

1^a MANIFESTAZIONE REGIONALE Nuoto Sincronizzato -OPEN-

"OBBLIGATORI A MODO MIO"

03 Aprile 2022

Piscina Faustina Sporting Club di Lodi
Via Giuseppe Piermarini, 6-8 LODI

Possono partecipare alla manifestazione, le/gli atlete/i in regola con il tesseramento UISP e/o FIN (sincro-propaganda) o ad altri Enti di Promozione Sportiva per la stagione 2021-2022, in possesso di regolare certificazione medica.

CATEGORIE ATLETE :

Esordienti C	2013/2014 e seguenti
Esordienti B	2012
Esordienti A	2010/2011
Ragazze 2 (meno esperte) – Ragazze 1	2007/2008/2009
Juniores 2 (meno esperte) – Juniores 1	2004/2005/2006
Absolute 2 (meno esperte) – Absolute 1	2009 e precedenti

PROGRAMMA

Le gare dureranno tutto il giorno, tendenzialmente le categorie esordienti la mattina e le altre categorie il pomeriggio. Il programma gare dettagliato, verrà esposto sul sito la settimana prima.

Linee guida per la sicurezza: e [valgono le disposizioni generali previste dal protocollo predisposto da UISP](#), ingresso con green-pass – base. Autocertificazione sotto i 12 anni, scarica il modello dell' [AUTODICHIARAZIONE COVID-19](#).

La manifestazione si svolgerà a porte chiuse per permettere maggiore spazi agli atleti per rispettare i distanziamenti previsti dalle normative anti-covid.

Le/gli atlete/i accederanno all'impianto in maniera scaglionata in base alla categoria di appartenenza.

Al termine delle iscrizioni verrà inviata e sarà disponibile on-line una tabella dettagliata oltre che la start list (che non verrà consegnata alle società a bordo vasca).

Alla fine di ogni categoria verrà effettuata subito la cerimonia di premiazione.

Si chiede la gentilezza di avvisare i genitori che non sarà possibile accedere alle tribune e negli spogliatoi.

MODALITA' ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno effettuate on-line accedendo alla sezione [calendario manifestazioni sincro](#) del sito Nuoto UISP Lombardia (www.uisp.it/lombardia/nuoto/).

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

La data di apertura iscrizioni è fissata al **08/03/2022**, e **chiuderanno il 15/03/2022 alle ore 20.00**. Dopo tale data saranno eventualmente accettate ulteriori iscrizioni dietro pagamento di specifica mora.

TASSE ISCRIZIONI

sono fissate in :

- **OBBLIGATORI A MODO MIO € 5.00** (tesserati Uisp), **€ 6.00** (altri tesseramenti);

N.B.: Dovrà inoltre essere corrisposta un'ulteriore quota di partecipazione pari a € 20,00 per società affiliata Uisp per la stagione sportiva in corso, € 25,00 per società non affiliata Uisp, indipendentemente dal numero degli iscritti alla Manifestazione.

Le iscrizioni dovranno essere regolarizzate **ENTRO LA DATA CHIUSURA DELLE STESSE**, tramite bonifico bancario sul conto corrente:

UISP Comitato Regionale Lombardia
IT 06 S 03069 09606 100000077965

Specificando come causale del bonifico: **“NOME SOCIETA’ – obbligatori OPEN Sincro (data della gara)”**

N.B.: La ricevuta dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata per mail a sincronizzato.nuoto.lombardia@uisp.it e consegnata stampata il giorno della gara quando si ritirano le medaglie di partecipazione.

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.

REGOLAMENTO

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.

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: [Regolamento Tecnico Fin](#)

Per questa prima manifestazione, gli atleti/e potranno indossare cuffia e costume a loro scelta, anche costumi sociali.

GRUPPI OBBLIGATORI E RELATIVE CATEGORIE

GRUPPO 1 - Esord. C (2013/14 e seguenti) - Esord. B (2012)

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
327	Ballerina	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

GRUPPO 2 - Esord. A (10/11) - Cat. Ragazze 2 (07/08/09-meno esperte)

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
363	Goccia d'Acqua	1.5
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

GRUPPO 3 - Cat. Ragazze 1 (07/08/09) – Cat. Junior 2 (04/05/06) (meno esperte) – Assolute 2 (2009 e precedenti)

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

GRUPPO 4 - Cat. Junior 1 (04/05/06) – Assolute 1 (2009 e precedenti)

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 avvitemento 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

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi tre classificati per ogni categoria (dalla cat. Ragazze sia più esperte che meno esperte con classifiche separate) con medaglia e gadget gentilmente offerto dai marchi sotto indicati.

Medaglia di partecipazione per le categorie esordienti

RISULTATI

I risultati saranno a disposizione delle Società Partecipanti live on-line, presso la segreteria della manifestazione e sul sito UISP nuoto Lombardia al seguente link: [risultati gare nuoto sincronizzato](#), entro 7 gg. dal termine della manifestazione.

COMPITI DEGLI ALLENATORI

Per questa prima manifestazione, sarà un allenatore per società ad andare in sedia.

Le allenatrici dovranno comunicare al GIUDICE ARBITRO gli assenti almeno un'ora prima dell'inizio della gara.

Le allenatrici, dovranno munire gli atleti del tesserino di riconoscimento UISP (o altro Ente/Federazione), per il controllo, all'Addetto ai Concorrenti.

E' consentito l'uso di occhialini.

L'uso di fasce e taping, sono consentite solo dietro presentazione di certificato medico che dovrà essere presentato al Giudice Arbitro almeno un'ora prima della gara.

ADDETTO AI CONCORRENTI

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

GIURIE

La giuria sarà composta da 3 giudici totali in ogni pannello voto.

Per questa prima manifestazione, sarà un allenatore per società ad andare in sedia, il cui nome va segnalato alla responsabile regionale entro la data di chiusura delle iscrizioni.

Chiediamo all'allenatore di rendersi disponibile per tutta la durata della manifestazione e non solo per le categorie dove sono presenti le bimbe della propria società.

N.B.

PER QUANTO NON PREVISTO NEL PRESENTE REGOLAMENTO, VALGONO:

- il REGOLAMENTO GENERALE NAZIONALE SINCRO
- il REGOLAMENTO DEGLI "OBBLIGATORI A MODO MIO" Settore NUOTO U.I.S.P. a.s. 2021/2022

(Entrambi scaricabili dal sito: www.uisp.it/nuoto)

PER INFORMAZIONI:

Indicazioni Regolamento:

Monica Giordano

cell. 340 3706028

e-mail. sincronizzato.nuoto.lombardia@uisp.it

SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE

