



UISP COMITATO REGIONALE TOSCANA APS

Settore di Attività Nuoto



REGOLAMENTO NUOTO ARTISTICO

PROGRAMMA GARE ANNO 2025/2026

(revisione del 30/11/2025)

DATA	PROVA	GARA	CATEGORIA	LOCALITA'
14 Dicembre 2025	Campionato Nuoto Artistico UISP Toscana <u>OBBLIGATORI</u>	Obbligatori	Nuovi Atleti XS e XL Giovanissimi Esordienti B Esordienti A Ragazzi Junior Assoluti Master	Sesto Fiorentino (solo pomeriggio)
15 Febbraio 2026	Campionato Nuoto Artistico UISP Toscana <u>PRIMA PROVA</u>	Programmi Liberi e Libero Combinato	Nuovi Atleti XS e XL Giovanissimi Esordienti B Esordienti A Ragazzi Junior Assoluti Master	Prato (Piscina Galilei) Da confermare
22 Marzo 2026	Campionato Nuoto Artistico UISP Toscana <u>SECONDA PROVA</u>	Programmi Liberi e Libero Combinato	Nuovi Atleti XS e XL Giovanissimi Esordienti B Esordienti A Ragazzi Junior Assoluti Master	Colle Val D'Elsa (Piscina Olimpia)
16 - 17 Maggio 2026	4° TROFEO ANDREA MARCHI <u>FINALE</u>	Programmi Liberi e Libero Combinato	Nuovi Atleti XS e XL Giovanissimi Esordienti B Esordienti A Ragazzi Junior Assoluti Master	Firenze (Piscina San Marcellino)

Tutte le manifestazioni, a carattere regionale, organizzate dalla UISP Nuoto Toscana si svolgeranno secondo le norme di questo regolamento.

Per la stagione sportiva 2025/2026 UISP Nuoto Toscana ha deliberato il seguente programma per il settore Nuoto Artistico: **una Gara di soli Obbligatori, Prima Prova e Seconda Prova del Campionato Nuoto Artistico UISP Toscana, 4° Trofeo Andrea Marchi, nonché la finale del Campionato Nuoto Artistico UISP Toscana.**

Il campionato quest'anno prevede una prova di obbligatori e 3 prove di balletti liberi.

Per quanto riguarda la scelta degli elementi obbligatori, si rimanda al cap. "Obbligatori" mentre per le prove dei balletti si rimanda al cap. "Balletti".

Alle manifestazioni Uisp Nuoto Toscana sopra descritte, sono ammessi atleti di entrambi i sessi in qualsiasi categoria e in qualsiasi balletto.

CATEGORIA NUOVI ATLETI

All'interno di ogni gara del Campionato, ci sarà una rassegna senza classifica, dedicata a:

- tutti gli atleti che hanno iniziato quest'anno l'attività e/o che sono al 2° anno di esperienza.
- tutti gli atleti che non sono in possesso del certificato medico agonistico, che potranno presentare i loro esercizi, seguendo le norme di questo regolamento.
- la cat. Nuovi atleti sarà suddivisa in due gruppi: cat. Nuovi atleti XS che comprenderà gli atleti nati negli anni 2019, 2018, 2017, 2016, 2015 e 2014 e la cat. Nuovi atleti XL che comprenderà gli atleti nati negli anni 2013 e successivi.

- per la gara di soli obbligatori, la categoria Nuovi atleti XS eseguirà gli obbligatori previsti nella cat. Giovanissimi/Esordienti B mentre la categoria Nuovi atleti XL eseguirà gli obbligatori dedicati appositamente a tale categoria (vedi cap. Esercizi Obbligatori).
- per i tempi dei balletti, la categoria Nuovi atleti XS seguirà i tempi della categoria Giovanissimi, mentre la categoria Nuovi atleti XL seguirà i tempi della categoria Ragazzi (vedi cap. Tempi dei programmi liberi).

CAT. GIOVANISSIMI

Si ricorda che per questa categoria non ci sarà una classifica, poiché sono atleti che non tutti potrebbero essere in possesso del certificato medico agonistico per la normativa in vigore, vedi punto 5 “Norme Generali”.

PARTECIPAZIONE SOCIETA' NON TOSCANE

La partecipazione al Campionato Regionale UISP Toscana è aperta a tutte le società affiliate UISP senza vincoli territoriali.

Al Trofeo Andrea Marchi possono partecipare anche le Società affiliate FIN propaganda (facendo polizza integrativa per gli atleti non tesserati UISP).

NORME GENERALI

- Per la stagione 2025/2026, le società interessate all'iscrizione alle attività organizzate da UISP Nuoto Toscana devono:
 - Effettuare l'affiliazione della Società ed il tesseramento degli atleti presso i Comitati di Zona e di detta documentazione dovrà esserne inviata copia alla segreteria.
 - Per poter accedere al piano vasca, Tecnici e Dirigenti dovranno essere tesserati sempre presso i Comitati di Zona con la specifica tessera Dirigente/Tecnico.
- Inviare a mezzo email: sincronizzato.nuoto.toscana@uisp.it, la dichiarazione (**Allegato A**), e portare il modulo alla prima gara di stagione, firmata dal Presidente, attestante che gli atleti sono in regola con le disposizioni vigenti in merito alla tutela sanitaria ed una liberatoria in cui si autorizza la UISP Regionale ad utilizzare i dati di Dirigenti ed Atleti solo per le attività istituzionali.
- L'attività di Nuoto Artistico organizzata dalla UISP Regionale Toscana si configura:
 - *Campionato REGIONALE*, per tutte le categorie (Esordienti B e A - Ragazzi - Junior - Assoluti), come “ATTIVITA' AGONISTICA” e, pertanto, sulla base delle attuali disposizioni di legge, la Società dovrà essere in possesso della prescritta certificazione sanitaria agonistica.
 - *Rassegna GIOVANISSIMI*, per la categoria Giovanissimi che non abbiano compiuto il 9° anno di età, come “ATTIVITA' NON AGONISTICA” e, pertanto, sulla base delle attuali disposizioni di legge, la Società dovrà essere in possesso della prescritta certificazione sanitaria.
 - *Rassegna NUOVI ATLETI*, per tutte le categorie (Esordienti oltre il 9° anno di età - Ragazzi - Junior - Assoluti), come “ATTIVITA' NON AGONISTICA” e, pertanto, sulla base delle attuali disposizioni di legge, la Società dovrà essere in possesso della prescritta certificazione sanitaria.
- **Partecipando al Campionato Regionale e/o alle Rassegne Giovanissimi e Nuovi Atleti, i Presidenti di Società, di Provinciale U.I.S.P. o di Comitato Territoriale U.I.S.P., dichiarano di aver accertato che gli atleti, di volta in volta iscritti, siano in regola con la certificazione sanitaria prevista.**
- Al Campionato Nuoto Artistico UISP Toscana non possono partecipare gli atleti tesserati come Agonisti, ma possono partecipare gli atleti sia con tessera UISP o sia con doppio tesseramento (tessera UISP e tessera FIN Propaganda o altri Enti di Promozione Sportiva).
- **Al Trofeo Andrea Marchi** possono partecipare anche gli atleti tesserati solo FIN Propaganda o altri Enti di Promozione Sportiva (facendo polizza integrativa per gli atleti non tesserati UISP).
- L'atleta che, per qualsiasi motivazione, volesse durante la stagione passare ad altra società, può farlo solo con il NULLAOSTA della società di appartenenza. Il Nullaosta dovrà essere trasmesso contestualmente

in copia a Nuoto Toscana via e.mail a sincronizzato.nuoto.toscana@uisp.it

➤ Durante le manifestazioni di Nuoto Uisp Toscana potranno presenziare sponsor e/o collaboratori e partner della stessa, la Società accettando il Regolamento e iscrivendosi alle attività della Nuoto Uisp accetta la suddetta presenza.

➤ **Tasse iscrizione e modalità pagamento per il 2025-2026**

sono vigenti le seguenti tasse di iscrizione gara, valide per tutte le categorie:

- € 3,00 per ogni atleta componente la rappresentativa societaria, comprese le riserve
- € 5,00 Obbligatori, per ogni atleta partecipante
- € 4,00 Solo
- € 6,00 Duo - Duo misto
- € 7,00 Trio – Trio misto
- € 10,00 Squadra
- € 12,00 Libero combinato

e deve essere versata, **contestualmente alle iscrizioni, 14 giorni prima della manifestazione,** esclusivamente tramite bonifico bancario intestato a:

UISP COMITATO REGIONALE TOSCANA APS
Settore di Attività Nuoto
IBAN: IT 92 L 0306909 6061 0000 0014124
c/c Intestato a UISP Comitato Regionale Toscana APS

La copia della ricevuta deve essere inviata via e.mail a: sincronizzato.nuoto.toscana@uisp.it e **lasciata una copia, il giorno della gara, al banco della segreteria dei giudici.**

Per il versamento della Tassa-Gara fa fede, per gli obbligatori, l'elenco riepilogativo delle iscrizioni inviato dalle Società su modulo apposito, per i balletti dal riepilogo delle iscrizioni che sarà visibile direttamente sul sito internet.

ISCRIZIONE GARA OBBLIGATORI

Tutte le informazioni ufficiali si possono trovare al sito: <https://www.uisp.it/toscana/nuoto>

Per l'iscrizione alla gara di obbligatori va inviato l'apposito modulo iscrizioni compilato in ogni sua parte, reperibile dal sito <https://www.uisp.it/toscana/nuoto/regolamento-nuoto-artistico>.

Le iscrizioni devono pervenire **2 SETTIMANE (14 GIORNI) PRIMA** alla Commissione Nuoto Artistico Toscana all'indirizzo sincronizzato.nuoto.toscana@uisp.it, dopo tale termine non verranno più accettate iscrizioni.

In ogni caso la società è tenuta ad accertarsi dell'avvenuta ricezione.

ISCRIZIONE GARA BALLETTI

Per le iscrizioni delle gare di balletti, ogni società dovrà preventivamente registrarsi, compilare l'elenco atleti (dove sono richiesti i dati anagrafici di ogni atleta compreso il codice fiscale) e successivamente effettuare le iscrizioni per ogni singola manifestazione.

La schermata iniziale che troverete per registrarvi è questa <https://gestionalenuoto.uisp.it/account/login/> .

Una volta effettuata la prima registrazione, ogni singola società, può riaprire la propria schermata (link <https://gestionalenuoto.uisp.it/account/login/>), trovare la pagina dedicata alla gara alla quale vuole partecipare e aggiungere gli atleti a seconda dei balletti di appartenenza.

Tali iscrizioni devono pervenire entro **2 SETTIMANE (14 GIORNI) PRIMA della gara.**

Dopo il termine di scadenza riportato sul link non verranno più accettate iscrizioni; non sarà possibile effettuare modifiche ai nominativi degli atleti iscritti e non sarà possibile effettuare spostamenti di atleti da una categoria all'altra o da un balletto all'altro.

Si **consiglia** l'uso dei nominativi delle riserve, proprio perché nel caso di assenza o sostituzione di un atleta, se presente la riserva, quest'ultima potrà subentrare solo se iscritta sul link di cui sopra.

Ogni musica deve essere in **MP3** e avere la seguente denominazione: CATEGORIA (Nuovi Atleti, Giovanissimi, Es.B, Es.A, Ragazzi, Junior, Assoluti, Master) SPECIALITA' (solo, duo, trio, squadra, combo), SOCIETA' e ATLETI (cognome di alcuni atleti).

Anche le musiche devono essere allegate al link entro **2 SETTIMANE (14 GIORNI) PRIMA della gara.**

- ✓ Al Campionato possono prendere parte gli atleti nati negli anni di cui alla voce "Categoria Atleti".
- ✓ Ciascuna Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.
- ✓ Gli atleti potranno partecipare ad un massimo di 4 balletti previsti in programma, nelle differenti specialità, ad esclusione del Libero Combinato (esempio: se un atleta partecipa a solo, duo, trio e squadra, cioè 4 balletti, può partecipare anche al Libero Combinato)
- ✓ Per la categoria Esordienti B, un' atleta può partecipare al duo e al trio, oppure al duo e alla squadra o al trio e alla squadra, **a condizione che non venga usata la stessa musica per entrambi i balletti scelti.**
- ✓ Se l' atleta è iscritto come Nuovo Atleta non può essere iscritto come Atleta in categoria e viceversa, all'interno di ogni singola manifestazione.
- ✓ Per l'esercizio di Solo non esistono riserve, è nominale, ed in caso di assenza dell'atleta, lo stesso non può essere sostituito con un'altro atleta.
- ✓ All'esercizio di Squadra si possono iscrivere da un minimo di quattro ad un massimo di otto atleti.
- ✓ Per l'esecuzione di squadra è sufficiente la presenza di 2 atleti della categoria richiesta (fermo restando che gli altri componenti del gruppo devono essere di una categoria inferiore).
- ✓ **Ciascuna società può iscrivere per ogni categoria:**
n. 1 Solo (per cat. Nuovi Atleti XS, Giovanissimi e Es. B)
n. 2 Solo (per le categorie Es. A, Ragazzi, Junior, Assoluti e Master)
n. 2 Duo (per tutte le categorie)
n. 2 Trio (per tutte le categorie)
Squadra nessuna limitazione
Combinato nessuna limitazione
Note: in alternativa a n. 2 solo e n. 2 duo, la Società può far gareggiare n. 1 Solo e n. 3 Duo.
- ✓ Un'atleta iscritto ad un esercizio, non può essere iscritto al medesimo esercizio della stessa categoria.
- ✓ È consentita la partecipazione di atleti di sesso maschile e femminile per tutte le categorie.
- ✓ Nel caso di atleta assente, il nominativo dello stesso, va eliminato sul portale di iscrizione, prima dell'inizio della Manifestazione.

RESPONSABILITÀ'

La UISP Nuoto Regionale Toscana e le Società organizzatrici declinano qualsiasi responsabilità per ogni incidente possa verificarsi durante ed in conseguenza alla partecipazione alla manifestazione.

La segnalazione sul referto di Gara, da parte del Giudice Arbitro, di comportamenti ingiuriosi e/o minacciosi, o comunque non consoni alla morale ed alle normali regole comportamentali, da parte di Dirigenti – Tecnici – Sostenitori delle Società, intervenuti nei confronti dei componenti la Giuria, sarà inoltrata alla Commissione Giudicante per l'adozione dei provvedimenti che lo stessa riterrà di applicare. Avverso detti provvedimenti è ammesso ricorso da presentare su carta intestata ed a firma del Presidente di Società. Il ricorso dovrà

essere inviato alla Presidenza di Nuoto Toscana, via Raccomandata a/r, presso UISP Comitato Regionale Toscana, Via Bocchi 32 Firenze, e dovrà essere accompagnato dalla tassa-ricorso di € 80,00, che sarà integralmente restituita in caso di accettazione dello stesso.

COMPITI DEGLI ORGANIZZATORI

Alle società che ospitano le manifestazioni si richiede:

- Mettere a disposizione l'impianto natatorio a titolo gratuito
- Fornire un impianto sonoro idoneo a riprodurre l'accompagnamento musicale, corredata da diffusori subacquei conformi alle norme di sicurezza di supporto alle attrezzature fornite dalla UISP Nuoto Toscana
- Preparare il piano vasca con tavolo e sedie per la giuria (n. 3 tavoli, n. 10 sedie)
- Uno speaker
- Addetti ausiliari alla giuria

In presenza di TUTTI i punti sopra indicati, la Società ospitante è ESENTATA dal pagamento delle Tasse Gara relative alla Manifestazione.

Le spese relative a medico, giuria e premiazioni sono a totale carico di UISP Nuoto Toscana.

ORDINE DI PARTENZA

La start list per le prove di Nuoto Artistico UISP Toscana è stabilito per sorteggio, che sarà effettuato circa sette giorni prima del giorno della manifestazione. La preparazione della start list è compito del Programmatore Informatico UISP. Compilata la start list, sarà poi pubblicata sul sito della UISP Nuoto Toscana www.uisp.it/toscana/nuoto.

Le società sono tenute a scaricare dal sito internet e/o a stampare la start list autonomamente.

Non potranno avvenire modifiche dell'ordine di partenza il giorno della gara, salvo casi eccezionali a giudizio del Responsabile Nuoto Artistico UISP Toscana presente.

CATEGORIE ATLETI

Per l'anno 2025/2026 le categorie degli atleti (di sesso maschile e femminile) sono le seguenti:

NUOVI ATLETI XS	Da 2019 al 2014 (atleti al 1° o 2° anno di esperienza)
Giovanissimi	2017 - 2018 eventuali 2019
Esordienti B	2016
Esordienti A	2014 - 2015
NUOVI ATLETI XL	2013 e precedenti (atleti al 1° o 2° anno di esperienza)
Ragazze femmine	2011 - 2012 - 2013
Ragazzi maschi	2013 - 2012 - 2011 - 2010
Junior femmine	2007 - 2008 - 2009 - 2010
Junior maschi	2006 - 2007 - 2008 - 2009
Assoluti	2005 - 2013
Master	2006 e precedenti

- Per la categoria Giovanissimi, gli atleti non possono partecipare come atleti nella categoria superiore.
 - Per le categorie Esordienti B e seguenti, ogni società può far partecipare:
 - n. 1 atleta della categoria inferiore in quella immediatamente superiore negli esercizi di duo e trio;
 - n. 2 atleti della categoria inferiore in quella immediatamente superiore nell'esercizio di squadra;
 - n. 4 atleti della categoria inferiore in quella immediatamente superiore nell'esercizio di libero combinato.
- N. B. La suddetta tabella potrebbe essere modificata in base alle norme del Regolamento Uisp Nazionale e/o Fin Propaganda e subire una modifica nella suddivisione delle categorie di maschi e femmine.**

- Per completare la squadra e il combinato della Cat. Assoluti si possono inserire atleti del 2004 – 2003 - 2002 anche tesserati Master; gli eventuali atleti Master inseriti devono essere, come numero, meno della metà degli atleti della Cat. richiesta. Per completare squadra e combinato della Cat. Master è possibile inserire atleti nati nel 2007.

ESERCIZI OBBLIGATORI

Per la stagione 2025/2026, è prevista la prima gara di soli obbligatori.

- Tale manifestazione **non** rientrerà nella classifica finale del Campionato Regionale UISP Toscana.
- Ogni società potrà scegliere quanti atleti iscrivere a tale manifestazione e quali obbligatori far eseguire ad ogni atleta. Pertanto, si precisa che ogni atleta dovrà eseguire **3 obbligatori** a scelta tra quelli proposti in tabella, in riferimento alla propria categoria di appartenenza.
- Gli obbligatori proposti sono 4, divisi per categoria e per coefficiente di difficoltà; tali obbligatori vanno eseguiti nell'ordine stabilito in tabella. Ogni atleta si dovrà presentare davanti alla giuria, con costume totalmente nero e cuffia totalmente bianca, senza alcun segno di riconoscimento (sarà chiesto di togliere anche eventuali braccialetti, orecchini, collane ecc... quali accessori di riconoscimento).
- L'entrata in acqua di ogni atleta dovrà rispettare la start list pubblicata sul sito.
- **In caso di atleta assente, la Società dovrà comunicarlo prima dell'inizio della Manifestazione.**
- L'atleta iscritto nella cat. Nuovi Atleti XS deve scegliere tra gli obbligatori della Cat. Giovanissimi/Es. B.
- L'atleta iscritto nella cat. Nuovi Atleti XL deve scegliere tra gli obbligatori della Cat. Nuovi Atleti XL.
- Tale manifestazione sarà "a porte chiuse" ovvero sugli spalti della piscina non potrà essere presente il pubblico.
- Si possono lasciare i braccialetti fini di corda con nodo (braccialetti dell'amicizia, per intendersi).
- Per quanto riguarda i tatuaggi non è obbligatorio coprirli.
- Per quanto riguarda il colore dello smalto alle unghie (sia alle mani, sia ai piedi) non si può avere un colore appariscente che identifichi l'atleta, pertanto, si invita gli allenatori a far togliere il colore alle unghie all'atleta prima del giorno della manifestazione, onde evitare la squalifica da parte del Giudice Arbitro.
- Gli atleti con passato agonistico devono essere iscritti nella cat. Assoluti.
- Importante!!! Per tutti gli obbligatori sotto descritti si fa riferimento al "Manuale Obbligatori Uisp Toscana" che sarà pubblicato sul sito contestualmente al presente Regolamento. Tale Manuale riprende e sintetizza le descrizioni degli obbligatori della FINA.

**CAT. GIOVANISSIME, GIOVANISSIMI,
ESORDIENTI B e NUOVI ATLETI XS**

	NUMERO	NOME	COEFFICIENTE	NOTE
1		Posizione supina	0,6	Appendice II 1
2		Posizione Prona	0,8	Appendice II 2
3	310	Capovolta raggruppata indietro	1,1	Dalla Posizione Supina le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la Posizione di Tuck. Con un movimento continuo la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in Posizione Supina
4	302	Chiusura del Bocciolo	1,2	Si parte dalla Posizione di Spaccata (raggiungibile a piacere). Le gambe si riuniscono per assumere la Posizione Verticale con l'acqua sempre all'altezza delle caviglie. La figura termina con una Discesa in Verticale.

CAT. ESORDIENTI A

	NUMERO	NOME	COEFFICIENTE	NOTE
1	101	½ Gamba di Balletto	1,1	Si esegue una gamba di balletto fino alla posizione di gamba flessa supina (vela). Si finisce l'obbligatorio in posizione supina.
2		Entrata carpiata avanti	1,2	Appendice III 3
3	154	London	1,9	Si assume una Gamba di Balletto seguita da una parziale Capovolta Indietro Raggruppata, mentre entrambe le gambe sono raccolte in Posizione di Tuck fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla

				superficie. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono rapidamente per arrivare in Posizione Verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una rapida Discesa in Verticale.
4	360	Passeggiata Avanti	1,9	Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la Posizione di Spaccata. Si esegue un Passo di Uscita in Avanti.

NUOVI ATLETI XL

	NUMERO	NOME	COEFFICIENTE	NOTE
1	316	Kipnus	1,4	Dalla Posizione supina si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola mentre le gambe assumono la Posizione Verticale Gamba Flessa passando sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una Discesa in Verticale in Posizione Verticale Gamba Flessa .
2	101	Gamba di Balletto	1,6	Iniziare dalla Posizione Supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, 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 , da qui si distende, senza muovere la coscia fino ad assumere la Posizione di Gamba di Balletto .

3	360	Passeggiata Avanti fino a posizione di spaccata	1,6	Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la Posizione di Spaccata.
4	348	½ Torre	1,7	Si esegue una torre fino alla posizione di Coda di pesce.

CAT. RAGAZZI

	NUMERO	NOME	COEFFICIENTE	NOTE
1	101	Gamba di Balletto	1,6	Iniziare dalla Posizione Supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, 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, da qui si distende, senza muovere la coscia fino ad assumere la Posizione di Gamba di Balletto.
2	348	½ Torre	1,7	Si esegue una torre fino alla posizione di Coda di pesce.
3	301	Barracuda	1,9	Dalla Posizione Supina le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla Posizione Carpiata Indietro con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un Thrust fino alla Posizione Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale alla stessa velocità Thrust.
4	359 regolamento 2022/23	Front Ariana	2,2	Dal regolamento 2022/2023

CAT. JUNIOR

	NUMERO	NOME	COEFFICIENTE	NOTE
1	317	Kip Variante	1,9	Kipnus + torsione completa per arrivare in verticale + discesa lenta in verticale
2	348	Torre	1,9	Dalla Posizione Prona si assume la Posizione di Carpiata in Avanti. Una gamba si solleva per raggiungere la Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva fino alla Posizione Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale.
3	301 d	Barracuda avvitamento 180°	2,1	Si esegue un barracuda con avvitamento discendente di 180°
4	154 i	London Avvitamento discendente 360°	2,2	Si esegue un London con l'avvitamento discendente alla stessa velocità della seconda parte dell'esercizio.

CAT. ASSOLUTI e MASTER

	NUMERO	NOME	COEFFICIENTE	NOTE
1	315	Seagul	2,1	Dalla Posizione Supina si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per arrivare in Posizione Verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Le gambe si aprono simmetricamente abbassandosi rapidamente per raggiungere la Posizione di Spaccata e si riuniscono rapidamente per tornare in Posizione Verticale. Si effettua una Discesa in Verticale alla stessa velocità della

				prima parte della figura.
2	301 e	Barracuda 360°	2,2	Si esegue un barracuda con avvitamento discendente di 360°
3	240 c	Albatros con Piroetta	2,3	Si esegue l'Albatros fino alla ½ torsione in Verticale gamba flessa. Si esegue la piroetta mentre si raggiunge la posizione di verticale. Finiamo con una discesa in verticale.
4	154 j - 1	London avvitamento Combinato 360°	2.7	London con avvitamento combinato 360°

PROGRAMMI LIBERI

Il programma libero è senza alcun tipo di limitazione per la scelta della musica, il contenuto e le coreografie. **Un esercizio più complesso tecnicamente verrà maggiormente apprezzato.**

SPINTE:

In tutti gli esercizi liberi e gli esercizi liberi combinati si potranno effettuare un numero massimo di 3 **spinte (piattaforme o salti)**. Nella Squadra e nel Libero Combinato, il numero di spinte a coppie (un atleta spinge un altro atleta) è facoltativo e non fa parte delle 3 spinte suddette.

N.B. Un movimento acrobatico di squadra è considerato un elemento, a partire da quattro nuotatori e più (ad esempio: tre nuotatori di base più un nuotatore di supporto; oppure due nuotatori di base più un nuotatore di supporto che spinge un nuotatore di supporto). Devono iniziare e finire in acqua. Le azioni acrobatiche che coinvolgono tre nuotatori o meno sono considerate acrobazie di coppia o azioni assistite di coppia.

Si precisa che nel caso di contemporaneità dei suddetti movimenti acrobatici questi saranno considerati come una sola spinta. Saranno detratti 2 (due) punti di penalità dal totale a chi non si atterrà alla regola appena citata.

E' vietato iscrivere lo stesso identico balletto in solo, duo e trio (stessa musica o musica similare o versione differente e stesse atlete). La non osservanza delle regole comporta la squalifica del balletto.
Per l'esercizio di Squadra e Combinato nella cat. Master è richiesta la presenza di almeno 3 atlete della categoria richiesta.

MUSICA DEI PROGRAMMI LIBERI

- Ogni esercizio dovrà avere il proprio file MP3 che dovrà essere nominato e le musiche dovranno essere inviate come descritto nel capitolo "Iscrizioni gara".
- Una musica potrà essere utilizzata una sola volta nell'ambito di una categoria.
- **Qualora la stessa musica sia usata per la seconda volta nelle specialità di squadra e libero combinato tra le categorie ragazzi, junior e assoluti, il gruppo deve contenere diversi atleti per almeno la metà dei partecipanti tra i due balletti (es.: tot. 4, almeno 2 diverse, tot. 5 almeno 3 diverse, tot. 6 almeno 3 diverse, tot. 7 almeno 4 diverse, tot. 8 almeno 4 diverse, tot. 9 almeno 5 diverse, tot. 10 almeno 5 diverse). E' vietato iscrivere lo stesso identico balletto in solo, duo e trio (stessa musica e stessi atleti) tra le varie categorie ragazzi, junior e assoluti. La non osservanza delle regole comporta la squalifica del balletto.**
- I tempi degli esercizi saranno controllati il giorno della gara. Se il tempo degli esercizi si discosta da quelli consentiti, il Giudice Arbitro attribuirà la penalità (vedi capitolo "Penalità").

COSTUME ACCONCIATURA E TRUCCO NEI PROGRAMMI LIBERI

I costumi e il trucco devono essere idonei per le gare di Nuoto Artistico.

- . Non devono essere trasparenti o avere maniche, gonnellini, mantelli.
- . Non è consentito l'uso di accessori e/o oggetti vari.
- . Non è consentito l'uso di occhialini se non per motivi medici (portare il certificato medico che lo attesta).
- . Le acconciature non devono coprire la fronte e non possono avere accessori "oscillanti" di nessun tipo.
- Per motivi di sicurezza, devono essere tolte collane, braccialetti, orecchini o gioielli di altro tipo. Nel caso di uno o più piercing, è obbligatorio rimuoverli, ma se ciò non fosse possibile, gli stessi devono essere coperti con dei cerotti impermeabili.
- Si possono lasciare i braccialetti fini di corda con nodo (braccialetti dell'amicizia, per intendersi)
- Per quanto riguarda i tatuaggi non è obbligatorio coprirli
- Per quanto riguarda il colore dello smalto alle unghie non ci sono particolari restrizioni nei balletti.

Nel caso in cui il Giudice Arbitro ritiene che il costume delle/a concorrente/i o l'acconciatura o il trucco, non sia conforme alle norme, tale/i concorrente/i non è/sono autorizzato/i a gareggiare fino a quando non lo avrà cambiato con uno più appropriato.

TEMPI DEI PROGRAMMI LIBERI

Per i tempi del programma libero, si fa riferimento ai tempi del regolamento UISP Nazionale 2025-2026 che si riportano qui sotto:

Categoria NUOVI ATLETI XS e GIOVANISSIMI

Solo 1'00" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Duo e Duo Misto 1'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Trio 1'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Squadra 1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Categoria ESORDIENTI B

Solo 1'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Duo e Duo Misto 1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Trio 1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Squadra 1'40" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Libero Combinato 2'00" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Categoria ESORDIENTI A

Solo 1'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Duo e Duo Misto 1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Squadra 1'40" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Trio 1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Libero Combinato 2'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Categoria RAGAZZI e NUOVI ATLETI XL

Solo 1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Duo e Duo Misto 1'40" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Squadra 1'50" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Trio 1'40" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Libero Combinato 3'00" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Categoria JUNIOR E ASSOLUTI

Solo 1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Duo e Duo Misto 1'50" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Trio 1'50" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Squadra 2'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Libero Combinato 3'00" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Categoria MASTER

Solo da 1'30" a 2'15" tempo massimo, compresi un max di 10" sul bordo vasca

Duo e Duo Misto da 1'40" a 2'45" tempo massimo, compresi un max di 10" sul bordo vasca

Trio da 1'40" a 2'45" tempo massimo, compresi un max di 10" sul bordo vasca

Squadra da 1'50" a 3'45" tempo massimo, compresi un max di 10" sul bordo vasca

Libero Combinato da 3'00" a 3'45" tempo massimo, compresi un max di 10" sul bordo vasca

NOTE: Per tutti gli esercizi sono compresi max 10" sul bordo vasca.

Per tutte le categorie è ammessa una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno, rispetto ai tempi previsti.

LIBERO COMBINATO

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.

Il libero combinato sarà composto da almeno quattro (4) parti.

Almeno due parti dell'esercizio dovranno essere eseguite da tre (3) o meno concorrenti e almeno altre due parti da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

Sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i 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 appena citate.

Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

ESERCIZI CONSENTITI:

- Combo Esordienti B
- Combo Esordienti A
- Combo Ragazzi
- Combo Junior
- Combo Assoluti
- Combo Master

Il Libero Combinato può essere presentato nella [“Prima Prova”](#), nella [“Seconda Prova”](#) e nella gara [Finale](#), cioè al Trofeo Andrea Marchi.

METODI DI VALUTAZIONE DEGLI OBBLIGATORI, DEI PROGRAMMI LIBERI E DEL LIBERO COMBINATO

Per quanto riguarda le gare UISP, i Giudici utilizzeranno il metodo di valutazione Nazionale e Internazionale del Nuoto Artistico.

GIURIA

Il servizio di Giuria sarà effettuato da personale del G.A.N. Toscana. Si fa riserva di utilizzare gli allenatori presenti in caso di necessità. Durante la gara, i Giudici sono sistemati sui lati lunghi della vasca.

Al termine di ogni esercizio i Giudici registrano i propri voti sugli appositi moduli cartacei che saranno conservati in caso di errore o di controversia.

I giudici sono:

- Giudice arbitro
- 5 Giudici

IL GIUDICE ARBITRO:

1 Deve appurare che i concorrenti siano pronti per la partenza e dare il segnale per l'accompagnamento

musicale.

- 2 Deve istruire i segretari sull'applicazione delle penalità ai concorrenti in caso di infrazione delle norme.
- 3 Può intervenire in qualsiasi momento per assicurarsi che siano osservate le norme del presente regolamento UISP.
- 4 Deve squalificare qualsiasi concorrente per qualsiasi violazione delle regole, e può applicare sanzioni.

Se il giorno della gara non saranno presenti 5 giudici in sedia, ogni Società metterà a disposizione il nominativo di un/una allenatore/allenatrice tesserato/a UISP come dirigente, per effettuare il giudice in sedia. Prima dell'inizio della gara sarà fatto un sorteggio di tali nomi e con la collaborazione di tutti gli allenatori e le allenatrici si potrà raggiungere il numero mancante dei giudici (Tali allenatori/allenatrici sorteggiati/e effettueranno la mansione di giudice solo per la mattina o solo per il pomeriggio e non per l'intera giornata).

N.B. Per quanto riguarda la **votazione degli obbligatori** si rende noto che: la media dei 3 voti ottenuti (tolto il massimo ed il minimo) viene moltiplicata per il coefficiente dell'obbligatorio scelto. La somma dei voti risultanti dai 3 obbligatori eseguiti, viene divisa per la somma dei coefficienti degli obbligatori scelti a cui viene aggiunto un valore X, il risultato viene moltiplicato per 10 e arrotondato alla terza cifra decimale. X sarà un valore tra 0,1 e 0,3 assegnato all'obbligatorio non eseguito in base alla differenza dei 4 coefficienti degli obbligatori.

Esempio:

Tot.media dei voti dei 3 obbligatori= 54

Tot. dei coeff. dei 3 obbligatori scelti= 5,4

Valore X assegnato all'obbligatorio che non è stato eseguito = 0,1

$$\text{calcolo} = (54 / (5,4+0,1)) \times 10 = 98,181 \text{ voto totale}$$

PENALITA'

Le eventuali penalità attribuite saranno segnalate dai giudici e comunicate dopo lo svolgimento degli esercizi successivi.

NEGLI OBBLIGATORI:

- MEZZO PUNTO (0,50) di penalità sarà detratto nel caso in cui l'atleta non porti a termine l'esercizio;
- MEZZO PUNTO (0,50) di penalità sarà detratto nel caso in cui l'atleta faccia uso del bordo laterale o del fondo vasca (se tocca il bordo o il fondo della vasca con qualsiasi parte del corpo).

NEGLI ESERCIZI LIBERI:

- MEZZO PUNTO (0,50) di penalità sarà detratto nei casi in cui 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.
 - Non si rispetti il tempo limite concesso per ogni esercizio tenendo conto di una tolleranza di 5 secondi in più e 15 secondi in meno, rispetto ai tempi previsti.
 - Se non viene rispettato il tempo limite di trenta (30) secondi della camminata
 - Mancato scorrimento obbligatorio di almeno 25 metri (una vasca) e di 12,5 metri (mezza vasca) per le categorie Esordienti B e C.
- DUE PUNTI (2) di penalità sarà detratto nei casi in cui:
 - Un concorrente durante l'esercizio libero e tecnico urti anche accidentalmente il bordo o il fondo vasca
 - Se uno o più atleti si ferma prima della fine dell'esercizio sarà squalificata tranne nel caso in cui l'interruzione sia causata da circostanze non dipendenti dall'atleta escluso il malore. In caso di malore sarà consentito di ripetere l'esercizio

- Se sul bordo vasca si effettuano torri o piramidi. Una parte del corpo di ciascun atleta deve essere a contatto con il terreno.

PREMIAZIONI

Saranno premiati gli esercizi del Campionato classificati al 1° - 2° - 3° posto, per tutte le categorie.

Cat. Giovanissimi e "Nuovi Atleti" avranno tutti una medaglia di partecipazione.

Alle manifestazioni che prevedono i balletti saranno create due classifiche distinte per i seguenti balletti:

- solo femminile, solo maschile
- duo femminile, duo misto
- trio femminile, trio misto

Mentre nei balletti di Squadra e Libero Combinato ci sarà un'unica classifica.

I risultati delle manifestazioni saranno pubblicati sul sito della UISP regionale Nuoto Toscana:

www.uisp.it/toscana/nuoto.

Alla fine dell'ultima gara del Campionato, viene stilata la classifica per Società.

Tale classifica prende in considerazione i risultati dei balletti che hanno partecipato alla PRIMA PROVA, alla SECONDA PROVA e alla FINALE.

Prendendo in considerazione i risultati delle classifiche generali delle 3 gare, verrà attribuito il seguente punteggio:

Per ogni 1° posto classificato: 10 punti
per ogni 2° posto classificato: 8 punti
per ogni 3° posto classificato: 6 punti
dal 4° posto classificato in poi: 1 punto

Questa operazione varrà fatta per tutti gli esercizi liberi di solo, duo, trio, squadra e combinato (femminili, maschili e misti) della categoria Es. B, Es. A, Ragazze, Junior e Senior.

Faranno punteggio per la classifica delle Società anche gli esercizi di Libero Combinato.

NORMATIVA COVID

Per ogni competizione della stagione 2025/2026, riguardo alla normativa per il contenimento del rischio di contagio da Covid 19, si fa riferimento al regolamento della Società ospitante, ovvero alla normativa presente all'interno dell'impianto dove sarà svolta la manifestazione, rispettando il necessario distanziamento interpersonale.

In particolar modo, quando necessario, saranno realizzati dei turni di partecipazione alle competizioni suddividendo i partecipanti per gruppi e si inviteranno gli spettatori ad assistere esclusivamente alla manifestazione che a loro interessa, senza presenziare a lungo all'interno dell'impianto.

Gli atleti partecipanti potranno eseguire la parte iniziale dei balletti sul bordo vasca.

INFORMAZIONI

Sito:

www.uisp.it/toscana/nuoto

(settore) Nuoto Artistico

Gruppo tecnico Nuoto Artistico UISP Toscana:

e.mail:

sincronizzato.nuoto.toscana@uisp.it

Responsabili Nuoto Artistico UISP Toscana:

Sig.ra Vittoria Riginella e Sig.ra Irene Malentacca