



### **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:

- Obbligatoro a modo mio
- Solo
- 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 di 1 spinta (piattaforme o salti) nelle categorie C, B ed A, ed un massimo di 3 spinte (piattaforme o salti) nelle categorie Ragazze, Junior, Master e Assolute.

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 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, tranne le sequenze di gambe indicate nel trio e squadra cat. junior e assolute 2 e 1 che può essere inserita in qualsiasi parte dell'esercizio.

Gli elementi obbligati nell'esercizio di squadra dovranno essere svolti da tutte le atlete componenti il gruppo.

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.

### **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 con DISABILITA' FISICA E INTELLETTIVA**

Verranno stilate due classifiche diverse: una per le atlete con disabilità fisica, una per le atlete con disabilità intellettiva.

**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 partecipano alle gare da più di 2 anni, non possono far parte di questa categoria e verranno spostate nella categoria successiva a decisione insindacabile dei giudici.

### **ELEMENTI DA INSERIRE**

#### **ES/A 2**

solo e duo trio e squadra.

- 1 POSIZIONE DI SPACCATA
- 2 GAMBA DI BALLETO
- 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
- 3 BICI 2 MOVIMENTI AD 1 BRACCIO

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

solo e duo trio e squadra.

- 1 MEZZA PASSEGGIATA ( FINO POSIZIONE SPACCATA - nr. 505 obbligatori a modo mio)
- 2 GAMBA DI BALLETO ALTERNATA
- 3 KIP RAPIDA (nr. 311 obbligatori a modo mio)

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

In questa categoria è consentito inserire le atlete che partecipano da più di 2 anni alle gare, dove avranno degli elementi da inserire. 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.**

ELEMENTI DA INSERIRE

**RAGAZZE 2**

solo e duo:

- 1 GAMBA DI BALLETO ALTERNATA
- 2 PASSEGGIATA AVANTI
- 3 BARRACUDA

trio e squadra

- 1 GOCCIA D'ACQUA (nr. 563 obbligatori a modo mio)
- 2 COMBINAZIONE DI GAMBE DI BALLETO
- 3 MARSUINO

**JUNIOR 2 E ASSOLUTE 2**

solo e duo:

- 1 BARRACUDA AVVITAMENTO 180°
- 2 MARSUINO + SPACCATA (dopo aver raggiunto la posizione verticale si aprono le gambe in spaccata)
- 3 AVVITAMENTO COMBINATO ROVESCiato 180° ( DA POSIZIONE VERTICALE ALLE CAVIGLIE SI ESEGUE UN AVVITAMENTO ASCENDENTE DI 180° MENTRE UNA GAMBA SI FLETTE IN POSIZIONE DI VERTICALE GAMBA FLESSA. SI ESEGUE UN AVVITAMENTO DISCENDENTE DI 180° MENTRE LA GAMBA FLESSA SI DISTENDE FINO A RAGGIUNGERE LA VERTICALE ALLE CAVIGLIE.

trio e squadra

- 1 MEZZA FARFALLA (nr. 543 obbligatori a modo mio) + PASSO D'USCITA AVANTI
- 2 MARSUINO
- 3 almeno 1 SEQUENZA DI GAMBE (con busto in verticale sotto la superficie dell'acqua): il movimento in sequenza è inteso come azione di movimento/i identico/i eseguito in successione una per una da tutte le atlete. E' ammessa una sequenza eseguita anche due a due. Può essere eseguita in qualsiasi parte dell'esercizio

**Categoria (livello avanzato):**

In questa categoria è obbligatorio inserire le atlete con passato agonistico che hanno partecipato a campionati di categoria, dove avranno degli elementi da inserire. La non osservanza della regola comporta la squalifica della società dalle manifestazioni UISP per la stagione sportiva in corso.

ELEMENTI DA INSERIRE

**ES/A 1**

solo e duo trio e squadra.

- 1 TORRE (fino alla verticale) (nr. 348 obbligatori a modo mio)
- 2 KIPNUS
- 3 PASSEGGIATA AVANTI

## **RAGAZZE 1**

### solo e duo:

- 1 VERTICALE CON AVVITAMENTO 360°
- 2 MARSUINO AVVITAMENTO 180°
- 3 BARRACUDA

### trio e squadra

- 1 GOCCIA D'ACQUA (nr. 563 obbligatori a modo mio)
- 2 PASSEGGIATA AVANTI
- 3 MARSUINO

## **JUNIOR 1**

### solo e duo:

- 1 BARRACUDA SPACCATA SOLLEVATA O PIROETTA
- 2 MARSUINO + SPACCATA + PASSO D'USCITA AVANTI(dopo aver raggiunto la posizione verticale si aprono le gambe in spaccata, seguito da un passo d'uscita avanti)
- 3 AVVITAMENTO COMBINATO ROVESCiato 180° + 360° ( DA POSIZIONE VERTICALE ALLE CAVIGLIE SI ESEGUE UN AVVITAMENTO ASCENDENTE DI 180° . SI ESEGUE UN AVVITAMENTO DISCENDENTE DI 360°)

### trio e squadra:

- 1 BARRACUDA
- 2 MARSUINO + SPACCATA + PASSO D'USCITA AVANTI(dopo aver raggiunto la posizione verticale si aprono le gambe in spaccata, seguito da un passo d'uscita avanti)
- 3 almeno 1 SEQUENZA DI GAMBE (con busto in verticale sotto la superficie dell'acqua - es.: cannoncino, coda di pesce, verticale): il movimento in sequenza è inteso come azione di movimento/i identico/i eseguito in successione una per una da tutte le atlete. E' ammessa una sequenza eseguita anche due a due. Può essere eseguita in qualsiasi parte dell'esercizio

## **ASSOLUTE 1**

### solo e duo

- 1 BARRACUDA AVVITAMENTO MINIMO 180°
- 2 MARSUINO + SPACCATA + PASSO D'USCITA AVANTI(dopo aver raggiunto la posizione verticale si aprono le gambe in spaccata, seguito da un passo d'uscita avanti)
- 3 AVVITAMENTO COMBINATO 360° ( dalla posizione verticale si esegue un avvitamento discendente di 360° fino alle caviglie e senza pausa si esegue un avvitamento ascendente di 360°)

### trio e squadra

- 1 BARRACUDA GAMBA FLESSA (si esegue un thrust, e senza perdere la massima altezza si flette rapidamente una gamba. Si esegue una rapida verticale discendente mentre la gamba flessa si distende fino a raggiungere la distensione alle caviglie.)

2 MARSUINO + SPACCATA + PASSO D'USCITA AVANTI(dopo aver raggiunto la posizione verticale si aprono le gambe in spaccata, seguito da un passo d'uscita avanti)

3 almeno 1 SEQUENZA DI GAMBE (con busto in verticale sotto la superficie dell'acqua - es.: cannoncino, coda di pesce, verticale): il movimento in sequenza è inteso come azione di movimento/i identico/i eseguito in successione una per una da tutte le atlete. E' ammessa una sequenza eseguita anche due a due. Può essere eseguita in qualsiasi parte dell'esercizio

#### **LA CATEGORIA MASTER 1 SEGUE GLI ELEMENTI DELLA FINA**

#### **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

**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

**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. 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.
3. Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte 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. Per l'esercizio di squadra nella categoria senior è richiesta la presenza di almeno 3 (tre) atlete della categoria richiesta.
6. 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).
7. 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 "obbligatoria 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; al termine il totale verrà suddiviso per la somma dei coefficienti ed il risultato moltiplicato per 10.

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

Gli obbligatori e le rispettive descrizioni è possibile reperirli sul manuale FINA al seguente 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>

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 2015 e seguenti - Esord. C 2014 - Esord. B (2013)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina	0.6
500	Mezza gamba balletto*****	1.1
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gambe di balletto tesa	1.6
503	Pulcino *	1.3
560	Passo D'uscita avanti	1.8
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
316	Kipnus	1.4
311	Kip (rapida) ****	1.6
550	Thrust	1.8
508	Entrata in arco	1.3
509	Mezza Oceanita ***	1.6

502	Entrata carpiata avanti	1.2
090	Posizione prona	0.8
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
362	Gambero di superficie	1.3
506	Mezza Torre **	1.7
507	Torre rapida*****	1.8

\* 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.

\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce

\*\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

\*\*\*\*lo srotolo dalla posizione di raggruppata indietro alla verticale e la discesa sono eseguite in maniera rapida-

\*\*\*\*\* dalla posizione di coda di pesce rapidamente si esegue una discesa verticale mentre la gamba orizzontale si solleva in posizione verticale, che viene raggiunta mentre si arriva alle caviglie.

\*\*\*\*\* 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.

### CATEGORIA Esord. A 2(2011-2012) - RAGAZZE 3 08-09-10- JUNIOR 3 (04-05-06-07) MASTER 2(2003 e precedenti)

Meno esperte: Atlete/i Ai primi 2 anni di sincro

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina	0.6
500	Mezza gamba balletto*****	1.1
101	Gamba di balletto semplice	1.6
503	Pulcino *****	1.3
507	Torre rapida*****	1.8
508	Entrata in arco	1.3
099	Posizione raggruppata in superficie	0.9
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
316	Kipnus	1.4
311	Kip (rapida) ***	1.6
090	Posizione prona	0.8
502	Entrata carpiata avanti	1.2
320	Mezza capovolta sottomarina*	1.7
505	Mezza passeggiata avanti**	1.6
362	Gambero di superficie	1.3
506	Mezza Torre ***	1.7

\* Si esegue l'esercizio fino alla posizione di doppia gamba di balletto sottomarina

\*\* Si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

\*\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce

\*\*\*\* si esegue una ½ capriola raggruppata indietro fino alla posizione raccolta in verticale, si esegue una distensione e discesa rapida.

\*\*\*\*\* dalla posizione di coda di pesce rapidamente si esegue una discesa verticale mentre la gamba orizzontale si solleva in posizione verticale, che viene raggiunta mentre si arriva alle caviglie.

\*\*\*\*\* 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.

\*\*\*\*\* 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. A 1 (11/12 - avanzate) - Cat. Ragazze 2 (08/09/10-intermedie)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
106	Gamba di balletto tesa	1.6
520	Chiusura di passeggiata indietro ***	1.8
154	London	1.9
316	Kipnus	1.4
318	Kip gamba flessa *	1.8
311	Kip	1.6
509	Mezza Oceanita *****	1.6
439	Oceanita	1.8
301	Barracuda	1.9
306	Barracuda gamba flessa	1.8
502	Entrata carpiata avanti	1.2
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
506	Mezza Torre **	1.7
563	Goccia d'Acqua*****	1.8
543	Mezza Farfalla****	1.8

\* si esegue una kipnus fino alla verticale gamba flessa poi si distende la gamba fino alla verticale. Poi si esegue una discesa verticale

\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce

\*\*\* dalla posizione di spaccata si esegue una chiusura indietro passando dalla coda di pesce, dalla posizione carpiata ed infine dalla canoa

\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

\*\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

\*\*\*\*\* 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 quanto le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.

**Cat. Ragazze 1 (08/09/10 - avanzate) – Cat. Junior 2 (04/05/06/07 - intermedie) - Cat. Assolute 2 (dal 2010 al 2002 - intermedie)**

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
510	Mezzo Rio *	2.8
110	Gamba di balletto doppia	1.7
301	Barracuda	1.9
301c	Barracuda piroetta	2.5
154	London	1.9
311	Kip	1.6
316	Kipnus	1.4
318	Kip gamba flessa **	1.8
509	Mezza Oceanita *****	1.6
439	Oceanita	1.8
516	Gabbiano (discesa rapida)	2.0
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
506	Mezza Torre ***	1.7
348	Torre	1.9
355	Marsuino	1.8
543	Mezza Farfalla****	1.8

\*si esegue l'esercizio con Barracuda semplice

\*\* si esegue una kipnus fino alla verticale gamba flessa poi si distende la gamba fino alla verticale. Poi si esegue una discesa verticale

\*\*\*si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce

\*\*\*\*si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

\*\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

**Cat. Junior 1 (04/05/06/07 - avanzate) - Assolute 1 (dal 2010 al 2002 - avanzate) Cat. Master 1 (2003 e precedenti - avanzate)**

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
510	Mezzo Rio *	2.8
040	Mezzo Albatros ***	2.0
240a	Albatros mezzo giro	2.2
516	Gabbiano **** (discesa rapida)	2.0
301	Barracuda	1.9
301c	Barracuda con piroetta	2.5
306	Barracuda gamba flessa	1.8
423	Ariana	2.2
439	Oceanita	1.8
437	Oceanea	2.1
512	Mezza kip con spaccata *****	2.0
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
355	Marsuino	1.8
355f	Marsuino avvitamento 720	2.1
515	Mezzo Jupiter **	2.3

\*si esegue l'esercizio con barracuda semplice

\*\*si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce dopo il cavaliere

\*\*\*si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.

\*\*\*\* si esegue la discesa rapida come la seconda parte dell'obbligatorio

\*\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

## 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 inerente al tema, 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.

### TEMA STAGIONE 2022/2023:

**"THIS IS HOLLYWOOD"**

### TEMPI LIMITE

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

### MUSICA

Per garantire la diversità delle singole presentazioni, Le società potranno partecipare usando tracce musicali diverse dalle squadre avversarie.

Non vi è un numero limite minimo e massimo per la scelta delle tracce musicali, ma i brani scelti sarà poi obbligatorio usarli tutti all'interno del proprio spettacolo.

### 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 **19 febbraio 2023**

## **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).

2 (due ) punti di penalità ogni brano scelto non presentato

## **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

<b>CALCIO</b>	<b>Età inizio</b>
---------------	-------------------

CALCIO A 11	12
CALCIO A 7	12
CALCIO A 8	12
CALCIO A 5	12

<b>CICLISMO</b>	<b>Età inizio</b>
BMX	7
CICLOTURISMO	13
CYCLING FOR ALL E MASTER (attività cicloamatoriale competitiva)	13
DUATHLON (corsa, ciclismo)	13
MOUNTAIN BIKE	13
TRIATHLON	13

<b>DANZA</b>	<b>Età inizio</b>
DANZE INTERNAZIONALI Danza Jazz: Rock'n roll, Rock Acrobatico, Boogie Woogie, Swing Dance, Lindy Hop, Mixing Blues, Combinata, Show Coppie e Formazioni	8

<b>DISCIPLINE ORIENTALI</b>	<b>Età inizio</b>
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

<b>EQUESTRI E CINOFILIE</b>	<b>Età inizio</b>
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>	<b>Età inizio</b>
-----------------	-------------------

ALPINISMO	14
ARRAMPICATA SU ROCCIA (boulder, lead)	14
ARRAMPICATA SU STRUTTURE ARTIFICIALI (boulder, speed, lead)	14
ORIENTAMENTO	12
SCI ALPINISMO	15

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

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

<b>NUOTO</b>	<b>Età inizio</b>
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