

# 2<sup>a</sup> MANIFESTAZIONE OBBLIGATORI A MODO MIO

I LOVE  SINCRO

Manifestazione aperta agli atleti tesserati UISP, FIN (propaganda) o altri EPS per la stagione 24-25

09 Febbraio 2025

Centro Natatorio di Parabiago  
Via Carso, 2  
20015 Parabiago (MI)



@uispmbnuoto



@UISPMBNuotoSincro

Mail : [nuoto.monzabrianza@uisp.it](mailto:nuoto.monzabrianza@uisp.it)

Web : <http://www.uisp.it/monzabrianza/nuoto>

# 2<sup>a</sup> MANIFESTAZIONE *OBBLIGATORI A MODO MIO*

## "I LOVE SINCRO" STAGIONE 2024-25

### 09 FEBBRAIO 2025

Centro Natatorio di Parabiago

Via Carso, 2 – 20015 Parabiago (MI)

Possono partecipare alla manifestazione, le/gli atlete/i in regola con il tesseramento UISP e/o FIN (sincro-propaganda) o tesserate ad altri Enti di Promozione Sportiva per la stagione 2024-2025, in possesso di regolare certificazione medica sportiva.<sup>1</sup>

#### CATEGORIE ATLETE :

##### ESORDIENTI:

- C3 (meno esperti) – C2 (intermedi/avanzati) 2016/2017 e seguenti
- B3 (meno esperti) – B2 (intermedi/avanzati) 2015
- A3 (meno esperti) - A2 (intermedi/avanzati) - New Entry 2013/2014

##### RAGAZZE :

2010/2011/2012

- Ragazze 3 (amatoriali - meno esperti)
- Ragazze 2 (intermedi)
- Ragazze 1 (avanzati o ex ago)
- Ragazze - New Entry

##### JUNIORES :

2006/2007/2008/2009

- Juniores 3 (amatoriali - meno esperti)
- Juniores 2 (intermedi)
- Juniores 1 (avanzati o ex ago)

##### ASSOLUTE :

dal 2005 al 1970

(2004 e 2005 anche con tesseramento master le quali siano di livello propaganda)

- Assolute 2 (intermedi)
- Assolute 1 (avanzati o ex ago)

<sup>1</sup> Secondo quanto indicato nella delibera di tutela sanitaria approvata dal Consiglio Nazionale UISP a Firenze il 16 dicembre 2017 (in calce al presente regolamento), ogni atleta iscritto alla manifestazione dovrà essere in regola con la certificazione medica prevista.

## **DESCRIZIONE DELLE CATEGORIE:**

- Nella **categoria New Entry** possono essere iscritti gli atleti ai primi 1/2 anni di sincro che si allenano 1/2 ore settimanali e che **NON abbiano mai partecipato a competizioni nella stagione passata**.  
Se nella scorsa stagione hanno fatto anche solo 1 gara, **NON SONO NEW ENTRY**.  
Sono definiti New Entry gli atleti della scuola sincro.
  - Nelle **categorie Es. C3 e B3 NON** sono ammesse atlete che prendano parte al circuito Federale Fin preagonistico (Es: Stelline, Anni Verdi, Sincro 3000 etc...)
  - Nelle **categorie Es. C2 e B2** sono ammesse atlete che prendano parte al circuito Federale Fin preagonistico (Es: Stelline, Anni Verdi, Sincro 3000 etc...)
  - Nella **categoria Esordienti A 3** possono essere iscritti gli atleti che partecipano ai campionati del circuito FIN e UISP con capacità tecniche buone, ma ancora non del tutto evolute.  
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda meno esperti.
  - Nella **categoria Esordienti A 2** possono essere iscritti gli atleti che partecipano ai campionati del circuito FIN e UISP, con capacità tecniche superiori alla categoria Es. A3.  
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda intermedi/avanzati.
  - Nella **categoria Ragazze 3 e Junior 3** possono essere iscritti gli atleti che **NON** partecipano ai campionati del circuito FIN. Sono atleti con capacità tecniche superiori alla scuola sincro ma per i quali è ancora presto un percorso nel propaganda.  
Gli atleti di queste partizioni sono definiti amatoriali - meno esperti.
  - Nella **categoria Ragazze 2, Junior 2 e Assolute 2** possono essere iscritti gli atleti che partecipano ai campionati del circuito FIN e UISP con capacità tecniche buone, ma ancora non del tutto evolute.  
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda intermedi.
  - Nella **categoria Ragazze 1, Junior 1 e Assolute 1** possono essere iscritti gli atleti con passato agonistico e gli atleti che partecipano ai campionati (regionali, interregionali e nazionali) del circuito FIN e UISP e che nelle stesse si posizionano nella prima parte di classifica (e soprattutto a podio), **E GLI ATLETI CHE HANNO RAGGIUNTO CAPACITA' TECNICHE EVOLUTE**.  
Gli atleti di questa partizione sono definiti propaganda ex-ago/avanzati.
- N.B.:** *Se un' atleta arriva a podio con l'esercizio di Squadra in FIN o in UISP nella categoria 1 ma a livello singolo ancora non è così evoluta, si può iscrivere nella partizione delle intermedie 2.  
D'altro canto se un'atleta non ha un percorso da passato agonistico ma si è evoluta a tal punto nel propaganda da eguagliare se non addirittura superare atlete con passato agonistico, deve essere iscritta nella partizione delle avanzate.  
Se sono andati a podio negli esercizi liberi, ma si reputa che a livello tecnico uno o più dei componenti dell'esercizio non siano ancora in grado di passare nella partizione successiva, si possono iscrivere nella stessa partizione per gli esercizi obbligatori ma solo se la decisione è stata concordata col giudice arbitro prima delle iscrizioni.*

**Eventuali iscrizioni di atlete in partizioni non corrette per il loro livello tecnico, verranno spostate nella categoria successiva a decisione insindacabile del giudice arbitro.**

**Tutte le atlete andate a podio nella stagione precedente, devono essere iscritte nella partizione successiva, qualora non vi sia un cambio di categoria.**

**Se dopo la prima manifestazione vengono spostate di partizione, è vietato riscriverle nella partizione precedente, ormai faranno parte della nuova.**

## **COME SI IDENTIFICANO GLI ATLETI?:**

Per capire a che livello sono i nostri atleti, dobbiamo guardare le ***altezze delle posizioni di verticali*** (verticale, verticale gamba flessa e in coda di pesce), le elevazioni dei trust, il controllo del proprio corpo e soprattutto degli arti inferiori (ginocchia e punte), e le linee che disegnano col loro corpo nell'effettuare le figure.

## **PROGRAMMA**

Le gare dureranno tutto il giorno. Il programma gare dettagliato, verrà esposto sul sito la settimana prima.

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.

## **MODALITA' ISCRIZIONI**

Le iscrizioni verranno effettuate on-line accedendo alla piattaforma di iscrizioni [gestionalenuoto.uisp.it](https://gestionalenuoto.uisp.it). Una breve guida alla piattaforma la potete trovare sulla [pagina nuoto](#) del Comitato Monza e Brianza, nel menu **ISCRIZIONI GARE ON-LINE** voce [GUIDA PORTALE ISCRIZIONI](#).

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

La data di apertura iscrizioni per le [società Lombarde](#) è fissata al **13/01/2025**, e **chiuderanno il 19/01/2025 alle ore 20.00**.

La data di apertura iscrizioni per [le società NON Lombarde](#) è fissata al **22/01/2025**, e **chiuderanno il 26/01/2025 alle ore 20.00**. **La possibilità di iscriversi o meno a questa competizione, verrà comunicata intorno al 21/01/2025, in base alle iscrizioni delle società Lombarde.**

Dopo tale data saranno eventualmente accettate ulteriori iscrizioni dietro pagamento di specifica mora.

Gli obbligatori iscritti possono essere modificati, attraverso il portale, fino al giorno prima della manifestazione.

Una volta chiuse le iscrizioni le eventuali assenze vanno segnalate sul portale fino alla mattina stessa della competizione. Una volta iniziata la competizione si prega di segnalare le assenze alla segreteria gara.

A iscrizioni chiuse la società dovrà provvedere al pagamento della tassa gara per i suoi atleti iscritti anche se l'atleta risulterà poi essere assente.

**VISTO L'ALTO NUMERO DI ISCRIZIONI, LA PRIORITA' VERRA' DATA ALLE SOCIETA' DELLA LOMBARDIA, POI ALLE SOCIETA' DI ALTRE REGIONI CHE HANNO GIA' PARTECIPATO A QUESTO CIRCUITO NEGLI ANNI PRECEDENTI, POI ALLE NUOVE SOCIETA' NON LOMBARDE.**

## **TASSE ISCRIZIONI**

sono fissate in :

- **OBBLIGATORI A MODO MIO € 7.00** (tesserati Uisp),      **€ 8.00** (altri tesseramenti);

**N.B.:** Dovrà inoltre essere corrisposta un'ulteriore quota di partecipazione pari a € 20,00 per società affiliate Uisp per la stagione sportiva in corso, € 30,00 per società non affiliate Uisp, indipendentemente dal numero degli iscritti alla Manifestazione. Nel caso di società con più impianti che volessero partecipare con raggruppamenti distinti per ciascuna sede, dovrà essere corrisposta la quota di € 15,00 per ogni ulteriore sede per società affiliate Uisp, di € 25,00 per società non affiliate Uisp.

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

**UISP APS – COMITATO TERRITORIALE DI MONZA-BRIANZA**  
**IBAN IT 26 B 030 6909 6061 000 000 15 950**

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 [iscrizioni@gareuisponline.it](mailto:iscrizioni@gareuisponline.it) .

# OBBLIGATORI A MODO MIO

La gara di obbligatori a modo mio è stata ideata al fine di far apprezzare anche alle/agli atlete/i 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.

I voti dei giudici, saranno sommati fra loro, divisi poi per il numero dei giudici ed il risultato moltiplicato per il coefficiente di difficoltà dell' obbligatorio scelto.

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

Gli obbligatori e le rispettive descrizioni è possibile reperirli sul manuale FINA ai seguenti link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-sincronizzato-norme-documenti-2021-2022/2717-regolamento-tecnico-fina-2017-2021-1/file.html>

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8603-regolamento-tecnico-12/file.html>

I coefficienti degli obbligatori sono stati aggiornati come da regolamento internazionale FINA attuale.

Gli esercizi ripresi dal "sistema delle stelle" sono reperibili al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

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

## OBBLIGATORI E RELATIVE CATEGORIE

### Esord. A New entry – Rag. New entry

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.6
097	Posizione di tub	0.7
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.8
500	Mezza gamba di balletto (*3)	1.1
549	Gambe bici	1.1
590	Tuffo di testa	1.2
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
502	Entrata carpiata avanti	1.2
503	Pulcino (*4)	1.3

- \*1) Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria
- \*2) Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria
- \*3) 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**.
- \*4) 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.

## Esord. C3 - C2 2016 e seguenti

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.6
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.8
099	Posizione raggruppata indietro (come stella 1) (*3)	0.9
091	Posizione carpiata	0.9
092	Posizione cannoncino (*4)	1.1
310	Capovolta indietro raggruppata	1.1
500	Mezza gamba di balletto (*5)	1.1
591	Tuffo a pennello con 2 braccia alte	1.1
549	Gambe bici	1.1
502	Entrata carpiata	1.2
503	Pulcino (*6)	1.3
508	Entrata in arco	1.3

- \*1) Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria
- \*2) Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria
- \*3) Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.
- \*4) Nella posizione di cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al bacino
- \*5) Dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a tornare nella **posizione supina**.
- \*6) Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione Tuck in Superficie**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota e una delle gambe si distende alla superficie per assumere la **Posizione di Cannoncino**, con il busto in posizione verticale. La gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata**. L'esercizio termina con la posizione di spaccata.

## Esord. B3 / B2 - Esord. A3 - RAGAZZI 3

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.6
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.8
099	Posizione raggruppata indietro (come stella 1) (*3)	0.9
091	Posizione carpiata	0.9
092	Posizione cannoncino (*4)	1.1
310	Capovolta indietro raggruppata	1.1
500	Mezza gamba di balletto (*5)	1.1
590	Tuffo di testa	1.2
550	Gambe bici con 1 braccio in alto	1.2
502	Entrata carpiata	1.2
503	Pulcino (*6)	1.3
316a	Kipnus con estensione e discesa rapida (*7)	1.3

- \*1) Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria
- \*2) Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria
- \*3) Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.
- \*4) nella posizione del cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al bacino
- \*5) Dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a tornare nella **posizione supina**.
- \*6) Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione Tuck in Superficie**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota e una delle gambe si distende alla superficie per assumere la **Posizione di Cannoncino**, con il busto in posizione verticale. La gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata**. L'esercizio termina con la posizione di spaccata.
- \*7) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione raggruppata indietro, poi si esegue la distensione in posizione verticale gamba flessa rapida, e la discesa sempre in posizione di verticale gamba flessa rapida.

## JUNIOR 3

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
550	Gambe bici con 1 braccio in alto	1.2
503	Pulcino (*1)	1.3
508	Entrata in arco	1.3
316	Kipnus LENTA	1.4
509	Kip con distensione e discesa rapida (*2)	1.5
505	Mezza passeggiata avanti (*3)	1.6
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gamba di balletto tesa	1.6
557	Boost a 2 braccia	1.7
506	Mezza Torre (*4)	1.7
530	Scambi in cannoncino (come 3 stella) (*5)	1.7
560	Mezza Venere (*6)	1.7

- \*1) 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.
- \*2) Partendo dalla posizione supina si esegue una ½ capriola raggruppata indietro fino alla posizione raggruppata indietro, poi si esegue rapidamente la distensione sulla linea della verticale con entrambe le gambe unite, seguita da una discesa rapida.
- \*3) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata
- \*4) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce
- \*5) Dalla Posizione di Tavola, una gamba si distende (in 1 Tempo) in "cannoncino", si esegue uno scambio in "cannoncino" (in 1 Tempo). La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba tesa si flette per arrivare in Posizione di Verticale Gamba Flessa (in 1 Tempo). La gamba tesa in verticale si abbassa per tornare in cannoncino (in 1 Tempo).
- \*6) Si esegue l'obbligatorio (figura 352 reg. WORLD AQUATICS 2022-23), fino alla posizione di coda di pesce.

## Esord. A2 - RAGAZZI 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
503	Pulcino (*1)	1.3
508	Entrata in arco	1.3
316	Kipnus LENTA	1.4
509	Kip con distensione e discesa rapida (*2)	1.5
555	Boost semplice SENZA BRACCIA	1.5
505	Mezza passeggiata avanti (*3)	1.6
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gamba di balletto tesa	1.6
506	Mezza Torre (*4)	1.7
530	Scambi in cannoncino (come 3 stella) (*5)	1.7
560	Mezza Venere (*6)	1.7
301	Barracuda	1.8

- \*1) 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.
- \*2) Partendo dalla posizione supina si esegue una ½ capriola raggruppata indietro fino alla posizione raggruppata indietro, poi si esegue rapidamente la distensione sulla linea della verticale con entrambe le gambe unite, seguita da una discesa rapida.
- \*3) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata
- \*4) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce
- \*5) Dalla **Posizione di Tavola**, una gamba si distende (in 1 Tempo) in "cannoncino", si esegue uno scambio in "cannoncino" (in 1 Tempo). La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba tesa si flette per arrivare in Posizione di Verticale Gamba Flessa (in 1 Tempo). La gamba tesa in verticale si abbassa per tornare in cannoncino (in 1 Tempo).
- \*6) Si esegue l'obbligatorio (figura 352 reg. WORLD AQUATICS 2022-23), fino alla posizione di coda di pesce.

## RAGAZZI 1 - JUNIOR 2 - ASSOLUTE 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
106	Gamba di balletto tesa	1.6
505	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
557	Boost a 2 braccia	1.7
507	Oceanita con chiusura alle caviglie e discesa (*2)	1.7
301	Barracuda	1.8
363	Goccia d'Acqua (*3)	1.8
514	Torre con chiusura rapida e discesa (*4)	1.8
543	Mezza Farfalla (*5)	1.8
535	Dalla pos. di tavola rotazioni in cannoncino (come da stella 5) (*6)	1.9
154	London	1.9
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola (X 2 VOLTE)	1.9
561	Venere SENZA TORSIONE IN CODA DI PESCE (*7)	2.0

- \*1) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata.
- \*2) Dopo la nova, la gamba orizzontale si distende in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la posizione di verticale alle caviglie. Si esegue una discesa in verticale.
- \*3) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitemento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.
- \*4) dalla posizione di coda di pesce rapidamente si solleva la gamba orizzontale in posizione verticale, si esegue una discesa verticale alla stessa velocità della chiusura.
- \*5) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata.
- \*6) Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola.
- \*7) Si esegue l'obbligatorio (figura 352 reg. WORLD AQUATICS 2022-23), fino alla posizione di coda di pesce, SI SALTA LA TORSIONE IN CODA DI PESCE, e si procede con la chiusura in verticale e l'avvitemento di 360°.

## JUNIOR 1 - ASSOLUTE 1

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
318	Kip gamba flessa	1.8
355	Marsuino	1.8
439	Oceanita	1.8
363	Goccia d'Acqua (*1)	1.8
154	London	1.9
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola (X 2 VOLTE)	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
516	Gabbiano (discesa rapida) (*2)	2.0
359	Front Ariana (reg. Word Aquatics 22-25)	2.2
040	Mezzo Albatross (*3)	2.2
510	Mezzo Rio (*4)	2.3
308	Rocket Split (*5)	2.7

- \*1) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.
- \*2) Si esegue L'obbligatorio (figura 315 reg. FINA 2017-21) con discesa rapida
- \*3) Si esegue l'obbligatorio (figura 240 reg. FINA 2017-21) fino alla mezza torsione in verticale gamba flessa.
- \*4) Si esegue una gamba di balletto semplice, un Fenicottero (FLAMINGO) fino alla Posizione di Fenicottero (FLAMINGO) in Superficie. La gamba flessa si distende per assumere la Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie. Il corpo si immerge perpendicolarmente raggiungendo la Posizione Carpiata Indietro, con le punte dei piedi appena al di sotto della superficie. Si esegue l'esercizio con barracuda semplice (figura 143 reg. FINA 2017-21)
- \*5) Barracuda spaccata sollevata (Rocket Split) (figura 308 reg. FINA 2017-21)

## **PREMIAZIONI**

Verranno premiati i primi tre classificati per ogni categoria con medaglia e il primo classificato con gadget gentilmente offerto da uno dei nostri partner.

Pensando di fare cosa gradita, verranno premiati i primi tre atleti, ma qualora tra di loro ci fossero atleti non Lombardi, verranno premiati anche i primi tre atleti della Lombardia, anche se posizionati fuori dal podio nella classifica generale.

## **RISULTATI**

I risultati saranno a disposizione delle Società Partecipanti presso la segreteria della manifestazione e sulla [pagina nuoto](#) del Comitato Monza e Brianza, nel menu *SINCRO* voce *RISULTATI*.

## **COMPITI DEGLI ALLENATORI**

**Per questa 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 (solo di colore rosa carne), 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 o 5 giudici totali in ogni pannello voto.

***Per questa manifestazione, sarà un allenatore per società ad andare in sedia, il cui nome va segnalato alla responsabile della manifestazione 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.***

***Prima di ogni gara verrà fatta una riunione di aggiornamento on-line per tutte le allenatrici che andranno in sedia sprovviste di tesserino da giudice uisp o gug.***

## **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. 2023/2024

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

PER L'OCCASIONE ALCUNI DEI NOSTRI PARTNERS SARANNO PRESENTI CON ESPOSITORI POSTI ALL'INGRESSO DELLA PISCINA.

**PER INFORMAZIONI:**

*Indicazioni Regolamento:*

**Monica Giordano**

cell. 340 3706028

Mail: [uisp-sincro@gareuisponline.it](mailto:uisp-sincro@gareuisponline.it)

**SI RINGRAZIA PER LA GENTILE  
COLLABORAZIONE**

 **HAND**

 o s s i d a b i l e  
made in italy

 **HARIBO**

