



## **REGOLAMENTO**

### **TARAVANA 5° Meeting Nazionale Apnea UISP Lega Attività Subacquee Domenica 21 aprile 2013 - Cervia (Ra)**

La gara di apnea TARAVANA, si effettua in vasca corta (25 m).

Si compone di 2 prove distinte;      apnea statica  
apnea dinamica  
e si divide in 2 categorie;              singolo  
a squadre

Inizio gare ore 09.30

Ritrovo in piscina ore 08.30 per registrazione e saldo iscrizione.

Per ovvi motivi organizzativi si richiede la massima puntualità.

#### **Singolo**

La prova di apnea statica, consiste nel rimanere in immersione in apnea per il maggior tempo possibile.

E' possibile immergersi completamente, appoggiando il corpo al fondo piscina, o anche galleggiando in posizione prona con il viso immerso.

E' possibile effettuare la prova assistiti in vasca da un collaboratore di fiducia. In mancanza del collaboratore di fiducia, l'assistenza sarà comunque garantita dall'organizzazione.

Il tempo parte, dal momento in cui il viso viene immerso in acqua e termina nel momento in cui il viso riemerge, almeno fino al naso.

La misurazione del tempo è al secondo.

Il calcolo del punteggio è di 1 punto ogni 3 secondi. Se dal conto rimane 1 secondo (es. 22'') si arrotonda per difetto (21''), se la rimanenza è di 2 secondi (es. 23'') si arrotonda per eccesso (24'').

La prova di apnea dinamica consiste nel percorrere il maggior numero di metri in immersione.

Gli atleti saranno chiamati a coppie e potranno entrare nelle vasche centrali in attesa della chiamata alla corsia di gara. Una volta chiamati alla corsia di gara, gli atleti avranno 2 minuti di preparazione, scanditi dal giudice con le seguenti indicazioni 2', 1',30'', 1', 30'', 20'', 10'', 5'',4'',3'',2'',1'' – START – 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

L'atleta può iniziare la prova solo dopo lo START e comunque entro i dieci secondi seguenti, trascorsi i quali sarà conteggiata una penalità di 5 punti.

La partenza può avvenire sfruttando la spinta dei piedi dal bordo vasca o per immersione entro i tre (3) metri dal bordo vasca, indicati da un nastro entro il quale il capo dell'atleta dovrà essere completamente immerso.

I metri percorsi vengono conteggiati dal bordo di partenza fino al punto in cui il viso riemerge almeno fino al naso.

La misurazione della distanza è al centimetro.

Il calcolo del punteggio è di un punto al metro. A questo si aggiunge un bonus di 3 punti per la prima virata ed un bonus di 6 punti per ciascuna delle seguenti.

Il punteggio totale sarà dato dalla somma dei due punteggi.

L'atleta che totalizzerà più punti nella apnea statica sarà dichiarato vincitore della prova relativa.

L'atleta che totalizzerà più punti nella dinamica sarà dichiarato vincitore della prova relativa.

L'atleta che totalizzerà il maggior punteggio nella somma dei precedenti sarà dichiarato vincitore assoluto.

**N.B.** Nel caso in cui l'atleta durante la sua prova o alla emersione dimostri segni, anche lievi, di samba o black out, la prova sarà considerata nulla.

**E' doveroso ricordare che lo spirito di questa manifestazione non è tanto il momento della gara, quanto invece il momento di socializzazione, e di contaminazione culturale per l'approccio di tale disciplina.**

**Questo non vuol dire bandire la giusta competitività, con se stessi e con gli altri, ma rappresenta allo stesso tempo un NETTO RIFIUTO ALL'AGONISMO ESTREMO e al risultato ad ogni costo.**

**Questa manifestazione vuole PROMUOVERE LA DISCIPLINA DELL' APNEA, e il successo sarà decretato dall'ottenimento di tale proposito, non da grandi risultati ottenuti a scapito della propria sicurezza.**

### **A squadre.**

Le squadre sono formate da 3 elementi, sorteggiati a caso, tra i partecipanti della categoria singolo. Per quanto possibile, comunque, si cercherà di inserire in ogni squadra elementi provenienti da diverse realtà.

Non si accetteranno contestazioni in merito alla formazione delle squadre, in quanto, l'organizzazione ritiene fondamentale questa caratteristica.

Sono validi, ai fini del conteggio, i risultati ottenuti durante le prove della categoria singolo, di ogni componente la squadra, che poi verranno sommati .

La squadra che totalizza il maggior punteggio, sarà dichiarata vincitrice.

Per la categoria a squadre, non ci sarà classifica e premiazione per statica e dinamica, ma sarà una unica somma assoluta.

La partecipazione alla gara è aperta a tutti gli affiliati UISP Lega per le attività Subacquee, e a tutti i soci dei circoli invitati espressamente a partecipare, in entrambi i casi sarà necessario il certificato di idoneità fisica in validità.

Non ci sono limiti di età, e non ci sono differenze di categoria per il sesso, sia nel singolo che a squadre. Unica attenzione, in ogni squadra potrà esserci solo 1 atleta sotto i 14 anni.

**Quota di iscrizione € 15.00.**

### **Saranno premiati:**

1° classificato apnea dinamica.

1° classificato apnea statica.

1° - 2° - 3° classificato assoluto.

1^ classificata donne.

Atleta più giovane.

Atleta meno giovane.

1^ - 2 ^ - 3^ squadra classificata.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il giorno 22 marzo 2013, inviando i moduli allegati, debitamente compilati, tramite **e-mail** all'indirizzo [gabriele.tagliati@alice.it](mailto:gabriele.tagliati@alice.it)

**PORRE PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA DATA DI SCADENZA DELLA VISITA MEDICA**

Per qualsiasi chiarimento, contattare Gabriele Tagliati al 393 0199169