



UISP – UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI
LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA
COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'



Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203
e-mail: leganuoto@uisper.info – info@leganazionalenuotouisp.org – www.leganazionalenuotouisp.org – www.uisper.info

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA
SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRONISMO UISP ANNO 2009
COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

REGOLAMENTO

IMPIANTO

Vasca 50 mt. profondità da 2,00 a 4,50

PARTECIPAZIONE

Possono prendere parte alla manifestazione le atlete in regola con il tesseramento U.I.S.P. valido per l'anno 2009 ed in regola con la certificazione sanitaria per la stagione in corso. Di tale ultima circostanza dovrà essere rilasciata apposita attestazione da parte del Presidente della Società all'atto dell'iscrizione.

MODALITA' SVOLGIMENTO

Le gare del Campionato si svolgeranno presso la Piscina di Colle3 Val d'Elsa con inizio:

- **Giovedì 25 giugno**
ore 9.00 – 13.00 **Duo - C/B/A**
ore 15.00 – 19.30 **Duo - Altre Categorie**
- **Venerdì 26 Giugno**
ore 9.00 – 13.00 **Trio – Squadra - C/B/A**
ore 15.00 – 19.30 **Trio – Squadra - Altre Categorie**
- **Sabato 27 Giugno**
ore 9.00 – 13.00 **Combinato + Coreografia "Sincronizziamoci sul sincro"**.

Nel caso il numero degli esercizi fosse tale da non consentire lo svolgimento nei modi indicati alcune gare potranno slittare alla Domenica mattina e i combinati e le coreografie alla Domenica pomeriggio

CATEGORIE e ISCRIZIONI

A questa edizione 2009 del Campionato Nazionale Sincronizzato UISP, le atlete saranno suddivise nelle seguenti categorie:

Esordienti C	2000 e seguenti
Esordienti B	1999
Esordienti A	1998 – 1997
Ragazze	1996 – 95 – 94
Junior	1993 – 92 – 91
Master	1990 e seguenti

- Ogni Società potrà iscrivere:
 - **Solo** 2 balletti per Categoria. (L'esercizio è previsto per le sole Categorie Ragazze – Junior – Master)
 - **Duo** 2 balletti per Categoria (L'esercizio è previsto per tutte le Categorie)
 - **Trio** 2 balletti per Categoria (L'esercizio è previsto per tutte le Categorie)
 - **Squadra** 2 balletti per Categoria (L'esercizio è previsto per tutte le Categorie)
 - **Combo** 1 balletto per Categoria. (L'esercizio è previsto per le sole Categorie



ESSENUOTO

via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03
e-mail info@essenuoto.com - www.essenuoto.com



UISP – UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI
LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA
COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'



Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203
e-mail: leganuoto@uisper.info – info@leganazionalenuotouisp.org – www.leganazionalenuotouisp.org – www.uisper.info

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA
SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRONISMO UISP ANNO 2009
COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

Esordienti A - Ragazze – Junior – Master)

Le atlete potranno partecipare a più esercizi previsti in programma nelle differenti specialità, ma non potranno effettuare più di un esercizio nella stessa categoria e specialità. Ad ogni società è consentito di partecipare con 1 atleta della categoria inferiore in quella immediatamente superiore

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire: **entro le ore 24:00 di sabato 13 Giugno 2009** (utilizzando l'apposito modulo iscrizioni) da trasmettere a **Lega Nuoto Toscana** tramite:

- fax al numero **055 4205396**
- E-Mail: piscinasesto@associazionismosestese.it

Dopo tale termine non saranno accettate altre iscrizioni.

N.B. – Nelle iscrizioni per ogni atleta si dovrà indicare: Numero tessera - Cognome Nome – Data di nascita – Categoria – Esercizio: Solo – Duo – Trio – Squadra (il nominativo di una riserva per gli esercizi di Solo, Duo e Trio; due per la Squadra e il Combinato).

La tassa d'iscrizione è fissata in **10 euro per ogni balletto**, da versare tramite:

- Bonifico bancario intestato a UISP Sede Nazionale Decentrata specificando **Camp. Naz. Sincro 2009 - Coordinate bancarie:**

Banca Popolare dell'Emilia Romagna – sede Bologna
c/c n° **1656289** abi **05387** cab **02400** cin **N**
IBAN: IT 40 N 05387 02400 000001656289

- **Assegno Circolare o Bancario NON TRASFERIBILE** intestato a UISP Sede Nazionale Decentrata
- **Per contanti** da versare sul piano vasca alla segreteria prima dell'inizio della manifestazione.

La ricevuta sarà rilasciata direttamente sul piano vasca.

PREMIAZIONI.

Le premiazioni dei primi tre balletti/categoria/specialità saranno effettuate al termine di ciascuno dei turni gara.

Alla fine del turno gara di sabato 27 giugno saranno effettuate anche le seguenti premiazioni:

- Gadget e medaglia di partecipazione per tutti gli atleti
- Targa per tutte le società classificate dalla 1° all'ultima
- Trofeo "**GRANDE COREOGRAFIA SINCRONIZZIAMOCI SUL SINCRONISMO**" alla società 1° classificata.
- Targa ricordo a tutte le allenatrici (insieme all'iscrizione inviare i nominativi delle allenatrici)
- Sorteggio fra tutti gli atleti di 10 borse Essenuoto

RISULTATI

I risultati saranno a disposizione delle Società Partecipanti al termine di ogni giornata di gara e pubblicati sul sito www.leganuototoscana.it e www.lnuiisp.org

PROGRAMMA LIBERO

Il programma libero deve essere composto da bracciate, propulsioni ecc. accompagnate da musica.



UISP – UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI
LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA
COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'



Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203
e-mail: leganuoto@uisper.info – info@leganazionalenuotouisp.org – www.leganazionalenuotouisp.org – www.uisper.info

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA
SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRONISMO UISP ANNO 2009
COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

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.

La squadra dovrà essere composta da un minimo di quattro ad un massimo di otto atlete. Nel duo, trio e nella squadra, le concorrenti potranno essere cambiate prima dell'inizio della manifestazione con le relative riserve.

ESERCIZIO LIBERO COMBINATO - Regole valide per tutte le categorie.

Ogni esercizio libero combinato, dovrà essere svolto da un minimo di quattro ad un massimo di dieci atlete e devono eseguire una combinazione di solo, duo, trio, squadra. Almeno due parti dell'esercizio devono avere meno di tre partecipanti e almeno due parti devono avere fra quattro e dieci partecipanti. Non sono previsti elementi obbligatori, la scelta della musica è libera, sono consentite spinte e o agganci. La partenza può avvenire fuori dal bordo o in acqua, tutte le parti successive devono partire dall'acqua. Il passaggio tra un esercizio e l'altro deve essere chiaro e ben definito (una nuova parte inizia dove la parte precedente è terminata).

Le atlete non coinvolte dovranno rimanere in attesa lungo i bordi della piscina e in ogni caso non interferire con le atlete che stanno svolgendo il proprio esercizio.

ESERCIZI CONSENTITI

- Combo esordienti A
- Combo ragazze
- Combo junior
- Combo master

In mancanza di riserve il balletto non potrà partecipare in una specialità diversa.
Non potranno avvenire modifiche dell'ordine di partenza il giorno della gara.

COSTUMI

Nelle gare di programma libero i costumi devono essere idonei per le gare di nuoto sincronizzato. Non dovranno essere trasparenti o avere maniche o gonnellini. Non è consentito l'uso di accessori, occhialini ed ulteriori indumenti se non per motivi medici. Sono consentiti stringi naso o protesi nasali interne. Nel caso in cui il giudice arbitro ritenga che il costume delle/a concorrente/i non sia conforme alle norme tale concorrente/i non sarà autorizzata a gareggiare fino a quando non lo avrà cambiato con uno più appropriato.

COMPITI DEGLI ALLENATORI

- Le allenatrici sono tenute a consegnare i CD con i brani musicali al momento dell'arrivo in vasca. I CD verranno poi riconsegnati a fine gara dall' addetto responsabile della musica. La Musica di ogni esercizio deve essere in un CD unico con sopra specificato società, categoria, esercizio e cognome delle atlete Le allenatrici possono avere un unico CD di scorta con tutte le canzoni.
- Le allenatrici, all'atto della presentazione del balletto, dovranno curare la consegna della tessera UISP, per il controllo, all'Addetto ai Concorrenti.



UISP – UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI
LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA
COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'



*Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203
e-mail: leganuoto@uisper.info – info@leganazionalenuotouisp.org – www.leganazionalenuotouisp.org – www.uisper.info*

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA
SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRONISMO UISP ANNO 2009
COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

RESPONSABILE DELLA SEGRETERIA

La segreteria della Lega Nuoto sarà responsabile di:

- Il sorteggio dell'ordine di entrata in acqua
- La preparazione dei comunicati degli ordini di partenza, dei risultati
- La registrazione di eventuali variazioni
- Controllare l'esatta registrazione dei voti
- Controllare i risultati
- La supervisione della preparazione dei risultati

I segretari individualmente dovranno registrare i voti e fornire i calcoli necessari.

ADDETTO AI CONCORRENTI

Curerà il regolare svolgimento del programma gara relativamente alla successione dei balletti. In particolare dovrà effettuare il controllo delle tessere UISP prima dello svolgimento di ogni singolo balletto.

RESPONSABILE DELLA MUSICA E ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

L'addetto alla musica è responsabile per la corretta e sicura presentazione di ciascun brano musicale.

Le partecipanti sono responsabili della registrazione dei dischi CD; su ogni CD ci deve essere indicato in modo chiaro la dicitura con: SOCIETÀ, CATEGORIA, TIPO DI ESERCIZIO e COGNOME delle atlete.

Dovrà, inoltre, controllare che vengano usate diverse musiche per balletto per categoria.

SPEAKER

Lo speaker dovrà annunciare l'esercizio e dovrà comunicare le eventuali penalità assegnate dal Giudice Arbitro esercizio per esercizio.

GIURIE

I giudici saranno della Lega Nuoto

Durante la gara degli esercizi liberi i giudici dovranno essere sistemati sui lati opposti della vasca.

Al termine di ogni esercizio i giudici registreranno i propri voti sugli appositi moduli.

Tali moduli saranno tenuti in ordine di partenza dagli stessi giudici e faranno testo in caso di errore o di controversia.

Al segnale del giudice dovranno mostrare i voti contemporaneamente.

La giuria sarà composta da:

- Giudice arbitro
- 3/5 giudici

GIUDICE ARBITRO

Dovrà appurare che le concorrenti siano pronte per la partenza e darà il segnale per l'accompagnamento musicale.



UISP – UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI
LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA
COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'



*Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203
 e-mail: leganuoto@uisper.info – info@leganazionalenuotouisp.org – www.leganazionalenuotouisp.org – www.uisper.info*

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA
SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRO UISP ANNO 2009
COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

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 UISP.

Il giudice arbitro potrà squalificare qualsiasi concorrente per qualsiasi violazione delle regole e potrà applicare sanzioni.

DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI

Mezzo punto (0,50) sarà tolto, nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto.

Un punto (1) di penalità sarà detratto nei casi in cui:

- Si superi il tempo limite di quindici secondi (15) per i movimenti sul bordo vasca.
- Non si rispetti il tempo limite concesso per ogni esercizio tenendo conto dei quindici (15) secondi in più o meno
- Se non viene rispettato il tempo limite di trenta (30) secondi della camminata
- Mancato scorrimento obbligatorio (Esordienti C/B almeno 12 mt. – altre Categorie almeno 25 mt.)

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.

Il Giudice Arbitro comminerà la squalifica alle atlete ed ai balletti che si fermano prima della fine dell'esercizio.

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

PROGRAMMI LIBERI E TEMPI LIMITE

<i>Esercizi</i>	SOLO	DUO	TRIO	SQUADRA	COMBINATO
<i>ESORDIENTI C</i>		1',20"	1',20"	1',30"	
ESORDIENTI B		1',30"	1',30"	1',40"	
ESORDIENTI A		1',30"	1',30"	1' 40"	3' 30"
RAGAZZE	1',20"	1',30"	1',40"	1',40"	4',00"
JUNIOR	1',30"	1',40"	1',40"	1',50"	4',00"
MASTER	1',30"	1',40"	1',40"	1',50"	4',00"
Per tutti gli esercizi sono compresi max 15" sul bordo vasca					

N.B. – Per tutte le categorie è ammessa una tolleranza di 15" in più o in meno rispetto ai tempi previsti



UISP – UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI

LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA

COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'

Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203

e-mail: leganuoto@uisper.info – info@leganazionalenuotouisp.org – www.leganazionalenuotouisp.org – www.uisper.info



Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA

SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRO UISP ANNO 2009

COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

METODO DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI LIBERI

Negli esercizi con musica verranno assegnati punti da 0 a 10 usando 1/10 di punto.

Perfetto	10		
Quasi perfetto	9,9	a	9,5
Eccellente	9,4	a	9,0
Molto buono	8,9	a	8,0
Buono	7,9	a	7,0
Discreto	6,9	a	6,0

Sufficiente	5,9	a	5,0
Insufficiente	4,9	a	4,0
Scarso	3,9	a	3,0
Molto scarso	2,9	a	2,0
Quasi irriconoscibile	1,9	a	0,1
Completamente errato	0	a	

Verranno tolti il voto più alto e il più basso solo nel caso in cui la giuria sia composta da 5 elementi altrimenti verranno solamente sommati tutti i voti moltiplicati per 10 e divisi per 3

CLASSIFICA

La classifica verrà stabilita in base al miglior punteggio ottenuto.

La classifica per società verrà stilata in base al seguente punteggio attribuito:

	1° CLASSIFICATO	2° CLASSIFICATO	3° CLASSIFICATO
SOLO	60 punti	40 punti	20 punti
DUO	80 punti	60 punti	40 punti
TRIO	80 punti	60 punti	40 punti
SQUADRA e COMBO	100 punti	80 punti	60 punti

SABATO 27 GIUGNO 2009 –

“SINCRONIZZIAMOCI SUL SINCRO”

GRANDE COREOGRAFIA

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

Ogni Società potrà partecipare con tutte le atlete ad una coreografia a tema della durata massima di 5 minuti. Ogni coreografia dovrà avere una parte fuori ed una parte in acqua, un'atleta o l'allenatrice presenteranno al microfono il tema da svolgere, le singole prestazioni verranno poste al giudizio della commissione e quindi la migliore prestazione, verrà premiata con il

TROFEO SINCRONIZZIAMOCI SUL SINCRO.



ESSENUOTO

via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03
e-mail info@essenuoto.com - www.essenuoto.com



UISP – UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI
LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA
COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'



*Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 – 40121 Bologna tel. 051.225881 – fax 051.225203
e-mail: leganuoto@uisper.info – info@leganazionalenuotouisp.org - www.leganazionalenuotouisp.org – www.uisper.info*

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA
SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRONISMO UISP ANNO 2009
COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

La Lega Nuoto Nazionale U.I.S.P. e gli altri organizzatori della manifestazione non potranno essere considerati responsabili per danni occorsi a persone o cose in dipendenza della partecipazione alla manifestazione.

Per eventuali informazioni e chiarimenti contattare:

- Segreteria organizzativa :
 - **Andrea Marchi** tel. **3292206555** Mail: piscinasesto@associazionismosestese.it
- Responsabile della manifestazione per la Lega Nuoto Nazionale:
 - **Massimiliano Bruttini** 320 9407584 – 338 8552832 Mail: brumax@iol.it



UISP - UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI
LEGA NUOTO E ATTIVITA' IN ACQUA
COORDINAMENTO SETTORI & ATTIVITA'



*Coordinamento Nazionale: Via Riva di Reno, 75/3 - 40121 Bologna tel. 051.225881 - fax 051.225203
e-mail: leganuoto@uisper.info - info@leganazionalenuotouisp.org - www.leganazionalenuotouisp.org - www.uisper.info*

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

LEGA NUOTO REGIONALE TOSCANA - COMITATO UISP SIENA
SOCIETA' POLISPORTIVA OLIMPIA



CAMPIONATO NAZIONALE SINCRO UISP ANNO 2009
COLLE VAL D'ELSA (SI) → 25 - 26 - 27 GIUGNO 2009

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA E LOGISTICA

Per la **prenotazione alberghiere** contattare l'agenzia:

PUNTO CITTA'

UFFICIO INFORMAZIONE TURISTICA e PRENOTAZIONI ALBERGHIERE

Piazza Arnolfo, 9/9A

53034 Colle di Val d'Elsa (SI)

tel/fax 0577 921334

mail: puntocitta@invalidelsa.it e info@funsportweb.it

REFERENTE e RESPONSABILE: CINZIA TINACCI 3395967948

€ 50 in sistemazione tripla/quadrupla/quintupla

€ 57 in sistemazione doppia

€ 65 in sistemazione singola

Distanza dalla stazione ferroviaria Km. 15.00 (Stazione di Poggibonsi)

Strade di accesso da:

- Nord → A1 uscita Certosa - prendere Raccordo in direzione Siena - uscita Colle Val d'Elsa seguire indicazioni verso Piscina Comunale
- Sud → A1 uscita Bettolle - proseguire in direzione Siena e poi proseguire sul raccordo verso Firenze - uscita Colle Val d'Elsa seguire indicazioni verso Piscina Comunale