



APNEA FULL LIMITS (covid edition)

Comunque Organizziamo Valide Immersioni Divertenti

Flash Mob on line di apnea sedentaria da casa.

Materiale necessario:

- 1) Bacinella, secchio, lavandino, bidet, vasca sempre con acqua sufficiente a coprire il viso fino alle orecchie, una volta immerso.
- 2) Smartphone o computer con videocamera per condividere in diretta la prestazione.
- 3) Connessione Internet.
- 4) Tessera UISP

Regolamento:

- 1) Possono partecipare tutti gli amanti dell'apnea, sia come concorrenti che come spettatori.
- 2) La manifestazione avrà una durata di 15 giorni, da lunedì 6 aprile a lunedì 20 aprile compreso. Ogni giorno sarà aperta una piscina virtuale sulla piattaforma Google Meet ad orari prestabiliti e durante questo periodo, gli atleti potranno scegliere il giorno per la propria prova. Verrà creata una pagina Facebook e un calendario da far girare su whatsapp, dove sarà possibile vedere il programma delle prove, per prenotare la propria o anche solo per assistere alle altre. Nel calendario, giorno per giorno, sarà visibile il link di riferimento. Per partecipare sarà sufficiente cliccare il link prescelto, seguire una breve fase di accreditamento e si sarà già collegati.
- 3) Per ogni giornata si accettano al massimo 10 apneisti, mentre il numero degli spettatori è fissato a 80.
- 4) Le prove non sono in contemporanea, quindi si seguirà un ordine di collegamento on line.
- 5) E' possibile avere un assistente ma deve essere tassativamente della famiglia e non ospitato per l'occorrenza. (#iorestoacasa). L'assistente deve rimanere al lato dell'apneista e leggermente indietro, senza alcun contatto, e non potrà parlare durante la prova.
- 6) Una volta che l'apneista sarà pronto, si effettuerà il settaggio della ripresa in modo che sia ben visibile, il bacino d'acqua, le braccia ai lati del bacino ed eventualmente l'assistente. Il microfono dell'atleta, durante la prova deve essere acceso, i microfoni di tutti gli altri atleti che aspettano e del pubblico, devono essere spenti.
- 7) Il giudice, anch'esso collegato e a microfono acceso, sarà posizionato frontalmente e avrà un cronometro, rivolto verso sé stesso e non a favore di camera.
- 8) Prima della partenza della prova, il Giudice darà il via ad un minuto di preparazione. Terminato il minuto, il Giudice chiamerà "TEMPO" e comincerà un conto alla rovescia da 10 a 0. Durante questo periodo, l'apneista può decidere di immergersi quando lo crede necessario.
- 9) Il Giudice, appena verificata l'immersione, fa partire il cronometro.
- 10) Alla fine della prova l'apneista riemerge, ricomincia a ventilare, guarda subito in camera, si toglie eventuale maschera, occhialini o tappanaso se indossati, (perché non sono obbligatori) e conferma l'ok con la mano.
- 11) Il giudice stoppa il cronometro non appena ravvisa la riemersione.
- 12) Per prima cosa, viene comunicato il tempo, poi si farà il conto del punteggio ottenuto.

La manifestazione non è di durata, ma è di regolarità.

Sono individuate 3 categorie, a seconda del range dei tempi che si vuole dichiarare.

- 1^ categoria da 20 a 60 secondi
- 2^ categoria da 61 a 90 secondi
- 3^ categoria da 91 a 120 secondi

Calcolo del punteggio.

L'apneista dichiarerà il tempo che intende fare. Esempio: 60 secondi.

Se l'apneista riemerge esattamente al secondo che aveva dichiarato, 60°, vengono attribuiti 100 punti.

Se l'apneista riemerge prima del 60° secondo vengono tolti 5 punti.

Se l'apneista riemerge dopo il 60° secondo vengono tolti 10 punti.

La ragione per cui viene penalizzato di più chi va oltre, rispetto a chi si ferma prima, non è tecnica, ma culturale: ESAGERARE NON PORTA BENE.

Per ogni secondo in più o in meno rispetto quanto dichiarato, vengono inoltre tolti ulteriori 2 punti.

Esempi.

Riemersione al 57° secondo.

- 5 per la riemersione precoce
 - 6 per aver "sbagliato l'obiettivo" di 3 secondi
- Totale 100 - 11 = 89

Riemersione al 63° secondo.

- 10 per la riemersione tardiva
 - 6 per aver "sbagliato l'obiettivo" di 3 secondi
- Totale 100 - 16 = 84

Vista la finalità della manifestazione, l'impossibilità di un servizio di assistenza immediato e l'assoluta non opportunità di dover ricorrere ad eventuali cure mediche in questo periodo di sovraccarico per la sanità italiana, la solita raccomandazione a non eccedere dai propri limiti, ci sembra superflua.

La scelta di dividere le categorie è fatta proprio per permettere a tutti di dedicare la massima attenzione alla precisione e alla conoscenza dei propri ritmi, senza la necessità di rincorrere la prestazione di durata.

I primi classificati di ogni categoria saranno dichiarati **CAMPIONE DI APNEA SEDENTARIA COVID EDITION** e potranno fregiarsi di tale titolo in ogni manifestazione UISP, fino alla prossima edizione in occasione di una nuova pandemia.

Iscrizione euro 10.00 a partecipante.

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario sul conto corrente intestato al Circolo Subacqueo Ravennate **IBAN IT 40 V 06270 13178 CC0780008246** indicando la causale "**TARAVANA FLASH MOB**" e il nominativo di chi effettua il pagamento.

Tutto l'incasso sarà interamente devoluto alle ASD e ODV UISP Attività Subacquee impegnate con i propri volontari nel contrasto e contenimento della diffusione del Covid-19.

A tutti i partecipanti sarà garantita la maglietta ufficiale dell'evento, che sarà consegnata alla prima occasione in cui potremo stringerci nuovamente la mano.

La Maglietta

