ricondotte alla nozione di attività sportiva non agonistica ovvero agonistica, con conseguente impossibilità di individuare un settore ludico motorio, settore in relazione al quale non è più richiesto il certificato medico in virtù delle modifiche apportate dal D.L. 69/2013 pubblicato, con la Legge di conversione 98/2013, nella Gazzetta Ufficiale del 20 agosto 2013;
- l'articolo 4 del citato Decreto prevede che “Per la partecipazione di non tesserati alle Federazioni sportive nazionali, alle Discipline associate, agli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI a manifestazioni non agonistiche o di tipo ludicomotorio, caratterizzate da particolare ed elevato impegno cardiovascolare, patrocinate dai suddetti organismi, quali manifestazioni podistiche di lunghezza superiore ai 20 Km, granfondo di ciclismo, di nuoto, di sci di fondo o altre tipologie analoghe, il controllo medico comprende la rilevazione della pressione arteriosa, un elettrocardiogramma basale, uno step test o un test ergometrico con monitoraggio dell'attività cardiaca e altri accertamenti che il medico certificatore riterrà necessario per i singoli casi” da cui consegue l'opportunità di individuare dette iniziative al fine di dare indicazioni ai partecipanti rispetto alla richiesta di un certificato medico conforme alla citata disposizione da richiedere al proprio medico di medicina generale, al pediatra ovvero al medico specialista in medicina dello sport”;

Considerato che

- il CONI, con Circolare del 10/06/2016, ha invitato gli Enti riconosciuti ad uniformare il proprio regime normativo in materia di certificazione sanitaria riferita all'attività sportiva non agonistica rispetto ad indicazioni che escludono l'onere di acquisire il certificato medico per le attività caratterizzate dall'assenza o dal ridotto impegno cardiovascolare come elencate nella predetta circolare;

DELIBERA ALL'UNANIMITÀ CHE

- 1) si intendono AGONISTICHE le attività competitive con classifica legata al risultato sportivo, svolte a ogni livello con riferimento alle quali è necessario acquisire il certificato rilasciato dal medico specialista in medicina dello sport ovvero dal medico della Federazione Medico Sportiva Italiana del CONI, come da Allegato A).

Fanno eccezione:

- a) le attività svolte da tesserati di età inferiore a quella specificata con riferimento alla singola disciplina ai quali è richiesto pertanto il certificato per attività non agonistiche. Il requisito dell'età si intende soddisfatto quando si verifica nel corso della stagione sportiva di riferimento; **UISP – Unione Italiana Sport Per tutti 2**
 - b) le attività specificate all'interno dell'elenco B), individuate per il basso impatto cardiovascolare che implicano. In questo caso è opportuno che i partecipanti siano invitati in ogni caso ad effettuare un controllo medico prima dell'avvio dell'attività sportiva;
- 2) si intendono NON AGONISTICHE le attività prive dei connotati di cui sopra. Con riferimento a tali attività è necessario acquisire il certificato medico, conforme alla modulistica adottata con D.M. 24/4/2013. salvo che si tratti di:
- a. tesserato che non svolge alcuna attività sportiva per la quale non è prevista alcuna certificazione: - socio non praticante; - dirigente, giudice, direttore di gara, ufficiale di campo e assimilabili nonché gli allenatori, gli animatori, gli educatori, gli insegnanti, gli operatori sportivi, i tecnici, a meno che l'incarico non implichi lo svolgimento di attività sportiva, nel qual caso sono assimilati agli atleti. Il requisito dello svolgimento dell'attività sportiva si intende sempre perfezionato in capo agli assistenti arbitrali di calcio a 11 e agli arbitri di calcio a 7, a 8 e a 5 con riferimento ai quali si richiede il certificato per attività sportiva non agonistica per l'impegno fisico richiesto nello svolgimento dell'attività.
 - b. non tesserato (in tal senso si è espresso il Ministero della Salute con la Circolare 16/06/2015), a condizione che non partecipi a manifestazioni non agonistiche o di tipo ludicomotorio, caratterizzate da particolare ed elevato impegno cardiovascolare, patrocinate dalla UISP o da altre Enti o Federazioni riconosciute dal CONI, di cui al menzionato articolo 4 del D.M. 24/4/2013, con riferimento alle quali è necessario acquisire il relativo certificato medico;
 - c. tesserato che svolge una attività che è stata definita come attività sportiva che non comporta impegno fisico, come da elenco indicato come allegato C).

In questo caso è comunque opportuno che i partecipanti siano invitati in ogni caso ad effettuare un controllo medico prima dell'avvio dell'attività sportiva.

Allegato A) – ATTIVITA' AGONISTICA

| ACQUAVIVA | Età inizio |
|------------------|-------------------|
| CANOA | 8 |
| CANOTTAGGIO | 11 |
| DRAGON BOAT | 11 |
| SURF | 12 |
| SUP | 11 |

| ATLETICA LEGGERA | Età inizio |
|-------------------------|-------------------|
| ATLETICA LEGGERA | 12 |
| CORSA SU STRADA | 12 |
| TRAIL | 18 |

| AUTOMOBILISMO | Età inizio |
|--|-------------------|
| ABILITA' (velocità su terra/su ghiaccio, slalom, challenge, accelerazione, drifting) | 16 |
| FUORISTRADA | 18 |
| KARTING | 8 |
| RALLY | 16 |
| VELOCITA' (in salita, in circuito) | 16 |
| TRACTOR PULLING | 18 |

| CALCIO | Età inizio |
|---------------|-------------------|
| CALCIO A 11 | 12 |
| CALCIO A 7 | 12 |
| CALCIO A 8 | 12 |
| CALCIO A 5 | 12 |

| CICLISMO | Età inizio |
|---|-------------------|
| BMX | 7 |
| CICLOTURISMO | 13 |
| CYCLING FOR ALL E MASTER (attività cicloamatoriale competitiva) | 13 |
| DUATHLON (corsa, ciclismo) | 13 |
| MOUNTAIN BIKE | 13 |
| TRIATHLON | 13 |

| DANZA | Età inizio |
|--|-------------------|
| DANZE INTERNAZIONALI Danza Jazz: Rock'n roll, Rock Acrobatico, Boogie Woogie, Swing Dance, Lindy Hop, Mixing Blues, Combinata, Show Coppie e Formazioni | 8 |

| DISCIPLINE ORIENTALI | Età inizio |
|-----------------------------|-------------------|
| AIKIDO | 12 |
| JU-JITSU | 12 |
| JUDO | 12 |
| KARATE | 12 |
| KENDO | 12 |
| KUNG FU | 12 |
| LOTTA GRECO-ROMANA | 12 |
| LOTTA LIBERA | 12 |
| MUAY THAI | 16 |
| PUGILATO AMATORIALE | 13 |

| | |
|-----------|----|
| TAEKWONDO | 10 |
|-----------|----|

| EQUESTRI E CINOFILE | Età inizio |
|---|-------------------|
| ATTACCHI | 8 |
| ATTIVITA' EQUESTRI DI TRADIZIONE E RASSEGNE | 8 |
| ATTIVITA' SPORTIVA CINOTECNICA | 8 |
| CONCORSO COMPLETO | 8 |
| DRESSAGE | 8 |
| ENDURANCE | 8 |
| EQUITAZIONE DI CAMPAGNA | 8 |
| POLO | 8 |
| REINING | 8 |
| SALTO OSTACOLI | 8 |
| SLEDDOG | 8 |
| VOLTEGGIO | 8 |

| GINNASTICHE | Età inizio |
|-----------------------|-------------------|
| CULTURA FISICA | 14 |
| GINNASTICA ACROBATICA | 8 |
| GINNASTICA AEROBICA | 8 |
| GINNASTICA ARTISTICA | 8 |
| GINNASTICA RITMICA | 8 |
| TRAMPOLINO ELASTICO | 8 |
| TWIRLING | 8 |

| GIOCHI | Età inizio |
|---|-------------------|
| CRICKET (palla tradizionale) | 11 |
| LANCIO DEL FORMAGGIO | 16 |
| LANCIO DEL RULLETO | 16 |
| LANCIO DELLA RUZZOLA | 16 |
| PETANQUE | 8 |
| RAFFA | 8 |
| SCHERMA | 10 |
| SCHERMA STORICA | 10 |
| SOFT CRICKET (palla morbida) | 11 |
| TENNIS TAVOLO | 8 |
| TIRO CON L'ARCO 3D | 9 |
| TIRO CON L'ARCO ALLA TARGA (al chiuso e all'aperto) | 9 |
| TIRO DI CAMPAGNA | 9 |
| VOLO (BOCCE) | 8 |
| CORSA NELLE CARRETTE | 16 |
| GOLF | 8 |
| BASEBALL - SOFTBALL | 9 |
| FLYING DISC | 11 |
| FLOORBALL | 10 |
| FOOTBALL AMERICANO | 12 |
| HOCKEY | 10 |

| | |
|-------------|----|
| PALLAMANO | 8 |
| RUGBY A 15 | 13 |
| RUGBY A 7 | 13 |
| TOUCH RUGBY | 13 |
| HIT BALL | 12 |
| TCHOUKBALL | 12 |

| MONTAGNA | Età inizio |
|---|-------------------|
| ALPINISMO | 14 |
| ARRAMPICATA SU ROCCIA (boulder, lead) | 14 |
| ARRAMPICATA SU STRUTTURE ARTIFICIALI (boulder, speed, lead) | 14 |
| ORIENTAMENTO | 12 |
| SCI ALPINISMO | 15 |

| MOTOCICLISMO | Età inizio |
|-------------------------|-------------------|
| ENDURO | 8 |
| MOTOCROSS | 8 |
| MOTORALLY | 8 |
| TRIAL | 8 |
| VELOCITA' (road racing) | 8 |

| NEVE | Età inizio |
|-------------------------|-------------------|
| SCI ALPINO | 11 |
| SCI FONDO | 12 |
| SLITTINO PISTA NATURALE | 10 |
| SNOWBOARD | 11 |

| NUOTO | Età inizio |
|----------------------------------|-------------------|
| NUOTO | 8 |
| NUOTO IN ACQUE LIBERE (FONDO) | 8 |
| NUOTO PER SALVAMENTO | 8 |
| NUOTO SINCRONIZZATO | 9 |
| PALLANUOTO | 9 |
| TUFFI | 9 |

| PALLACANESTRO | Età inizio |
|-----------------------------|-------------------|
| PALLACANESTRO | 11 |
| PALLACANESTRO 3 CONTRO 3 | 11 |

| PALLAVOLO | Età inizio |
|------------------|-------------------|
| BEACH VOLLEY | 12 |
| PALLAVOLO | 12 |
| SITTING VOLLEY | 12 |

| PATTINAGGIO | Età inizio |
|--------------------|-------------------|
| HOCKEY INLINE | 10 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| PATTINAGGIO ARTISTICO | 8 |
| PATTINAGGIO CORSA | 8 |
| PATTINAGGIO FREESTYLE | 8 |
| SKATEBOARD | 8 |
| CURLING | 8 |
| HOCKEY SU GHIACCIO | 10 |
| PATTINAGGIO DI FIGURA ARTISTICO | 8 |
| PATTINAGGIO VELOCITA' PISTA LUNGA | 8 |

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| SUBACQUEE | Età inizio |
| ATTIVITA' SUBACQUEE E NUOTO PINNATO | 14 |

| | |
|---------------|-------------------|
| TENNIS | Età inizio |
| BEACH TENNIS | 8 |
| PADDLE | 8 |
| SQUASH | 8 |
| TENNIS | 8 |

| | |
|------------------|-------------------|
| VELA | Età inizio |
| BARCHE A CHIGLIA | 12 |
| DERIVE | 12 |
| KITEBOARDING | 12 |
| MULTISCAFI | 12 |
| TAVOLE A VELA | 12 |
| VELE D'EPOCA | 12 |

Allegato B) – Attività che prevedono una competizione ma che, in considerazione del basso impatto cardiovascolare che implicano, sono esonerate dall'obbligo di acquisire il certificato medico agonistico:

- aeromodellismo;
- biliardo;
- dama;
- giochi di carte bridge;
- motonautica radiocomandata;
- scacchi;
- giochi di simulazione;
- giochi di tavoliere;
- modellismo dinamico.

Allegato C) - Attività non agonistica non soggetta a certificazione medica:

- discipline degli sport di tiro (tiro con l'arco);
- discipline del biliardo;
- discipline delle bocce, ad eccezione della specialità volo di tiro veloce (navette e combinato);
- discipline del bowling;
- discipline dei giochi di carte bridge;

- discipline della dama;
- discipline dei giochi e sport tradizionali;
- discipline del golf;
- discipline della pesca sportiva di superficie, ad eccezione della specialità del ling custing e del big game – pesca d'altura;
- discipline degli scacchi;
- disciplina del curling e dello stock sport;
- aeromodellismo, imbarcazioni radiocomandate;
- attività sportiva cinotecnica

in quanto considerate dal CONI, con l'assenso del Ministero della Salute, attività che non comportano impegno fisico