



# TARAVIANA

## TOSCANA

***Domenica 23 settembre 2018***

### ***Programma manifestazione***

***Ore 08.15 arrivo partecipanti (parcheggio libero in via della Pineta)  
Castiglioncello (LI)***

***Ore 08.30 registrazione atleti***

***Ore 09.00 inizio apnea statica***

***Ore 10.00 inizio apnea dinamica***

***Ore 12.30 fine prove***

***Ore 13.15 inizio pranzo presso ristorante Il Porticciolo raggiungibile a  
piedi in 2 minuti***

***Ore 15.00 saluti autorità presenti***

***Ore 16.00 inizio premiazioni***



# TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI **18/09/2018** TRAMITE MODULO DEBITAMENTE COMPILATO

## **Quota di iscrizione**

La quota di iscrizione alla manifestazione è di € 15,00 da regolarizzare al momento della registrazione dell'atleta alle ore 08.30 di domenica 23 settembre

## **Logistica parcheggio**

Parcheggio libero via della Pineta Castiglioncello a circa 5 minuti a piedi dalla zona di gara

## **Logistica**

La manifestazione si svolgerà presso i Bagni Ausonia Lungomare Vespucci,1 57016 Castiglioncello (LI). In loco saranno presenti servizi igienici e docce calde a disposizione dei partecipanti.

In caso di condizioni meteo marine avverse la manifestazione si svolgerà presso la piscina comunale di Rosignano Marittimo in Via dei Cavalleggeri, 56 Località La Mazzanta – Vada Comune di Rosignano Marittimo (LI)

Per chiarimenti e indicazioni potete contattare Filippo Chionsini

cell. 335.7303911

mail: [filippochionsini@tiscali.it](mailto:filippochionsini@tiscali.it)



# REGOLAMENTO NAZIONALE "TARAVANA"

## Finalità

Taravana è una competizione in Apnea che ha lo scopo di promuovere questa disciplina. Lo spirito che la contraddistingue non è tanto il momento della competizione, quanto invece il momento di socializzazione e di contaminazione culturale per l'approccio a tale disciplina; questo non vuol dire bandire la giusta competitività, con sé stessi prima di tutto e con gli altri, ma rappresenta allo stesso tempo un netto rifiuto all'agonismo estremo e al risultato ad ogni costo; i risultati ottenuti non saranno mai a scapito della sicurezza individuale.

Non sono previste categorie in base all'età così come non sono previste categorie in base alla distinzione di genere o ad eventuali diversabilità.

## Modalità di effettuazione

La competizione di Apnea TARAVANA, si effettua in piscina in vasca corta da 25 mt: o in mare con un percorso ben segnalato da due boe collegate tra loro da una cima galleggiante distanti 25 mt. e fissate perpendicolarmente alla superficie, sul fondale, con un corpo morto o equivalente.

## Descrizione delle prove

Si compone di due prove distinte

- apnea statica
- apnea dinamica

Si divide in due categorie:

- singolo
- a squadre

## Singolo – Apnea statica

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.

È 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 per la misurazione della prova 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")

## Singolo – Apnea dinamica

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

Gli atleti saranno chiamati a coppie e potranno entrare nell'area di preparazione in attesa della chiamata alla partenza. Una volta chiamati, gli atleti avranno 2 minuti di preparazione, scanditi dal personale addetto, 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.

I metri percorsi vengono conteggiati dalla linea 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 se la prova è effettuata in piscina o al passaggio di boa se la prova è effettuata in mare; ed un bonus di 6 punti per ciascuna delle virate o passaggi di boa successivi.

Il punteggio totale sarà dato dalla somma dei due punteggi.

## Formulazione delle graduatorie per la partecipazione dei singoli

Sono redatte tre graduatorie distinte:

- Miglior punteggio nella apnea statica e successivi
- Miglior punteggio nella apnea dinamica e successivi
- Miglior punteggio nella somma dei risultati delle due prove e successivi

### **Composizione delle squadre**

Le squadre sono formate da 3 elementi, sorteggiati a caso, tra i partecipanti della categoria singolo. Per quanto possibile, comunque, saranno inseriti in ogni squadra elementi provenienti da associazioni diverse; è fondamentale questa caratteristica per la partecipazione. Non essendoci limiti di età alla partecipazione in ogni squadra potrà esserci solo 1 atleta minore di 14 anni.

### **Formulazione delle graduatorie per la partecipazione a squadre**

Sono validi, ai fini della graduatoria finale, i risultati ottenuti durante le prove della categoria singolo, di ogni componente la squadra, che poi verranno sommati. Sarà redatta una graduatoria finale a partire dal punteggio più alto ottenuto e, a scalare, i successivi punteggi.

Per la categoria a squadre, non è prevista classifica differenziata per statica e dinamica, ma sarà redatta una unica somma assoluta.

### **Premiazioni:**

Saranno sicuramente premiati:

- Primo/a della prova di apnea statica
- Primo/a della prova di apnea dinamica
- Primo/a, secondo/a e terzo/a assoluto/a (statica+dinamica)
- Prima, seconda e terza squadra
- Prima classificata donne
- Atleta più giovane
- Atleta meno giovane.

### **Partecipazione**

La partecipazione alla gara è aperta a tutti gli associati UISP (in caso di mancanza di tessera associativa potrà essere fatta in loco al costo di € 10,00), ai tesserati FIPSAS (convenzione) e a tutti i soci affiliati; i partecipanti devono essere in regola con la certificazione medica.

