U.I.S.P.

Settore di Attività NUOTO

Disciplina *NUOTO ARTISTICO*

REGOLAMENTO GENERALE NAZIONALE
STAGIONE SPORTIVA 2026/2027

CATEGORIE ATLETI :

Esordienti C: femmine e maschi: 2018/2019 eventuali 2020

Esordienti B: femmine e maschi: 2017

Esordienti A femmine e maschi: 2015/2016

Ragazzi: femmine: 2014/2013/2012; maschi: 2011/2012/2013/2014

Junior : femmine: 2008/2009/2010/2011; maschi: 2007/2008/2009/2010

Senior: femmine: nate nel 2006-2007; nati nel maschi: 2005-2006

Assoluti: femmine: 2014- 2006; maschi 2014-2005

Master U35: nati dal 2007 al 1992 (per iscrizione in questa categoria fa fede l'anno di nascita)

Master O35: nati dal 1992 e precedenti (per iscrizione in questa categoria fa fede l'anno di nascita)

Disabilità: le/gli atlet* saranno suddivis* per tipo di disabilità:

- fisica: cat. Nemo
- intellettiva cat. Farfalle
- mista (disabile + normodotato): cat. Colibrì

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/gli atlet* regolarmente tesserate UISP per l'anno sportivo in corso.
Possono eventualmente essere ammesse anche atlet* tesserat* alla FIN (esclusivamente per l'attività "propaganda") o ad altri Enti di Promozione Sportiva ma solo nel caso che ciò sia previsto nel regolamento della singola manifestazione.
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.

REGOLE ISCRIZIONI:

1. Duo Misto: Il duo misto deve avere atleti degli anni della categoria specifica (es.: duo misto cat. ragazzi: femmina 2012/13/14; maschi 2011/12/13/14)

2. **Categoria senior**:
   Questa categoria è aperta alle iscrizioni degli esercizi obbligatori ed ai balletti liberi per le specialità di "solo", "duo", "trio"

3. **Categoria Assoluti**:
   Per questa categoria saranno aperte iscrizioni solo per esercizi di **Squadra** e il **Libero combinato** (no esercizi obbligatori).

   Possono inserirsi atlet* del 2005-2004-2003 anche tesserate master; le/gli eventuali atlet* master inserit* devono essere, come numero, **meno della metà** delle/degli atlet* della categoria richiesta.

   Per poter accedere alla categoria Assoluti, il gruppo dovrà inoltre soddisfare **almeno uno** dei seguenti requisiti:
   - essere composto da almeno un'atleta/un atleta appartenente alla categoria Senior;
   - essere composto per almeno il 50% + 1 da ex atlete/i agoniste/i. In questo secondo caso, tutte/i le/gli atlete/i interessate/i dovranno tassativamente essere iscritte/i nella categoria Assoluti.

4. **Categoria Master**:
   E' possibile iscrizione in categoria master solo per le/i nate/i nell'anno 2007 e precedenti.

5. **Sezione Disabilità**:
   Gli/le atlet* saranno suddivis* in base alla tipologia di disabilità rispettando la propria categoria di riferimento.
   Ogni società è tenuta a informare preventivamente l'organizzazione in presenza di esigenze specifiche non contemplate o diverse da quanto previsto dal presente regolamento.

6. Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.

7. Le/Gli atlete/i potranno partecipare a **3 esercizi** previsti in programma nelle differenti specialità. Il ruolo di riserva in un esercizio viene conteggiato nel limite dei 3 esercizi consentiti.

8. Non è consentito effettuare iscrizione uguale in due categorie diverse, pena la squalifica del secondo balletto in ordine di presentazione.

9. 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.

10. Ogni società dispone di **1 sola iscrizione jolly complessiva**, utilizzabile per iscrivere **1 balletto extra in 1 sola specialità**, a scelta tra: Solo, Duo, Trio, Squadra o Libero combinato (in categoria a scelta)

11. Non è consentita l'iscrizione della medesima atleta più di una volta nella stessa categoria e nella stessa specialità, indipendentemente dal ruolo ricoperto. Pertanto, un'atleta non può essere inserita in più balletti della medesima categoria e specialità, né come titolare né come riserva.

12. Non verrà accettata la partecipazione di atlet* che non risultino iscritte come titolari o riserve.

13. 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 **1 atleta** della categoria inferiore nel duo e nel trio
- per l'esercizio di Squadra e libero combinato più della metà dei componenti del gruppo deve essere composta da atleti appartenenti alla categoria richiesta (50%+1)

14. Ogni atleta, oltre a gareggiare per la propria categoria potrà prendere parte agli esercizi della categoria immediatamente superiore e non oltre. Gli esercizi in "Solo" sono vincolati alla categoria di appartenenza.

15. **Specialità Solo:** gli esercizi nella specialità Solo saranno riservati alle categorie Esordienti A e successive

16. Non sono accettate iscrizioni di atlete Es. A in categoria Assolute.

17. Non è ammessa l'iscrizione di un'atleta alla singola manifestazione con più società, pena la squalifica.

18. La categoria master è suddivisa per 20-35 anni (2007-1992) e dai 35 anni in poi (1992 e precedenti). In caso di iscrizione in duo la categoria è data dalla media delle due età (età atleta 1 + età atleta 2, diviso 2); anche per gli esercizi di squadra e combo l'età della categoria corrisponde alla media delle età. Per iscrizione e il calcolo dell'età media fa fede l'anno di nascita

19. Non è ammissibile sostituire atlete con le riserve in camera di chiamata. La variazione deve essere fatta esclusivamente in segreteria (o da portale on-line) almeno 1 ora prima di inizio categoria. Non saranno accettate variazioni al di fuori di questa regola.

20. Durante lo svolgimento delle gare non saranno accettate richieste di cambi in start list

21. Il controllo tempistica musiche verrà effettuato dal tecnico audio. Le musiche risultanti fuori traccia sono soggette a penalità. Si consiglia di caricare il file audio togliendo i silenzi prima e dopo la traccia musicale. I silenzi vengono calcolati come parte integrande del file audio

ESERCIZI E PROGRAMMI

Gli esercizi nelle manifestazioni di nuoto artistico UISP possono essere scelti fra i seguenti:

- Obbligatori a modo mio
- Solo: femminile e maschile (classifica separata)
- Duo
- Duo misto
- Trio
- Squadra
- Libero combinato
- Acquashow

Solo, Duo, Trio, Squadra sono a programma libero.

Nel Regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e quant'altro dovesse andare in deroga al presente regolamento.

E' vietato fare USO DI COLLA DI PESCE, CREME, GEL, LACCHE o simili.
E' consentito l'uso di cuffie, bandana, o altre personalizzazioni di acconciature. Le cuffie non devono riportare il logo della società. L'acconciatura deve mantenere il viso delle/degli atlet* scoperto.

REGOLE PROGRAMMI LIBERI:

1. **SPINTE**:

   Negli esercizi liberi è ammessa (non obbligatori) massimo il numero di spinte (piattaforme, salti, torri) indicato nella tabella sottostante:

Categorie:	Duo / Duo Misto	Trio	Squadra	Libero Combinato
Es. C	0	0	0	
Es. B	1	1	1	2
Es. A	1	1	2	2
Cat. Rag	1	1	2	2
Cat. Jun	2	2	2	3
Cat. Senior	2	2		
Cat. Ass			2	3
Master U35-O35	2	2	2	3

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

Nella squadra e nel libero combinato, una/un e/o due atlet* che sollevano, sostentano, trasportano o fanno saltare un'atleta, è considerata spinta a coppie.

Nelle spinte di squadra il numero minimo degli atleti che devono essere coinvolti nella spinta è da 4 in su. La spinta a coppia non è considerata nel conteggio delle spinte massime consentite.

2. **ACCESSORI**: E' ammesso l'utilizzo di accessori.

3. **MUSICA**

Ogni società può utilizzare la stessa musica in più esercizi durante la manifestazione a condizione che gli esercizi siano eseguiti da atlete completamente differenti tra loro.
Ogni atleta può eseguire una determinata musica al massimo una volta; non è consentito che la stessa atleta si ripresenti con la medesima musica in un altro esercizio, indipendentemente dalla categoria o dalla specialità (solo, duo, trio, squadra).

Unica eccezione riguarda gli esercizi di squadra e libero combinato: in questi casi è consentito utilizzare la stessa musica massimo 2 volte complessivamente, a condizione che almeno più della metà dei componenti del gruppo (50%+1) sia diversa

La non osservanza delle regole comporta la squalifica del balletto.

4. **LIBERO COMBINATO**:

Si potranno iscrivere da un minimo di sei atlet* ad un massimo di dieci atlet*.
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 adiacente la precedente.
Due (2) punti di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole.

Non sono previste penalità se il numero delle/degli atlet* in gara è inferiore a 10.

TEMPI LIMITE per categorie

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E(esord. C)
DUO e TRIO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo)
SQUADRA: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)

CATEGORIA ESORDIENTI B
DUO e TRIO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)
SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo)
LIBERO COMBINATO durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo)

CATEGORIA ESORDIENTI A
SOLO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo)
DUO e TRIO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)
SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo)
LIBERO COMBINATO: durata 2'30 (compresi max 10" sul bordo)

CATEGORIA RAGAZZE/I
SOLO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)
DUO: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo)
TRIO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo)
SQUADRA: durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo)
LIBERO COMBINATO: durata 2'30 (compresi max 10" sul bordo)

CATEGORIA JUNIORES
SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo)
DUO 1'50" (compresi max 10" sul bordo)
TRIO 1'40" (compresi max 10" sul bordo)
SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo)
LIBERO COMBINATO: durata 2'45 (compresi max 10" sul bordo)

CATEGORIA SENIOR
SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo)
DUO 1'50" (compresi max 10" sul bordo)
TRIO 1'40" (compresi max 10" sul bordo)

CATEGORIA ASSOLUTA
SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo)
LIBERO COMBINATO: durata 2'45 (compresi max 10" sul bordo)

In tutte le categorie sopra citate è ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno

CATEGORIA MASTER U35 e O35
SOLO 2'15" tempo massimo ma non minimo (compresi max 10" sul bordo)
DUO e TRIO 2'45" tempo massimo ma non minimo (compresi max 10" sul bordo)
SQUADRA E LIBERO COMBINATO 3'45" tempo massimo ma non minimo (compresi max 10" sul bordo)

CATEGORIE SEZIONE NEMO, FARFALLE, COLIBRI (disabilità fisica e intellettiva)
Le tempistiche musicali delle sezioni disabilità sono uguali alla propria categoria di riferimento.

NEW ENTRY: questa sezione è riservata alle categorie Es. A, Ragazze e Master. La tempistica musiche è quella della categoria di riferimento.

LIVELLI E CLASSIFICHE

Le categorie sono suddivise nei seguenti livelli:

- **NEW ENTRY (possono accedervi atlete iscritte al 1 anno di scuola nuoto artistico)**
- Livello 3: atlete amatoriali
- Livello 2: atlete propaganda
- Livello 1: ex agoniste o propaganda avanzato

Eccetto le NEW ENTRY, l'attribuzione del livello non avverrà in fase di iscrizione da parte delle società, ma sarà definita al termine della gara in base al punteggio conseguito nelle singole categorie e agli sbarramenti di voto indicati nel presente regolamento.

Esordienti C: **2 classifiche in tutte le specialità:**
- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 45.000
- Classifica livello 1 da punteggio 45.001 a punteggio massimo

Esordienti B: **2 classifiche in tutte le specialità:**
- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 48.000
- Classifica livello 1 da punteggio 48.001 a punteggio massimo

Esordienti A: **2 classifiche in tutte le specialità**
- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 50.000
- Classifica livello 1 da punteggio 50.001 a punteggio massimo

Categoria ragazz*: 3 classifiche in tutte le specialità

- Classifica livello 3 da punteggio 0 a punteggio 52.000
- Classifica livello 2 da punteggio 52.001 a punteggio 62.000
- Classifica livello 1 da punteggio 62.001 a punteggio massimo

Categoria junior: **3 classifiche in tutte le specialità**

- Classifica livello 3 da punteggio 0 a punteggio 55.000
- Classifica livello 2 da punteggio 55.001 a punteggio 66.000
- Classifica livello 1 da punteggio 66.001 a punteggio massimo

Categoria senior e assolut*: **2 classifiche in tutte le specialità**

- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 66.000
- Classifica livello 1 da punteggio 66.001 a punteggio massimo

Categoria master U35: 2 classifiche:

specialità "SOLO", "DUO", "TRIO"

- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 67.000
- Classifica livello 1 da punteggio 67.001 a punteggio massimo

specialità "SQUADRA", "LIBERO COMBINATO"

- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 63.000
- Classifica livello 1 da punteggio 63.001 a punteggio massimo

Categoria master O35: 2 classifiche

specialità "SOLO", "DUO"

- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 64.000
- Classifica livello 1 da punteggio 64.001 a punteggio massimo

specialità "TRIO", "SQUADRA", "LIBERO COMBINATO"

- Classifica livello 2 da punteggio 0 a punteggio 60.000
- Classifica livello 1 da punteggio 60.001 a punteggio massimo

La classifica verrà stabilita in base al miglior punteggio ottenuto all'interno dei vari sbarramenti di voto indicati.

NEW ENTRY

E' riservato ad atlet* iscritte al 1 anno di scuola nuoto artistico.
Sono consentite nr. 3 iscrizioni a scelta totali per società (sia di categoria che specialità), composte da atleti diversi.
In questa categoria non saranno premiati solo i primi 3 classificati ma tutti i partecipanti.
Gli atleti iscritti in questa categoria non concorreranno all'attribuzione del punteggio classifica società.

ELEMENTI VIETATI:
In questo livello è vietato eseguire ogni tipo di avvitamenti, torsioni e piroette, thrust, verticali doppie, alzate in marsuino.

DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI

Mezzo punto (0,50) sarà tolto:
• nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto;

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.
• Qualora da controllo audio la traccia risulti più lunga di quanto permesso.

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 atlet* che non abbiano una parte del corpo in contatto con la pavimentazione della piscina.
• Vengano effettuate più spinte di quelle permesse.
• Nell'esercizio di trio ulteriori acrobazie di coppia di 1 atleta che spinge altra atleta oltre a quelle indicate.
• Nel libero combinato dove una nuova parte non ha inizio adiacente la precedente.

SQUALIFICHE e ANNULLAMENTI:

- Sarà squalificata dal campionato la società che iscriverà atlet* ex agon federali nella categoria junior in quanto devono essere iscritte tassativamente alla categoria Assoluti.
- Si procederà con le squalifiche e/o annullamenti degli esercizi che non osservano le regole specificate a pag. 2 e 3 del presente regolamento "Regole Iscrizioni" punti 1-3-4-6-9-12-13-16-18-19
- Saranno annullati gli esercizi che non rispettano la regola della musica indicata a pag. 5, punto 3 "Musica"
- In relazione al punto 7 "Regole Iscrizioni" sarà squalificata/annullata l'iscrizione dell'atleta al 4 esercizio, in ordine di start list
- Saranno squalificati/annullati gli esercizi che non rispettano il numero massimo consentito di iscrizioni come da regolamenti specifici

PENALITA' SU CLASSIFICA SOCIETA

Verranno assegnati **100 punti di penalità** nella classifica società i cui sostenitori o accompagnatori non rispettino le regole della struttura e/o adottino comportamenti offensivi o aggressivi nei confronti dei giudici e del personale volontario. Le società sono responsabili del comportamento dei propri genitori e accompagnatori e sono tenute a intervenire per garantire il rispetto dei ruoli e delle persone coinvolte nella manifestazione

CLASSIFICA SOCIETA'

Al termine del campionato verranno stilate le **classifiche di società suddivise per livello**, sulla base dei migliori punteggi ottenuti.

Le classifiche saranno separate per i seguenti livelli:

- Livello 3: atlete amatoriali
- Livello 2: atlete propaganda
- Livello 1: ex agoniste o propaganda avanzato
- Master

I punteggi seguiranno i seguenti criteri:

	1 classificato	**2 classificato**	**3 classificato**
SOLO maschile e femminile	60	50	40
DUO – DUO misto	80	70	60
TRIO	80	70	60
SQUADRA	100	90	80
COMBO	100	90	80
OBBLIGATORI a Modo Mio	30	20	10
ACQUASHOW	140	130	120
SOLO FARFALLE	60	50	40
DUO FARFALLE	80	70	60
SOLO NEMO	60	50	40
DUO NEMO	80	70	60
DUO COLIBRI	80	70	60

- I punteggi ottenuti dalle prime tre società classificate nell'Acquashow saranno conteggiati nella classifica Master ed in tutti e tre i livelli (Livello 1, Livello 2 e Livello 3)

- I punteggi ottenuti negli esercizi di Solo e Duo delle categorie Nemo, Farfalle e Colibrì saranno attribuiti al livello comunicato dall'allenatore in segreteria all'inizio della manifestazione

Punteggi bonus e criteri di assegnazione

- *50 punti bonus* saranno assegnati nella classifica master ed in ciascun livello, a ogni società che ha partecipato al campionato invernale.

- *30 punti bonus* saranno assegnati nella classifica master ed in ciascun livello, a ogni società che mette a disposizione almeno un giudice per una giornata di gara, indipendentemente dalla durata della giornata stessa.

- *40 punti bonus* saranno assegnati nella classifica master ed in ciascun livello, alle società che partecipano all'Acquashow e si classificano dal 4° posto in poi.

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 ATLET*:

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/degli atlet* (nel caso di iscrizione con riserve) devono essere comunicate almeno 1 ora prima di inizio categoria. Dopo il fischio di inizio nessuna sostituzione verrà accettata.

TASSE ISCRIZIONI:

Sono fissate in **: € 7,00 per gli obbligatori, € 6,00 solo, €. 7,00 duo, €. 9.00 trio, 15,00 squadra e combo, € 15,00 acquashow.**
Per le gare nazionali si prevede un ulteriore quota di €. 3.00 ad atleta indipendentemente dal numero degli esercizi che si andranno a presentare.
Le tasse gara dovranno essere corrisposte anche in caso di assenza.
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 e al servizio di giuria.

GIURIE:

La giuria sarà composta da:
• 1 **Giudice arbitro**
• **da 3 a 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"**

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.

I giudici
Durante la gara degli esercizi liberi i giudici dovranno essere sistemati sui lati opposti della vasca possibilmente in posizione elevata rispetto al bordo vasca.

IMPIANTO STEREOFONICO:

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

COMPITI DEGLI ALLENATORI

Le allenatrici dovranno comunicare gli assenti attraverso la propria area riservata delle iscrizioni entro un'ora dall'inizio della gara

Le allenatrici, all'atto della presentazione del balletto, dovranno curare la consegna della tessera UISP, per il controllo, all'Addetto ai Concorrenti.

E' consentito l'uso di occhialini, fasce e taping, solo dietro presentazione di certificato medico che dovrà essere presentato al Giudice Arbitro almeno un'ora prima della presentazione dell'esercizio.

INTERRUZIONE DEGLI ESERCIZI

Se l'interruzione è dovuta a malore o a circostanze indipendenti dal volere delle atlete, sarà a discrezione del Giudice Arbitro autorizzare la ripetizione dell'esercizio durante la sessione di gara.

Nel caso in cui si manifesti il malore di un'atleta durante l'esercizio di squadra, sarà offerta la possibilità di ripetere l'esercizio senza l'elemento che si è sentito male.

In caso di malore prima di entrare in acqua il G.A. e il medico di servizio valuteranno la possibilità di presentarlo con qualche minuto di ritardo (3 esercizi dopo)

ADDETTO AI CONCORRENTI

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

SPEAKER

Lo speaker dovrà annunciare l'esercizio e dovrà comunicare i relativi punteggi.

PREMIAZIONI:

Saranno specificate e precisate nel Regolamento di ogni singola manifestazione.

OBBLIGATORI A MODO MIO
2026-2027

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.

Da quest'anno ci saranno le New Entry atlete della categoria Esordienti A, Ragazze e Master iscritte al primo anno di scuola nuoto artistico

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-2025-2026/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html
Gli atleti/e dovranno indossare costume nero e cuffia bianca.
Nelle categorie ragazze, junior, senior e master di livello 1 (più esperte) 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.

(*) Nemo, Farfalle: le categorie Nemo e Farfalle si iscriveranno nella loro categoria di riferimento e livello di preferenza

Gruppi obbligatori e relative categorie

New Entry Es/A, Ragazze e Master, New Entry Nemo, New Entry Farfalle

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0,8
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0,9
101*	Mezza gamba di balletto (*3)	1,1
549	Gambe bici vista frontale (come stella 1)	1,1
310	Capovolta indietro raggruppata	1,1
502	Entrata carpiata avanti (come stella 3)	1,2

*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.

Esord. C2 2018- 2019 eventuali 2020 - Esord. B2 2017 – Nemo (*), Farfalle (*)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0,8
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0,9
091	Posizione carpiata (come stella 2)	1
092	Posizione cannoncino (*3)	1,1
310	Capovolta indietro raggruppata	1,1
101*	Mezza gamba di balletto (*4)	1,1
549	Gambe bici vista frontale (come stella 1)	1,1
502	Entrata carpiata (come stella 3)	1,2
595	Posizione di spaccata (come stella 2)	1,1

*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.

Esord. C1 2018-2019 eventuali 2020 - Nemo (*), Farfalle (*)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
092	Posizione cannoncino (*1)	1,1
310	Capovolta indietro raggruppata	1,1
101*	Mezza gamba di balletto (*2)	1,1
550	Gambe bici con 1 braccio in alto vista frontale	1,2
502	Entrata carpiata (come stella 3)	1,2
503	Pulcino (*3)	1,3
315*	Kipnus con estensione e discesa rapida (*4)	1,3
590	Posizione di spaccata (dx e sx) (*5)	1,3
316	Kipnus LENTA	1,4

*1) Nella posizione di cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al bacino.
*2) 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.
*3) Dalla *P*osizione 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.
*4) 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.
*5) Si raggiunge la 1 posizione di spaccata e poi si esce e si prende la 2 posizione di spaccata, importante la perpendicolarità anche, spalle e testa.

Esord. A2 2015-16 – RAGAZZI 3 2012-13-14 - Nemo (*), Farfalle (*)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0,8
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0,9
091	Posizione carpiata (come stella 2)	1
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(come stella 2)	1,2
502	Entrata carpiata (come stella 3)	1,2
315*	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.

Es. B1 2017 - Nemo (*), Farfalle (*)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
502	Entrata carpiata (come stella 3)	1,2
508	Entrata in arco (come stella 3)	1,3
591	Vela alternata (vedi stella 2) (*4)	1,4
311*	Kip con distensione e discesa rapida (*1)	1,3
555	Boost semplice SENZA BRACCIA visto laterale	1,5
316	Kipnus LENTA	1,4
360*	Mezza passeggiata avanti (*2)	1.6
592*	Mezzo cigno(*3)	1,6
101	Gamba di Balletto	1,6

*1) 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.

*2) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata.

*3) Si esegue l'esercizio fino alla **posizione di arco gamba flessa (Nova).** Mentre la gamba flesse si distende si raggiunge la **posizione di verticale alle caviglie**, poi si scende sott'acqua mantenendo la posizione.

*4) Dalla Posizione Supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione Supina Gamba Fessa, tenere 3" ed eseguire un cambio gamba rapido in 1 tempo. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la Posizione Supina.

JUNIOR 3 2008/2009/2010/2011 - Nemo (*), Farfalle (*)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
550	Gambe bici con 1 braccio in alto (come stella 2)	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
360*	Mezza passeggiata avanti (*3)	1,6
530	Scambi in cannoncino (come 3 stella) (*4)	1,7
348*	Mezza Torre (*5)	1,7

*1) Dalla *P*osizione 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 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).

*5) Si esegue l'obbligatorio (figura 352 reg. WORD AQUATICS 2022-23), fino alla posizione di coda di pesce.

ESORD. A1 - RAGAZZI 2 - MASTER 2 2007 e precedenti - Nemo (*), Farfalle (*)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
508	Entrata in arco (come stella 3)	1,3
316	Kipnus LENTA	1,4
311*	Kip con distensione e discesa rapida (*1)	1,3
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 - SENIOR 2 2006/2007 - Nemo (*), Farfalle (*)

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 rapida e discesa (*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

*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 - SENIOR 1 - MASTER 1 - Nemo (*), Farfalle (*)

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)

ACQUASHOW

L'ACQUASHOW è una sessione di gara dove ogni Società potrà partecipare con tutte le/gli atlet* 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, all'interno del quale le/gli atlet* **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/agli atlet* 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, lo spettacolo dovrà essere presentato con trucchi, costumi e accessori.
E' chiaramente ammessa la partecipazione di atleti tesserati anche in altri settori.

Per la miglior comprensione dell'esercizio in acqua è possibile fornire ai giudici una presentazione scritta.

IL TEMA PER LA STAGIONE 2026/2027 E' LIBERO

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

MUSICA
La scelta della musica è libera.

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

MODALITA' PER LE ISCRIZIONI
Le iscrizioni saranno aperte a partire dal **15 dicembre 2026**. In fase di iscrizione ogni società dovrà indicare il titolo e il tema dell'esercizio proposto.
I temi inseriti dovranno essere preventivamente approvati dall'organizzazione, al fine di evitare la presentazione di temi uguali da parte di più società.

Le iscrizioni saranno da effettuare on-line dal sito www.uisp.it/nuoto, nella sezione "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").

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, COSTUMI e SCENOGRAFIA: verranno valutati con un voto da 1 a 10 l'attinenza al tema dei: trucchi, costumi e ogni oggetto scenografico presentato.

Il voto sarà ripartito in percentuali come di seguito specificato:

- Impressione coreografica : 30%
- Valutazione tecnica: 50%
- Trucco e costumi 20%

Acquisiranno più valore coreografie presentate con costumi e scenografie realizzati con materiale di recupero.

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).

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 – Struttura di Attività Nuoto
00155 Roma (RM) – L.go Nino Franchellucci, 73 – Tel. 06/43984305 – Fax 06/43984320 – nuoto@uisp.it – www.uisp.it/nuoto - C.F.: 97029170582

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 RULLETTO	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 del 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