

1^a MANIFESTAZIONE *OBBLIGATORI A MODO MIO*

SINCRO



I LOVE

Manifestazione aperta agli atleti tesserati UISP, FIN (propaganda) o altri EPS per la stagione 23-24

26 Novembre 2023

Centro Natatorio "Santa Maria"
Via S.Maria, 80
27029 Vigevano (PV)



@uispmbnuoto



@UISPMBNuotoSincro

Mail : nuoto.monzabrianza@uisp.it

Web : <http://www.uisp.it/monzabrianza/nuoto>

1^a MANIFESTAZIONE *OBBLIGATORI A MODO MIO*

"I LOVE SINCRO" STAGIONE 2023-24

26 Novembre 2023

Centro Natatorio "Santa Maria"

Via S. Maria 80, 27029 Vigevano (PV)

Possano partecipare alla manifestazione, le/gli atlete/i in regola con il tesseramento UISP e/o FIN (sincro-propaganda) o ad altri Enti di Promozione Sportiva per la stagione 2023-2024, in possesso di regolare certificazione medica sportiva.

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.

CATEGORIE ATLETE :

ESORDIENTI:

- C 2015/2016 e seguenti
- B 2014
- A3 (meno esperti) - A2 (intermedi/avanzati) - New Entry 2012/2013

RAGAZZE :

2009/2010/2011

- Ragazze 3 (amatoriali - meno esperti)
- Ragazze 2 (intermedi)
- Ragazze 1 (avanzati o ex ago)
- Ragazze - New Entry

JUNIORES :

2005/2006/2007/2008

- Juniores 3 (amatoriali - meno esperti)
- Juniores 2 (intermedi)
- Juniores 1 (avanzati o ex ago)

ASSOLUTE :

dal 2004 al 1970

(2003 e 2004 anche con tesseramento master le quali siano di livello propaganda)

- Assolute 2 (intermedi)
- Assolute 1 (avanzati o ex ago)

DESCRIZIONE DELLE CATEGORIE:

- Nella **categoria New Entry** possono essere iscritte le/gli altete/i ai primi 1/2 anni di sincro che si allenano 1/2 ore settimanali e che **NON** abbiano mai partecipato a competizioni.
Sono definiti New Entry gli atleti della scuola sincro.
- Nelle **categorie es. C e B** non sono ammesse atlete che prendano parte al circuito Federale Fin preagonistico (Es: Stelline, Anni Verdi, Sincro 3000 etc...)
- Nella **categoria Esordienti A 3** possono essere iscritti gli atleti che partecipano ai campionati del circuito FIN e Uisp e che nelle varie competizioni si posizionano nella seconda parte di classifica (dalla metà verso la fine).
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda meno esperti.
- Nella **categoria Esordienti A 2** possono essere iscritti gli atleti che partecipano ai campionati del circuito FIN e UISP e che in queste competizioni si posizionano nella prima metà di classifica.
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda intermedi/avanzati.
- Nella **categoria Ragazze 3 e Junior 3** possono essere iscritti gli atleti che non partecipano ai campionati del circuito FIN (o che partecipano ma si classificano nelle ultime 5 posizioni). Sono atleti con capacità tecniche superiori alla scuola sincro ma per i quali è ancora presto un percorso nel propaganda.
Gli atleti di queste partizioni sono definiti amatoriali - meno esperti.
- Nella **categoria Ragazze 2, Junior 2 e Assolute 2** possono essere iscritti gli atleti che partecipano ai campionati del circuito FIN e UISP con capacità tecniche buone, ma ancora non del tutto evolute.
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda intermedi.
- Nella **categoria Ragazze 1, Junior 1 e Assolute 1** possono essere iscritti gli atleti con passato agonistico e gli atleti che partecipano ai campionati del circuito FIN e UISP e che nelle stesse si posizionano nella prima parte di classifica (e soprattutto a podio).
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda ex-ago/avanzati.

N.B.: *Se un'atleta arriva a podio con l'esercizio di Squadra in FIN o in UISP nella categoria 1 ma a livello singolo ancora non è così evoluta, si può iscrivere nella partizione delle intermedie 2.
D'altro canto se un'atleta non ha un percorso da passato agonistico ma si è evoluta a tal punto nel propaganda da eguagliare se non addirittura superare atlete con passato agonistico, deve essere iscritta nella partizione delle avanzate.*

Eventuali iscrizioni di atlete in partizioni non corrette per il loro livello tecnico, verranno spostate nella categoria successiva a decisione insindacabile del giudice arbitro.

Tutte le atlete andate a podio nella stagione precedente, devono essere iscritte nella partizione successiva, qualora non vi sia un cambio di categoria.

Se dopo la prima manifestazione vengono spostate di partizione, è vietato riscriverle nella partizione precedente, ormai faranno parte della nuova.

COME SI IDENTIFICANO GLI ATLETI?:

Per capire a che livello sono i nostri atleti, dobbiamo guardare le altezze delle posizioni di verticali (verticale, verticale gamba flessa e in coda di pesce), le elevazioni dei trusth, il controllo del proprio corpo e soprattutto degli arti inferiori (ginocchia e punte), e le linee che disegnano col loro corpo nell'effettuare le figure.

PROGRAMMA

Le gare dureranno tutto il giorno, tendenzialmente le categorie esordienti la mattina e le altre categorie il pomeriggio. Il programma gare dettagliato, verrà esposto sul sito la settimana prima.

Al termine delle iscrizioni verrà inviata e sarà disponibile on-line una tabella dettagliata oltre che la start list (che non verrà consegnata alle società a bordo vasca).

Alla fine di ogni categoria verrà effettuata subito la cerimonia di premiazione.

MODALITA' ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno effettuate on-line accedendo alla piattaforma di iscrizioni gestionenuoto.uisp.it. Una breve guida alla piattaforma la potete trovare sulla [pagina nuoto](#) del Comitato Monza e Brianza, nel menu *ISCRIZIONI GARE ON-LINE* voce [GUIDA PORTALE ISCRIZIONI](#).

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

La data di apertura iscrizioni è fissata al **25/10/2023**, e **chiuderanno il 14/11/2023 alle ore 12.00**. Dopo tale data saranno eventualmente accettate ulteriori iscrizioni dietro pagamento di specifica mora.

Gli obbligatori iscritti possono essere modificati, attraverso il portale, fino al giorno prima della manifestazione.

Una volta chiuse le iscrizioni le eventuali assenze vanno segnalate sul portale fino alla mattina stessa della competizione. Una volta iniziata la competizione si prega di segnalare le assenze alla segreteria gara.

A iscrizioni chiuse la società dovrà provvedere al pagamento della tassa gara per i suoi atleti iscritti anche se l'atleta risulterà poi essere assente.

TASSE ISCRIZIONI

sono fissate in :

- **OBBLIGATORI A MODO MIO€ 7.00** (tesserati Uisp), **€ 8.00** (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, € 30,00 per società non affiliata Uisp, indipendentemente dal numero degli iscritti alla Manifestazione. Nel caso di società con più impianti che volessero partecipare con raggruppamenti distinti per ciascuna sede, dovrà essere corrisposta la quota di € 15,00 per ogni ulteriore sede per società affiliata Uisp, di € 25,00 per società non affiliata Uisp.

Le iscrizioni dovranno essere regolarizzate ENTRO LA DATA CHIUSURA DELLE STESSE, tramite bonifico bancario sul conto corrente:

UISP APS – COMITATO TERRITORIALE DI MONZA-BRIANZA
IBAN IT 26 B 030 6909 6061 000 000 15 950

Specificando come causale del bonifico: **“NOME SOCIETA’ – obbligatori OPEN Sincro (data della gara)”**

N.B.: La ricevuta dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata per mail a iscrizioni@gareuisponline.it e consegnata stampata il giorno della gara alla segreteria a bordo vasca.

OBBLIGATORI A MODO MIO

La gara di obbligatori a modo mio è stata ideata al fine di far apprezzare anche alle/agli atlete/i del settore propaganda la tecnica specifica legata agli esercizi obbligatori.

REGOLAMENTO

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.

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.

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

Gli obbligatori e le rispettive descrizioni è possibile reperirli sul manuale FINA ai seguenti link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-sincronizzato-norme-documenti-2021-2022/2717-regolamento-tecnico-fina-2017-2021-1/file.html>

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8603-regolamento-tecnico-12/file.html>

I coefficienti degli obbligatori sono stati aggiornati come da regolamento internazionale FINA attuale.

Gli esercizi ripresi dal "sistema delle stelle" sono reperibili al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

Per questa manifestazione, gli atleti/e potranno indossare cuffia e costume a loro scelta, anche costumi sociali.

OBBLIGATORI E RELATIVE CATEGORIE

Esord. C 2016 e seguenti - Esord. B - Esord. A3 - Cat. Rag. 3 - Cat. Jun. 3

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.6
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.8
099	Posizione raggruppata indietro (come stella 1) (*3)	0.9
091	Posizione carpiata	0.9
092	Posizione cannoncino (*4)	1.1
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
500	Mezza gamba di balletto (*5)	1.1
502	Entrata carpiata	1.2
550	Gambe bici con 1 braccio in alto	1.2
590	Tuffo di testa	1.2
503	Pulcino (*6)	1.3
513	1/2 Gambero di superficie (*7)	1.3
508	Entrata in arco	1.4
512	Mezza capovolta carpiata avanti (*8)	1.4
316	Kipnus	1.4

- *1) Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria.
- *2) Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria
- *3) Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.
- *4) nella posizione del cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al bacino
- *5) Dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a tornare nella **posizione supina**.
- *6) 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.
- *7) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata (fig. 362 manuale FINA '17-'21)
- *8) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di doppia gamba di balletto sottomarina

Esord. A New entry – Rag. New entry

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.6
097	Posizione di tub	0.7
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.8
500	Mezza gamba di balletto (*3)	1.1
549	Gambe bici	1.1
590	Tuffo di testa	1.2
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
502	Entrata carpiata avanti	1.2
503	Pulcino (*4)	1.3

- *1) Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria
- *2) Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria
- *3) Dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a tornare nella **posizione supina**.
- *4) 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.

CATEGORIA Esord. A 2 - RAGAZZE 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
513	Mezzo gambero in superficie (*1)	1.3
503	Pulcino (*2)	1.3
508	Entrata in arco	1.3
316	Kipnus	1.4
512	Mezza capovolta carpiata avanti (*3)	1.4
509	Kip con distensione e discesa rapida (*4)	1.5
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gamba di balletto tesa	1.6
311	Kip	1.6
555	Boost di braccia semplice	1.5
505	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
511	Mezza Oceanita (*5)	1.6
506	Mezza Torre (*6)	1.7
318	Kip gamba flessa	1.8
543	Mezza Farfalla (*1)	1.8
530	Scambi in cannoncino (come 3 stella) (*7)	1.7
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'Acqua(*8)	1.8

- *1) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata
- *2) 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.
- *3) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di doppia gamba di balletto sottomarina
- *4) Partendo dalla posizione supina si esegue una ½ capriola raggruppata indietro fino alla posizione raccolta in verticale, si esegue rapidamente una distensione seguita da una discesa .
- *5) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova
- *6) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce
- *7) Dalla Posizione di Tavola, una gamba si distende (in 1 Tempo) in "cannoncino", si esegue uno scambio in "cannoncino(in 1Tempo). La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba tesa si flette per arrivare in Posizione di Verticale Gamba Flessa (in 1 Tempo). La gamba tesa in verticale si abbassa per tornare in cannoncino (in 1 Tempo).
- *8) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.

Cat. Ragazze 1 - Cat. Junior 2 - Cat. Assolute 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gamba di balletto tesa	1.6
311	Kip	1.6
505	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
557	Boost a 2 braccia	1.7
507	Oceanita con chiusura alle caviglie e discesa (*2)	1.7
318	Kip gamba flessa	1.8
543	Mezza Farfalla (*1)	1.8
535	Dalla pos. di tavola rotazioni in cannoncino (come da stella 5) (*3)	1.9
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'Acqua (*4)	1.8
510	Torre con chiusura rapida e discesa (*5)	1.8
154	London	1.9
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
040	Mezzo Albatross (*6)	2.0
516	Gabbiano (discesa rapida)	2.0
520	Mezza kip con spaccata (*1)	2.0

- *1) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata
- *2) Dopo la nova, la gamba orizzontale si distende in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la posizione di verticale alle caviglie. Si esegue una discesa in verticale
- *3) Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola.
- *4) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.
- *5) dalla posizione di coda di pesce rapidamente si solleva la gamba orizzontale in posizione verticale, si esegue una discesa verticale alla stessa velocità della chiusura.
- *6) Si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.

Cat. Junior 1 - Cat. Assolute 1

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
318	Kip gamba flessa	1.8
355	Marsuino	1.8
560	Passo D'uscita avanti	1.8
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'Acqua (*1)	1.8
439	Oceanita	1.8
154	London	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
040	Mezzo Albatross (*2)	2.0
516	Gabbiano (discesa rapida)	2.0
520	Mezza kip con spaccata (*3)	2.0
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola	1.9
359	Front Ariana	2.2
240a	Albatross mezzo giro	2.2
423	Ariana	2.2
355f	Marsuino avvitamento 720	2.1
515	Mezzo Jupiter (*4)	2.3
510	Mezzo Rio (*5)	2.3

- *1) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.
- *2) si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.
- *3) si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata
- *4) si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce dopo il cavaliere
- *5) si esegue l'esercizio con barracuda semplice

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi tre classificati per ogni categoria con medaglia e il primo classificato con gadget gentilmente offerto da uno dei nostri partners.

A tutte le atlete verrà dato il diploma di partecipazione.

RISULTATI

I risultati saranno a disposizione delle Società Partecipanti presso la segreteria della manifestazione e sulla [pagina nuoto](#) del Comitato Monza e Brianza, nel menu *SINCRO* voce *RISULTATI*.

COMPITI DEGLI ALLENATORI

Per questa manifestazione, sarà un allenatore per società ad andare in sedia.

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

Le allenatrici, dovranno munire gli atleti del tesserino di riconoscimento UISP (o altro Ente/Federazione), per il controllo, all'Addetto ai Concorrenti.

E' consentito l'uso di occhialini.

L'uso di fasce e taping, sono consentite solo dietro presentazione di certificato medico che dovrà essere presentato al Giudice Arbitro almeno un'ora prima della gara.

ADDETTO AI CONCORRENTI

L'addetto ai concorrenti effettuerà il controllo delle tessere prima dello svolgimento di ogni obbligatorio.

GIURIE

La giuria sarà composta da 3 o 5 giudici totali in ogni pannello voto.

Per questa manifestazione, sarà un allenatore per società ad andare in sedia, il cui nome va segnalato alla responsabile della manifestazione entro la data di chiusura delle iscrizioni.

Chiediamo all'allenatore di rendersi disponibile per tutta la durata della manifestazione e non solo per le categorie dove sono presenti le bimbe della propria società.

Prima di ogni gara verrà fatta una riunione di aggiornamento on-line per tutte le allenatrici che andranno in sedia provvedute di tesserino da giudice uisp o gug.

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. 2023/2024

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

PER L'OCCASIONE ALCUNI DEI NOSTRI PARTNERS SARANNO PRESENTI CON ESPOSITORI POSTI ALL'INGRESSO DELLA PISCINA VICINO AL BAR.

PER INFORMAZIONI:

Indicazioni Regolamento:

Monica Giordano

cell. 340 3706028

Mail: uisp-sincro@gareuisponline.it

**SI RINGRAZIA PER LA GENTILE
COLLABORAZIONE**



HARIBO

