



### **IMPORTANTE**

**Nel presente Regolamento ed in quelli delle specifiche manifestazioni**, la denominazione "atlete" comprende e riguarda anche gli atleti di sesso maschile; quella di "allenatrice/i" comprende e riguarda anche i tecnici di sesso maschile.

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

- Obbligatoria a modo mio
- Solo (femminile e maschile dalla cat. rag. verrà stilata classifica separata)
- Duo
- Duo misto
- Trio
- Squadra
- Libero combinato
- Acquashow

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

### **REGOLE PROGRAMMI LIBERI:**

Negli esercizi liberi è ammessa (non obbligatoria) massimo:

1 spinta (piattaforme, torri, agganci) nelle categorie C, B ed A, Rag. 3, Jun. 3. Non sono consentiti salti.

3 spinte (piattaforme, torri, agganci, salti) nelle categorie Ragazze 2 e 1, Junior 2 e 1, Master 2 e 1, Assolute 2 e 1

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

E' ammesso l'utilizzo di accessori.

Nel programma, in alcune categorie, sono da inserire 3 elementi obbligati specificati in seguito nella sezione "INDICAZIONI E REGOLE PER ISCRIZIONI NEI LIVELLI CATEGORIE ES/A RAGAZZE, JUNIOR, ASSOLUTA E MASTER"; gli elementi devono essere inseriti nell'ordine prestabilito,

Le società non possono usare la stessa musica più di 2 volte tra le categorie ragazze, junior, assolute. Al momento dell'iscrizione verrà eseguito controllo sui file musicali. Qualora la musica sia presentata la terza volta, il terzo balletto presentato verrà squalificato.

Qualora la stessa musica sia usata per la seconda volta nelle specialità di squadra e libero combinato, il gruppo deve contenere almeno 2 atlete diverse tra i due balletti.

### **REGOLE LIBERO COMBINATO:**

Si potranno iscrivere da un minimo di sei atlete/i ad un massimo di dieci atlete/i.

Il libero combinato dovrà essere composto da almeno due parti eseguite da tre (3) o meno concorrenti ed almeno altre due parti da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

L'ordine di esecuzione è libero.

Sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

Sono consentite (non obbligatorie) MASSIMO nr 1 spinte nelle categorie C, B ed A, e 3 spinte nelle categorie Ragazze, Junior, Assolute e Master. Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola.

## **TEMPI LIMITE e suddivisione per categorie**

### **CATEGORIA GIOVANISSIMI/E( esord. C)**

**SOLO, DUO e TRIO:** durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**SQUADRA:** durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

### **CATEGORIA ESORDIENTI B**

**SOLO :** durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**DUO e TRIO:** durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**SQUADRA:** durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

**LIBERO COMBINATO** durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

### **CATEGORIA ESORDIENTI A**

**SOLO:** durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**DUO e TRIO:** durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

**SQUADRA:** durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

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

### **CATEGORIA RAGAZZE/I**

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

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

**SQUADRA:** durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

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

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

#### **CATEGORIA JUNIORES E ASSOLUTA**

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

**DUO e TRIO** 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

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

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

#### **CATEGORIA MASTER 2**

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

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

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

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

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

#### **CATEGORIA MASTER 1 Come fina**

**SOLO tecnico** 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale. Libero 2'15" tempo massimo ma non minimo

**DUO e TRIO tecnico** 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale. Libero 2'45" tempo massimo ma non minimo

**SQUADRA tecnico** 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale. Libero 3'45" tempo massimo ma non minimo

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

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

#### **CATEGORIA per atlete cat. NEMO e FARFALLE (disabilità fisica e intellettiva)**

Verranno stilate due classifiche diverse: una per le atlete cat. Nemo, una per le atlete cat. Farfalle

**SOLO e DUO:** durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Nel caso in cui una manifestazione preveda la partecipazione di atlete agoniste, **sempre e**

**comunque FUORI CLASSIFICA** i tempi degli esercizi da loro presentati potranno essere superiori senza incorrere in penalità.

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

### **Categoria (meno esperte):**

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

Le atlete, che hanno più di 2 anni di esperienza (non solo UISP ma anche di altri Enti di promozione sportiva o Federazioni), non possono far parte di questa categoria e verranno spostate nella categoria successiva a decisione insindacabile dei giudici.

Le atlete che hanno conseguito un podio nella specialità di solo o duo in una delle due fasi nazionali della stagione sportiva passata, dovranno iscriversi tassativamente al livello successivo, qualora non vi sia un cambio di categoria, eccetto per la categoria Master 2.

### **ELEMENTI DA INSERIRE**

#### **ES/A 3**

solo e duo trio e squadra.

- 1 POSIZIONE DI SPACCATA
- 2 GAMBA DI BALLETO (nr. 101 degli obbligatori a modo mio)
- 3 SCAMBI IN CANNONCINO ALMENO 3

#### **RAGAZZE 3**

solo e duo trio e squadra.

- 1 PULCINO (nr. 503 obbligatori a modo mio)
- 2 GAMBA DI BALLETO (nr. 101 degli obbligatori a modo mio)
- 3 GAMBE BICI 2 MOVIMENTI AD 1 BRACCIO

#### **JUNIOR 3 E MASTER 2**

solo e duo trio e squadra.

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

### **ELEMENTI VIETATI**

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

### **Categoria (livello intermedio):**

In questa categoria è consentito inserire le atlete che hanno più di 2 anni di esperienza nel settore del nuoto sincronizzato. Solo nel livello A2 è obbligatorio inserire gli elementi elencati in ordine successivo come di seguito specificato.

Non è consentito partecipare ad atlete con un passato agonista. **Ex agoniste e atlete che lavorano molto alte sulla superficie dell'acqua verranno spostate nella categoria successiva a decisione insindacabile dei giudici tranne le A2.**

#### ELEMENTI DA INSERIRE

#### **ES/A 2 (livello intermedio/avanzato)**

##### solo e duo trio e squadra

1 TORRE (fino alla verticale) (nr. 348 obbligatori a modo mio)

2 KIPNUS

3 PASSEGGIATA AVANTI

#### **RAGAZZE 2**

##### solo e duo:

Non sono previsti elementi obbligati. In questa categoria devono iscriversi tassativamente le atlete che nella scorsa stagione sportiva hanno conseguito un podio (in solo o duo) in una delle due fasi nazionali nella categoria ragazze 3. Devono invece iscriversi al livello successivo (ragazze 1) le/gli atlete/i che la scorsa stagione in una delle due fasi nazionali hanno conseguito un podio nella specialità di solo e duo, qualora non vi sia un cambio di categoria.

#### **JUNIOR 2**

##### solo e duo:

Non sono previsti elementi obbligati. In questa categoria devono iscriversi tassativamente le atlete che nella scorsa stagione sportiva hanno conseguito un podio (in solo o duo) in una delle due fasi nazionali nella categoria junior 3. Devono invece iscriversi al livello successivo (junior 1) le/gli atlete/i che la scorsa stagione in una delle due fasi nazionali hanno conseguito un podio nella specialità di solo e duo, qualora non vi sia un passaggio nella categoria assolute.

#### **ASSOLUTE 2**

##### solo e duo:

Non sono previsti elementi obbligati. Le/Gli atleti/e che la scorsa stagione sportiva hanno conseguito un podio in una delle due fasi nazionali nelle specialità di solo e duo devono iscriversi tassativamente alla categoria superiore Assolute 1.

Trio, squadra, libero combinato Cat. Ragazze, Junior e Assolute liv. 2 Non sono previsti elementi obbligati

### **Categoria (livello avanzato):**

In questa categoria è obbligatorio inserire le atlete con passato agonistico che hanno partecipato a campionati di categoria.

La non osservanza della regola comporta la squalifica della società dalle manifestazioni UISP per la stagione sportiva in corso.

In questo livello non sono previsti elementi obbligati in nessuna categoria.

### **RAGAZZE 1**

#### solo e duo:

Non sono previsti elementi obbligati. In questa categoria devono iscriversi tassativamente le atlete che nella scorsa stagione sportiva hanno conseguito un podio (in solo o duo) in una delle due fasi nazionali nella categoria ragazze 2, qualora non sia previsto un cambio di categoria.

#### trio e squadra

Non sono previsti elementi obbligati.

### **JUNIOR 1**

#### solo e duo:

Non sono previsti elementi obbligati. In questa categoria devono iscriversi tassativamente le atlete che nella scorsa stagione sportiva hanno conseguito un podio (in solo o duo) in una delle due fasi nazionali nella categoria junior 2 o assolute 2.

### **ASSOLUTE 1**

#### solo e duo

Non sono previsti elementi obbligati. In questa categoria devono iscriversi tassativamente le atlete che nella scorsa stagione sportiva hanno conseguito un podio (in solo o duo) in una delle due fasi nazionali nella categoria assolute 2.

### **CATEGORIE CON LIVELLI UNICI**

Nelle specialità di trio, squadra e libero combinato delle categorie junior e assolute non ci sarà, come la stagione sportiva passata, classifica separata per i livelli 2 e 1 (intermedio e avanzato). La classifica sarà unica e non sono previsti elementi obbligati.

Esercizi di squadra ove il gruppo è composto da metà o più atlete con passato agonistico, dovranno essere tassativamente iscritti nella categoria Assolute.

Esercizi di libero combinato ove compaiono minimo 3 ex atlete agoniste dovranno essere tassativamente iscritti nella categoria Assolute.

Esordienti C ed Esordienti B gareggeranno in tutte le specialità in livello unico, senza elementi obbligati.

**LA CATEGORIA MASTER 1 SEGUE GLI ELEMENTI DELLA FINA (link per scaricare il regolamento ove compaiono gli elementi richiesti:**

**<https://www.federnuoto.it/home/master/norme-e-documenti-master/master-2023-2024-1.html>**  
**l)**

### **Regole specifiche per iscrizioni esercizi di squadra e libero combinato:**

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

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

### **DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI**

**Mezzo punto (0,50)** sarà tolto:

- nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto.
- nel caso si superino i 30 secondi di camminata sul bordo vasca
- mezzo punto di penalità è assegnato agli esercizi che non eseguono gli elementi obbligati, ove previsti, nell'ordine prestabilito
- mezzo punto di penalità è assegnato agli esercizi che omettono parte di elemento obbligato, ove previsto.

**Un punto ( 1 ) di penalità** sarà detratto nei casi in cui:

- Si superi il tempo limite di dieci secondi ( 10 ) per i movimenti sul bordo vasca.
- Ogni elemento obbligato omesso, ove previsto

**Due punti ( 2 ) di penalità** saranno detratti nei casi in cui:

- Una concorrente durante l'esercizio faccia deliberatamente uso del fondo vasca
- Una concorrente durante l'esercizio faccia deliberatamente uso della vasca per supportare un'altra concorrente
- Una concorrente durante l'esercizio tocchi il bordo vasca
- Una squadra, durante la fase fuori dall'acqua, effettui torri o piramidi in modo da avere atlete che non abbiano una parte del corpo in contatto con la pavimentazione della piscina.
- Vengano effettuate più spinte di quelle permesse.

In caso di malore sarà consentito di ripetere l'esercizio.

### **SQUALIFICHE:**

**Sarà squalificata dal campionato la società che iscriverà atlete ex agoniste federali nelle categorie riservate al livello base o intermedio. La categoria "3" e "2" - è riservata ad atlete che**

**non hanno mai preso parte ad un campionato agonistico Federale.**

### **ISCRIZIONI:**

1. Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.
2. Le/Gli atleta/i potranno partecipare a quattro esercizi previsti in programma nelle differenti specialità.
3. Non è consentito effettuare iscrizione uguale in due categorie diverse (Esempio: DUO cat. Rag. 2 ROSSI MARIA, BIANCHI SARA; DUO cat. Ass. 2 ROSSI MARIA, BIANCHI SARA). Pena la squalifica del secondo balletto in ordine di presentazione.
4. 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.
5. Non verrà accettata la partecipazione di atleta che non risultino iscritte come titolari o riserve.
6. Cat. Es. B e C: L' assenza di un'atleta nell'esercizio di duo (in mancanza di riserva) comporta l'annullamento dell'esercizio fatta salva la possibilità di presentare un solo FUORI GARA.
7. Le categorie sono vincolanti pertanto non è possibile iscrivere l'intero numero di partecipanti di una categoria inferiore agli esercizi per la categoria superiore, salvo la possibilità di iscrivere un'atleta della categoria inferiore nel duo, mentre per l'esercizio di squadra è sufficiente la presenza di 2 (due) atleta della categoria richiesta. Per l'esercizio di squadra nella categoria master è richiesta la presenza di almeno 3 (tre) atleta della categoria richiesta.
8. Ogni atleta, oltre a gareggiare per la propria categoria potrà prendere parte agli esercizi della categoria immediatamente superiore e non oltre (esclusivamente per duo, trio, squadra e combo).
9. Non è ammessa l'iscrizione di un'atleta alla singola manifestazione con più società, pena la squalifica.

### **MODALITA' PER LE ISCRIZIONI:**

Le iscrizioni dovranno pervenire tassativamente, con modalità indicata dalla segreteria nel singolo programma gara ed entro il termine stabilito

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

### **ASSENZE E SOSTITUZIONI ATLETE:**

Le assenze devono essere comunicate **IMMEDIATAMENTE SUL BORDO VASCA entro 1 ora dall'inizio della gara** pena nullità dell'iscrizione stessa. Nel caso in cui risulti un'assenza a gara iniziata, alla società potrà essere applicata una multa la cui entità sarà indicata nello specifico regolamento di gara.

Le sostituzioni delle atlete (nel caso di iscrizione con riserve) devono essere comunicate all'inizio della manifestazione. Dopo il fischio di inizio nessuna sostituzione verrà accettata.

### **TASSE ISCRIZIONI:**

Sono fissate in : € 4,50 per gli obbligatori, € 4,50 solo, € 7,00 duo, € 9.00 trio, 13.00 squadra e combo, € 15,00 acquashow.

**Per le gare nazionali si prevede un ulteriore quota di € 2.00 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
- 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.

### **PREMIAZIONI:**

Saranno specificate e precisate nel Regolamento di ogni singola manifestazione.

## OBBLIGATORI A MODO MIO

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

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>

Gli atleti/e dovranno indossare costume nero e cuffia bianca.

Nelle categorie ragazze, junior 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.

## Gruppi obbligatori e relative categorie

### Esord. C 2016 e seguenti - Esord. C 2015 - 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

**CATEGORIA Esord. A 2 - RAGAZZE 2 - MASTER 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 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
514	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 - Cat. Master 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 avvitemento 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 avvitemento 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

## ACQUASHOW

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

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

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

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

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

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

### IL TEMA PER LA STAGIONE 2023/2024 E' LIBERO

#### TEMPI LIMITE

Durata minima 4'.30'' (quattro minuti e mezzo), durata massima di 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 da effettuare on-line dal sito [www.uisp.it/nuoto](http://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").

Per il campionato estivo verrà creato un evento apposito.

La procedura di iscrizione è la seguente:

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

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

La data di **apertura iscrizioni** è fissata al (mettere la data di apertura iscrizione degli estivi)

### **VALUTAZIONE**

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

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

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

### **PENALITA'**

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

## **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**

<b>ACQUAVIVA</b>	<b>Età inizio</b>
CANOA	8
CANOTTAGGIO	11
DRAGON BOAT	11
SURF	12
SUP	11

<b>ATLETICA LEGGERA</b>	<b>Età inizio</b>
ATLETICA LEGGERA	12
CORSA SU STRADA	12
TRAIL	18

<b>AUTOMOBILISMO</b>	<b>Età inizio</b>
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

<b>GINNASTICHE</b>	<b>Età inizio</b>
CULTURA FISICA	14
GINNASTICA ACROBATICA	8
GINNASTICA AEROBICA	8
GINNASTICA ARTISTICA	8
GINNASTICA RITMICA	8
TRAMPOLINO ELASTICO	8
TWIRLING	8

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

FLYING DISC	11
FLOORBALL	10
FOOTBALL AMERICANO	12
HOCKEY	10
PALLAMANO	8
RUGBY A 15	13
RUGBY A 7	13
TOUCH RUGBY	13
HIT BALL	12
TCHOUKBALL	12

<b>MONTAGNA</b>	Età inizio
ALPINISMO	14
ARRAMPICATA SU ROCCIA (boulder, lead)	14
ARRAMPICATA SU STRUTTURE ARTIFICIALI (boulder, speed, lead)	14
ORIENTAMENTO	12
SCI ALPINISMO	15

<b>MOTOCICLISMO</b>	Età inizio
ENDURO	8
MOTOCROSS	8
MOTORALLY	8
TRIAL	8
VELOCITA' (road racing)	8

<b>NEVE</b>	Età inizio
SCI ALPINO	11
SCI FONDO	12
SLITTINO PISTA NATURALE	10
SNOWBOARD	11

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

<b>PALLACANESTRO</b>	<b>Età inizio</b>
PALLACANESTRO	11
PALLACANESTRO 3 CONTRO 3	11

<b>PALLAVOLO</b>	<b>Età inizio</b>
BEACH VOLLEY	12
PALLAVOLO	12
SITTING VOLLEY	12

<b>PATTINAGGIO</b>	<b>Età inizio</b>
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

<b>SUBACQUEE</b>	<b>Età inizio</b>
ATTIVITA' SUBACQUEE E NUOTO PINNATO	14

<b>TENNIS</b>	<b>Età inizio</b>
BEACH TENNIS	8
PADDLE	8
SQUASH	8
TENNIS	8

<b>VELA</b>	<b>Età inizio</b>
BARCHE A CHIGLIA	12
DERIVE	12
KITEBOARDING	12

MULTISCAFI	12
TAVOLE A VELA	12
VELE D'EPOCA	12

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

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

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

- discipline degli sport di tiro (tiro con l'arco);
- discipline del biliardo;
- discipline delle bocce, ad eccezione della specialità volo di tiro veloce (navette e combinato);
- discipline del bowling;
- discipline dei giochi di carte bridge;
- discipline della dama;
- discipline dei giochi e sport tradizionali;
- discipline del golf;
- discipline della pesca sportiva di superficie, ad eccezione della specialità del ling custing e del big game – pesca d'altura;
- discipline degli scacchi;
- disciplina del curling e dello stock sport;
- aeromodellismo, imbarcazioni radiocomandate;
- attività sportiva cinotecnica

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