

# Prova di Apnea in Bacino Delimitato

## Regolamento

La Sub Rimini Gian Neri indice per mercoledì 10 aprile 2019 quindicesima prova interna di apnea in bacino delimitato con le seguenti specialità:

- a) APNEA STATICA
- b) APNEA DINAMICA
- c) STAFFETTA

### 1. PARTECIPAZIONE E ISCRIZIONI

Possono partecipare tutti i soci iscritti in possesso di certificato medico non scaduto che abbiano partecipato ad almeno un corso nella stagione sportiva 2018-2019.

### 2. SVOLGIMENTO DELLA PROVA

Le prove si svolgeranno con la seguente tempistica:

Dalle 19:45 alle 20:30 riscaldamento e PROVA STATICA nella piscina piccola

Dalle 20:30 alle 21:30 riscaldamento e PROVA DINAMICA

Dalle 21:30 alle 21:45 STAFFETTA

### 3. COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE:

Saranno formate squadre, una o più di una per ciascuno corso, formata da circa 5 atleti

### 4. REGOLAMENTO

#### Generalità

Verranno redatte 5 classifiche:

- 1) A squadre: vince la squadra che totalizza il massimo punteggio contato come somma dei punteggi realizzati nelle 3 prove. In particolare relativamente alle prove di statica e dinamica il punteggio assegnato sarà uguale alla somma delle 3 migliori prestazioni. Si ricorda che ciascun atleta può svolgere un'unica prova ufficiale.
- 2) Migliore performance Individuale Statica
- 3) Migliore performance Individuale Dinamica
- 4) Migliore performance assoluta individuale sommando i risultati delle prove di Statica e di Dinamica
- 5) Migliore performance assoluta individuale femminile sommando i risultati delle prove di Statica e di Dinamica

La stessa prova utilizzata per il punteggio di squadra viene anche conteggiata per le classifiche individuali.

#### Statica

Ciascuna squadra, accompagnata da un giudice, effettua un periodo di riscaldamento. Ogni concorrente ha diritto a un solo tentativo "ufficiale". Il concorrente dichiara al cronometrista il tempo che pensa di raggiungere. Lo starter gli comunica il tempo residuo con le seguenti indicazioni: Ancora 3 minuti, ancora 2, ancora 1, ancora 45 secondi, ancora 30 secondi, ancora 15 secondi, ancora 10 secondi, saranno contati poi i secondi da 10 a 1. Segue **Official Top**, un conteggio da 1 a 30 secondi. L'atleta può iniziare la prova a partire dall'official top fino a +30

secondi. Se entro il conteggio dei 30 secondi le vie aeree non sono immerse, l'atleta viene squalificato.

Il controllo della sicurezza dell'atleta sarà condotto come segue:

L'assistente toccherà l'atleta con tocco prestabilito

- ogni 30" a partire da 1' precedente il tempo dichiarato;

- ogni 15" a partire dai 30" precedenti il tempo dichiarato fino alla fine della prova.

Se il concorrente non risponde al tocco, l'assistente tocca nuovamente il concorrente. Se persiste una mancanza di risposta l'assistente interrompe la prova portando il concorrente fuori dall'acqua.

La prova si considera non valida.

### **Dinamica**

La prova si svolgerà sulla distanza di 50 metri; ciascun concorrente, prima di partire, deve dichiarare il tempo che impiegherà per percorrere tale distanza.

Ciascuna squadra, accompagnata da un giudice, effettua un periodo di riscaldamento. Ogni concorrente ha diritto a un solo tentativo "ufficiale".

Lo starter gli comunica il tempo residuo con le seguenti indicazioni: Ancora 3 minuti, ancora 2, ancora 1, ancora 45 secondi, ancora 30 secondi, ancora 15 secondi, ancora 10 secondi, saranno contati poi i secondi da 10 a 1. Segue **Official Top**, un conteggio da 1 a 30 secondi. L'atleta può iniziare la prova a partire dall'official top fino a +30 secondi. Se entro il conteggio dei 30 secondi le vie aeree non sono immerse, l'atleta viene squalificato.

La partenza potrà essere effettuata spingendosi dal bordo.

L'atleta dovrà obbligatoriamente toccare il bordo della piscina, sia alla partenza, alla virata, con una qualsiasi parte del corpo.

Durante il percorso l'atleta dovrà essere sempre sotto la superficie dell'acqua ad eccezione della zona della virata in cui è concesso che emerga parte del corpo.

Il giudice di gara determinerà il tempo impiegato mediante uso di un cronometro.

La misurazione verrà fatta nel punto di emersione del capo dell'atleta, individuato dal giudice. L'atleta che esce al bordo della vasca, (lato partenza), quindi che conclude i 50mt previsti, deve prima toccare la parete della vasca e poi riemergere con le vie aeree. In caso contrario la misurazione sarà effettuata dal punto in cui è emerso con le vie aeree

Il concorrente alla fine della prova dovrà aspettare che il giudice gli conti 30" per accertare lo stato di salute. In caso di sincope o presincope (samba) la prova è invalidata.

Vince il concorrente che con il tempo impiegato si avvicina maggiormente al tempo dichiarato.

### **Staffetta**

Ciascuna squadra sarà composta dallo stesso numero di atleti; la decisione verrà presa dai giudici in funzione della numerosità degli atleti. Se ad una squadra manca un componente, è permesso che uno degli atleti possa effettuare due turni.

I concorrenti di ciascuna squadra si dividono esattamente ai due lati opposti di una corsia.

La staffetta si svolge in apnea, con uso di attrezzi, su una distanza di 25 metri.

La partenza dovranno essere effettuate dall'acqua con una parte del corpo in contatto con il bordo vasca solo dopo aver ricevuto il testimone dal compagno di squadra, pena la penalizzazione di 10" per ogni "cambio" errato.

## **5. GIUDICI**

Si chiede a tutto lo staff istruttori e aiuto istruttori, che non partecipa alla prova come atleti, la partecipazione come giudici e assistenti in acqua per la sicurezza.

In particolare è compito dei giudici:

- Collaborare con gli organizzatori nella gestione delle squadre e dei tempi di realizzazione

- Prendere i tempi delle prove
- Sorvegliare gli atleti sulla corretta esecuzione delle prove

È compito degli assistenti in acqua sorvegliare attentamente gli atleti nello svolgimento di tutte le attività sia durante il riscaldamento che durante le prove.

## 6. PUNTEGGI

Per la prova a squadre i punteggi verranno assegnati nel seguente modo:

- Ciascuna squadra realizzerà un punteggio complessivo dato dalla somma delle tre specialità (statica, dinamica e staffetta).
- Per la specialità “statica” verranno assegnati i punteggi relativi alle tre migliori prestazioni di ciascuna squadra.
- Allo stesso modo per la specialità “dinamica” verranno assegnati i punteggi relativi alle tre migliori prestazioni di ciascuna squadra.
- Per la specialità “statica” verrà assegnato 1 punto per ogni 6” di tempo di durata della prova; ad es. una prestazione di 2’24”, pari a 144”, porterà alla squadra  $144/6=48$  punti
- Per la specialità “dinamica” il punteggio verrà assegnato con l'applicazione della seguente formula  $50-(Tx5)$  dove T rappresenta la differenza (espressa come valore assoluto) fra il tempo dichiarato e quello impiegato, espressa in secondi; ad es. tempo dichiarato 30,00"; tempo impiegato 29,12"; differenza 0,88"; punteggio  $=50-(0,88x5)=45,6$
- Per la specialità “staffetta” verranno assegnati 100 punti alla squadra che realizza il miglior tempo; le altre squadre totalizzeranno un punteggio pari a 100 meno il distacco in secondi subito dalla squadra vincitrice.