

# U.I.S.P.

## Struttura di Attività NUOTO

### Disciplina *NUOTO SINCRONIZZATO*

#### REGOLAMENTO GENERALE - STAGIONE SPORTIVA 2016-2017

#### CATEGORIE ATLETE :

Esordienti C	2008/2009 e seguenti
Esordienti B	2007
Esordienti A	2005/2006
Ragazze	2002/2003/2004
Juniores	1999/2000/2001
Assolute	2004 e precedenti
Master	1997 e precedenti

Possono partecipare alle gare nazionali di nuoto sincronizzato organizzate dal Settore di attività NUOTO solo le atlete regolarmente tesserate UISP per l'anno sportivo in corso.

Possono eventualmente essere ammesse anche atlete tesserate alla FIN (esclusivamente per la 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.

I Presidenti delle Società interessate dichiarano implicitamente che tutti i propri tesserati partecipanti alla manifestazione cui risultano iscritti, sono in possesso di idonea certificazione medica valida al momento della gara per la attività sportiva del nuoto sincronizzato e che gli stessi hanno aderito a quanto previsto dalla nota informativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art.13 del D.lgs 196/2003 letta da ogni interessato che ha espresso il proprio parere al fine di autorizzare la Lega Nuoto UISP ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri tesserati.

#### **IMPORTANTE**

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

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

- Obbligatori
- Solo
- Duo
- Trio
- Squadra
- Libero combinato
- Coreografia

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.

### **PROGRAMMI TECNICI:**

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito, ad eccezione di spinta, sequenza e/o aggancio quando consentiti.

Non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato.

### **REGOLE PER IL LIBERO COMBINATO:**

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

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

**RAGAZZE, JUNIORES, ASSOLUTA e MASTER** durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere 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.

### **CATEGORIA GIOVANISSIMI/E( esord. C) 2008– 2009 eventuali 2010**

**SINGOLO E DUO:** durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/-

15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto (figura 101)
4. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
5. posizione di spaccata

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

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)

Comporre almeno tre formazioni diverse.

E' consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete.

Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

NON sono consentiti spinte né agganci

### **CATEGORIA ESORDIENTI B (2007)**

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

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kip (figura 311)
5. gambero in superficie (figura 362)

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

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kipnus (figura 315)
5. mezza passeggiata avanti

E' consentita una spinta o un aggancio.

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

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. mezza passeggiata avanti
5. scambi in posizione di cannoncino ;minimo due (2).

Comporre minimo tre formazioni diverse

E' consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete.

Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

E' consentita una spinta o un aggancio

### **CATEGORIA ESORDIENTI A (2005 - 2006)**

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

1. boost (uscita rapida con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile alla superficie). Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. torre (figura 349) fino alla verticale
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. passeggiata avanti (figura 360)

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

1. boost (uscita rapida con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile alla superficie). Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
  2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
  3. torre (figura 349) fino alla verticale
  4. gamba di balletto alternata (figura 102)
  5. passeggiata avanti (figura 360)
- E' consentita una spinta o un aggancio

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

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kipnus (figura 315)
5. passeggiata avanti (figura 360)

E' consentita una spinta o un aggancio

Comporre minimo quattro formazioni diverse.

E' consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete.

Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

### **CATEGORIA RAGAZZE/I 2002 – 2003 - 2004**

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

tempo totale

1. boost (uscita rapida con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile alla superficie). Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
- 2 Thrust (Dalla posizione Carpiata indietro in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.)
- 3 marsuino avvitalamento 180°
4. farfalla fino alla posizione di spaccata (figura 343)
5. Londra fino alla posizione di verticale (figura 154)

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

1. boost (uscita rapida con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile alla superficie). Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
  2. kip con spaccata (figura 312) fino alla posizione di spaccata
  3. marsuino (figura 355)
  4. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
  5. torre (figura 349)
- E' consentita una spinta o un aggancio

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

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
2. boost (uscita rapida con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile alla superficie). Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)

Comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila.

E' consentita una spinta o un aggancio

E' consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete.

Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

### **CATEGORIA JUNIORES (1999 – 2000-2001)**

### **CATEGORIA ASSOLUTA**

**(in questa categoria potranno competere le nate/i dal 2004 e precedenti, senza limiti).**

### **CATEGORIA MASTER (dal 1997 e precedenti)**

Nella categoria ASSOLUTA e JUNIORES e MASTER non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.

Unica e sola limitazione che nell'esercizio di squadra e in quello del libero combinato sono consentite MASSIMO nr 3 spinte.

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

### **Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria JUNIORES – ASSOLUTA - MASTER**

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

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

**TRIO E SQUADRA** 2'20" (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.

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

In caso di elemento omissso, verrà assegnato il punteggio di 0 (zero) all'elemento in questione nel voto relativo agli elementi obbligati.

Mezzo punto sarà tolto se gli elementi tecnici non verranno eseguiti nell'ordine richiesto.

### **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.

**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.

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

### **ISCRIZIONI:**

1. Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.
2. Per l'iscrizione al solo, duo, trio, squadra verrà data la possibilità su richiesta, di iscrivere l'esercizio pre/swimmer per categoria, in ogni caso l'organizzatore valuterà o meno l'accettazione in base al numero degli iscritti.
3. Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte nell'apposito file inviato alle società come titolari o riserve.
4. Cat. Es. B e C: L' assenza di un'atleta nell'esercizio di duo (in mancanza di riserva) comporta l'annullamento dell'esercizio fatta salva la possibilità di presentare un solo **FUORI GARA**.
5. Le categorie sono vincolanti pertanto non è possibile iscrivere l'intero numero di

partecipanti di una categoria inferiore agli esercizi per la categoria superiore, salvo la possibilità di iscrivere un'atleta della categoria inferiore nel duo, mentre per l'esercizio di squadra è sufficiente la presenza di 2 (due) atlete della categoria richiesta. Nella categoria Master è ammessa l'iscrizione di sole atlete nate dal 1997 e precedenti.

6. Ogni atleta, oltre a gareggiare per la propria categoria potrà prendere parte agli esercizi della categoria immediatamente superiore e non oltre, ad eccezione della categoria Assolute in cui possono partecipare atlete cat. Master, Juniores e Ragazze.

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

Le iscrizioni dovranno pervenire tassativamente, pena la non accettazione, entro il termine indicato dalla segreteria al momento dell'invio del singolo programma gara all'indirizzo mail indicato nel regolamento della singola manifestazione ed utilizzando solamente gli appositi file predisposti.

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

I file dovranno essere compilati in ogni parte specificando bene:

- 1 Nome e cognome atleta
- 2 Anno di nascita
- 3 Categoria di appartenenza
- 4 Numero di tessera UISP e/o specificazione altro Ente di promozione.

Deve inoltre essere indicato il Tipo di Esercizio come segue:

1. I nominativi dei partecipanti al SOLO ed eventuale riserva.
2. I nominativi dei partecipanti al DUO ed eventuale riserva ( max .1)
3. I nominativi dei partecipanti al TRIO ed eventuale riserva ( max .1)
4. I nominativi dei partecipanti alla SQUADRA ed eventuali riserve (max. 4)
5. I nominativi dei partecipanti al COMBO ed eventuali riserve (max. 4)

Nel caso eccezionale di variazioni di iscrizioni già effettuate, le società trasmetteranno via-mail di nuovo l'inter

Nel caso di assenze impreviste si prega comunque di comunicarle IMMEDIATAMENTE SUL BORDO VASCA **entro 1/2 ora dall'inizio della gara** pena nullità dell'iscrizione stessa. In caso in cui risulti un'assenza a gara iniziata, alla società sarà applicata una multa di €. 10.00 per ogni atleta mancante.

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 ISCRIZIONE GARA:**

Obbligatoria	€.	4,00
Solo	€.	4,00
Duo	€.	6,00
Trio	€.	8,00
Squadra - Combo	€.	12,00
Coreografia	€.	20,00

**Si prevede un ulteriore quota di €. 1.00 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 alla segreteria allestita sul campo gara, copia del bonifico effettuato.

**CAMPO GARA, SERVIZIO MEDICO:**

La UISP Nazionale Nuoto 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 tecnici e 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

**GRANDE COREOGRAFIA**

Rappresentazione libera di Film – Fiabe - Novelle – Musical – Operette ecc. ecc.

Ogni Società potrà partecipare con tutte le atlete ad una coreografia a tema della durata massima di 6 (sei) minuti, compresa la eventuale parte di presentazione; è ammessa una tolleranza massima di 30 secondi. Ogni coreografia dovrà avere una parte fuori ed una parte in acqua, un'atleta o l'allenatrice presenteranno al microfono il tema da svolgere, le singole prestazioni verranno poste al giudizio della commissione, verranno premiate le tre migliori.

N.B. 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.

**VALUTAZIONE COREOGRAFIA:**

La Giuria sarà composta da 5 Giudici; non esprimerà il proprio giudizio con un voto palese ma sarà dotata di un modulo su cui apporre 4 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 **TRAMA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 la comprensione della trama e/o il senso del messaggio che si vuol trasmettere;
- 3 **VALUTAZIONE TECNICA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 la difficoltà e l'esecuzione tecnica degli esercizi presentati;
- 4 **TRUCCO E COSTUMI:** verranno valutati con un voto da 1 a 10 l'attinenza al tema dei: trucchi, costumi e ogni oggetto scenografico presentato.

Dopo aver espresso il proprio giudizio con 4 voti la giuria si ritirerà e presenterà il proprio ai giudizi degli altri, decretando il vincitore con un unico giudizio globale.

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

- 1 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, si ritornerà al vecchio sistema di elisione del voto più alto e quello più basso.

**PREMIAZIONI:**

Saranno specificate e precisate nel Regolamento di ogni singola manifestazione.