

SINCRO

I LOVE

1^a MANIFESTAZIONE OBBLIGATORI A MODO MIO

Manifestazione aperta agli atleti tesserati UISP, FIN (propaganda) o altri EPS per la stagione 25-26

30 Novembre 2025

Centro Natatorio Villa Guardia
Via Tevere, snc
22079 Villa Guardia (CO)



@uispmbnuoto



@UISPMBNuotoSincro

Mail : nuoto.monzabrianza@uisp.it

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



1^a MANIFESTAZIONE OBBLIGATORI A MODO MIO

"I LOVE SINCRO" STAGIONE 2025-26

30 NOVEMBRE 2025

Centro Natatorio di Villa Guardia Sport Plus

Via Tevere, snc – 22079 Villa Guardia (CO)

Possono partecipare alla manifestazione, le/gli atlete/i in regola con il tesseramento UISP e/o FIN (sincro-propaganda) o tesserate ad altri Enti di Promozione Sportiva per la stagione 2025-2026, in possesso di regolare certificazione medica sportiva.¹

CATEGORIE ATLETI:

ESORDIENTI:

- C3 (meno esperti) – C2 (intermedi/avanzati) 2017/2018 e seguenti
- B3 (meno esperti) – B2 (intermedi/avanzati) 2016
- A3 (meno esperti) - A2 (intermedi/avanzati) - New Entry 2014/2015

RAGAZZE :

femmine: 2013/2012/2011
maschi: 2013/2012/2011/2010

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

JUNIORES :

femmine: 2007/2008/2009/2010
maschi: 2009/2008/2007/2006

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

ASSOLUTE :

femmine: dal 2005 al 1970
maschi: dal 2004 al 1970

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

¹

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.



DESCRIZIONE DELLE CATEGORIE:

- Nella **categoria New Entry** possono essere iscritti gli atleti ai primi 1/2 anni di sincro che si allenano 1/2 ore settimanali e che **NON abbiano mai partecipato a competizioni nella stagione passata**.
Se nella scorsa stagione hanno fatto anche solo 1 gara, **NON SONO NEW ENTRY**.
Sono definiti New Entry gli atleti della scuola sincro.
- Nelle **categorie Es. C3 e B3** **NON** sono ammesse atlete che prendano parte al circuito Federale Fin preagonistico (Es: Stelline, Anni Verdi, Sincro 3000 etc...)
- Nelle **categorie Es. C2 e B2** 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 con capacità tecniche buone, ma ancora non del tutto evolute.
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, con capacità tecniche superiori alla categoria Es. A3.
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. 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 (regionali, interregionali e nazionali) del circuito FIN e UISP e che nelle stesse si posizionano nella prima parte di classifica (e soprattutto a podio), E GLI ATLETI CHE HANNO RAGGIUNTO CAPACITA' TECNICHE EVOLUTE.
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.
Se sono andati a podio negli esercizi liberi, nella stagione successiva devono essere iscritti nella partizione seguente a meno di un cambio di categoria nelle gare di liberi.
Se sono andati a podio negli obbligatori, nella stagione successiva devono essere iscritti nella partizione seguente a meno di un cambio di categoria nelle gare di obbligatori.

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

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. 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 che verrà divisa tra Lombardia ed Extra Lombardia.

MODALITA' ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno effettuate on-line accedendo alla piattaforma di iscrizioni gestionalenuoto.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 per le **società Lombarde** è fissata al **30/10/2025**, e **chiuderanno il 07/11/2025 alle ore 20.00.**

La data di apertura iscrizioni per **le società NON Lombarde** è fissata al **10/11/2025**, e **chiuderanno il 15/11/2025 alle ore 20.00.** La possibilità di iscriversi o meno a questa competizione, verrà comunicata intorno al **07/11/2025, in base alle iscrizioni delle società Lombarde.**

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.

VISTO L'ALTO NUMERO DI ISCRIZIONI, LA PRIORITA' VERRA' DATA ALLE SOCIETA' DELLA LOMBARDIA, POI ALLE SOCIETA' DI ALTRE REGIONI CHE HANNO GIA' PARTECIPATO A QUESTO CIRCUITO NEGLI ANNI PRECEDENTI, POI ALLE NUOVE SOCIETA' NON LOMBARDE.

TASSE ISCRIZIONI

sono fissate in :

- **OBBLIGATORI A MODO MIO € 7.00** (tesserati Uisp), **€ 8.00** (altri tesseramenti);
- **Quota aggiuntiva una tantum per società** (indipendente dal n. iscritti):
 - € 20,00 società affiliate UISP (stagione in corso)
 - € 30,00 società non affiliate UISP — € 35,00 se con sede fuori Lombardia
 - In caso di più impianti con raggruppamenti distinti: quota per ogni sede ulteriore oltre la prima:
 - € 15,00 (affiliate UISP) — € 25,00 (non affiliate 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 .

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

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. 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
101*	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.

Esord. C3 - C2 2017 e seguenti

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.8
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.9
091	Posizione carpiata	1.0
092	Posizione cannoncino (*3)	1.1
310	Capovolta indietro raggruppata	1.1
101*	Mezza gamba di balletto (*4)	1.1
550	Gambe bici con 1 braccio in alto vista frontale	1.2
502	Entrata carpiata	1.2
503	Pulcino (*5)	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) Nella posizione di cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al bacino
- *4) 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**.
- *5) 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.

Esord. B3 / B2 - Esord. A3 - RAGAZZI 3

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.8
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.9
091	Posizione carpiata	1.0
092	Posizione cannoncino (*3)	1.1
310	Capovolta indietro raggruppata	1.1
101*	Mezza gamba di balletto (*4)	1.1
550	Gambe bici con 1 braccio in alto vista frontale	1.2
502	Entrata carpiata	1.2
316*	Kipnus con estensione e discesa rapida (*5)	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) Nella posizione di cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al bacino
- *4) 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**.
- *5) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione raggruppata indietro, poi si esegue la distensione in posizione verticale gamba flessa rapida, e la discesa sempre in posizione di verticale gamba flessa rapida.

JUNIOR 3

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
550	Gambe bici con 1 braccio in alto	1.2
503	Pulcino (*1)	1.3
316	Kipnus LENTA	1.4
311*	Kip con distensione e discesa rapida (*2)	1.5
555	Boost semplice SENZA BRACCIA visto laterale	1.5
101	Gamba di balletto semplice	1.6
306*	Mezza passeggiata avanti (*3)	1.6
530	Scambi in cannoncino (come 3 stella) (*4)	1.7
348*	Mezza Torre (*5)	1.7

- *1) 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.
- *2) Partendo dalla posizione supina si esegue una ½ capriola raggruppata indietro fino alla posizione raggruppata indietro, poi si esegue rapidamente la distensione sulla linea della verticale con entrambe le gambe unite, seguita da una discesa rapida.
- *3) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata.
- *4) Dalla Posizione di tavola, una gamba si distende (in 1 Tempo) in cannoncino, si esegue uno scambio in cannoncino in 1 Tempo). 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).
- *5) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce.

Esord. A2 - RAGAZZI 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
508	Entrata in arco	1.3
316	Kipnus LENTA	1.4
311*	Kip con distensione e discesa rapida (*1)	1.5
557	Boost a 2 braccia visto laterale	1.7
360*	Mezza passeggiata avanti (*2)	1.6
101	Gamba di balletto semplice	1.6
348**	Torre con chiusura e discesa rapida (*3)	1.8
352*	Mezza Venere (*4)	1.7
301	Barracuda	1.8

- *1) Partendo dalla posizione supina si esegue una ½ capriola raggruppata indietro fino alla posizione raggruppata indietro, poi si esegue rapidamente la distensione sulla linea della verticale con entrambe le gambe unite, seguita da una discesa rapida.
- *2) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata.
- *3) 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.
- *4) Si esegue l'obbligatorio (figura 352 reg. WORD AQUATICS 2022-23), fino alla posizione di coda di pesce.

RAGAZZI 1 - JUNIOR 2 - ASSOLUTE 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
106	Gamba di balletto tesa	1.6
360*	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
557	Boost a 2 braccia visto laterale	1.7
301	Barracuda	1.8
363	Goccia d'Acqua (*2)	1.8
348**	Torre con chiusura e discesa rapida (*3)	1.8
154	London	1.9
540	Da posiz di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola (X 2 VOLTE)	1.9
352**	Venere SENZA TORSIONE IN CODA DI PESCE (*4)	2.0

- *1) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata.
- *2) 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.
- *3) 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.
- *4) Si esegue l'obbligatorio (figura 352 reg. WORD AQUATICS 2022-23), fino alla posizione di coda di pesce, SI SALTA LA TORSIONE IN CODA DI PESCE e si procede con la chiusura in verticale e l'avvitamento di 360°.

JUNIOR 1 - ASSOLUTE 1

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
318	Kip gamba flessa	1.8
355	Marsuino	1.8
363	Goccia d'Acqua (*1)	1.8
154	London	1.9
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola (X 2 VOLTE)	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
359	Front Ariana (reg. Word Aquatics 22-25)	2.2
301e	Barracuda avv. 360°	2.4
308	Rocket Split (*2)	2.4

- *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) Barracuda spaccata sollevata (Rocket Split) (figura 308 reg. FINA 2017-21)

PREMIAZIONI

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

Pensando di fare cosa gradita, verranno premiati i primi tre atleti, ma qualora tra di loro ci fossero atleti non Lombardi, verranno premiati anche i primi tre atleti della Lombardia, anche se posizionati fuori dal podio nella classifica generale.

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 (solo di colore rosa carne), 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, possibilmente che abbia acquisito il brevetto da giudice Uisp.

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 si terrà un incontro di aggiornamento online rivolto a tutte le allenatrici che siederanno in giuria e sono sprovviste del tesserino da giudice UISP o FIN.

Per continuare a crescere insieme e garantire ai nostri atleti valutazioni sempre più competenti e di qualità, **invitiamo ogni società a formare almeno un tecnico come giudice con brevetto per il pannello giudicante.**

Partecipare al ***corso giudici di Nuoto Artistico UISP*** è un'opportunità preziosa per arricchire le proprie competenze e contribuire attivamente alla crescita tecnica del nostro movimento.

Chi non lo avesse ancora fatto potrà iscriversi durante l'anno ai corsi promossi da UISP Nazionale e, a breve, anche da UISP Monza Brianza.

RACCOMANDAZIONI PER I GENITORI

L'utilizzo di trombette da stadio o di altri strumenti rumorosi da parte dei genitori presenti è severamente vietato.

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. 2025-2025

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

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

PER INFORMAZIONI:

Indicazioni Regolamento:

Monica Giordano

cell. 340 3706028

Mail: uisp-sincro@gareuisponline.it

**SI RINGRAZIA PER LA GENTILE
COLLABORAZIONE**



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

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