

REGOLAMENTO NAZIONALE GARE DI APNEA INDOOR

(approvato dal Consiglio Federale in data 10 ottobre 2025 con delibera n. 464)

1. Regole Generali

1.1 Generalità

Il pronome maschile verrà utilizzato in tutto il testo, unicamente per semplificare la comprensione. Tutte le persone che partecipano a una competizione, in qualsiasi ruolo, possono essere di entrambi i sessi.

1.1.1 Apnea

1.1.1.1 Il termine “Apnea” designa uno sport in cui l’atleta trattiene il respiro, mantenendo le vie aeree sotto la superficie dell’acqua.

1.1.1.2 Per pinneggiata a delfino deve intendersi il movimento su e giù compiuto insieme dalle gambe.

1.1.2 Competizioni, Eventi, Tentativi e Prestazioni

1.1.2.1 Il termine “Competizione” indica una manifestazione di apnea che può prevedere diverse specialità. Le competizioni possono essere maschili e/o femminili.

1.1.2.2 Il termine “Evento” indica ciascuna delle gare che compongono una competizione.

1.1.2.3 Il termine “Tentativo” indica la prova singola dell’atleta.

1.1.2.4 Il termine “Prestazione” è il risultato del tentativo dell’atleta e si misura in distanza o tempo.

1.1.3 Specialità

1.1.3.1 Apnea Dinamica

L’Apnea Dinamica è una specialità in cui l’atleta mira a effettuare in apnea, con o senza pinne, la massima distanza in orizzontale, mantenendo il corpo sotto la superficie dell’acqua. Questa specialità viene svolta in piscina e con l’uso di Pinne (DYN: bi-pinne o monopinna) o senza (DNF). Quando vengono utilizzate, le bi-pinne o la monopinna devono essere mosse esclusivamente dalla forza muscolare dell’atleta, senza l’uso di qualsiasi meccanismo, anche se quest’ultimo è attivato dall’apparato muscolare. Nelle prove che prevedono l’utilizzo della monopinna sono consentite anche le due pinne. La classifica sarà in ogni caso unica. Nelle prove che prevedono esclusivamente l’utilizzo delle due pinne (DYN-BF), lo stile di nuoto è quello alternato. La pinneggiata a delfino è

vietata, salvo che nei primi 3 metri alla partenza e nei 3 metri nella zona di virata. Per la violazione di questo disposto è prevista una penalità generale per ogni pinneggiata, dove per pinneggiata deve intendersi il movimento su e giù compiuto insieme dalle gambe.

La scelta del tipo di attrezzo (monopinna o bi-pinne) produce classifiche separate esclusivamente per la categoria Elite.

1.1.3.2 Apnea Statica

L'Apnea Statica (STA) è una specialità in cui l'atleta si propone di restare in apnea il più a lungo possibile. Questa specialità si svolge in piscina.

1.1.3.3 Apnea Speed & Endurance

L'Apnea Speed-Endurance (S&E) è una specialità in cui l'atleta si propone di effettuare in apnea una distanza fissa nel minor tempo possibile. Tale specialità si svolge in piscina e consiste nel percorrere delle frazioni da 50 m, alternando il nuoto in apnea con recuperi passivi al termine di ogni frazione. La specialità dell'apnea Speed-Endurance (S&E) può essere svolta con l'uso di pinne (SWF – EWF: bi-pinne o monopinna) o senza pinne (SNF – ENF). Se vengono utilizzate, le bi-pinne o la monopinna devono essere mosse esclusivamente dalla forza muscolare dell'atleta, senza l'uso di qualsiasi meccanismo, anche se quest'ultimo è attivato dall'apparato muscolare. La classifica finale sarà in ogni caso unica, a prescindere dall'attrezzo utilizzato. Le distanze tipiche di questa specialità sono i 100 metri (Speed 2x50 m), i 200 metri (Endurance 4x50 m) e i 400 metri (Endurance 8x50 m). Per le predette distanze le frazioni dovranno essere sempre da 50 m, a prescindere dalla lunghezza della piscina. Tuttavia, possono essere organizzate gare anche su altre distanze (come ad esempio l'extreme endurance sui 10.000 m con frazioni da 50 m).

Il limite di tempo massimo per le specialità dell'Apnea Speed & Endurance è riassunto nella seguente tabella:

Specialità	Tempo Limite
Speed 100 m	2 minuti
Endurance 4x50 m	5 minuti
Endurance 8x50 m	10 minuti

L'atleta che non dovesse completare la prova entro il tempo limite previsto sarà posizionato in fondo alla classifica con il commento "Fuori Tempo Limite".

1.1.4 Antidoping

1.1.4.1 In conformità con quanto previsto dalla CMAS, al fine di proteggere la salute e l'integrità fisica di ogni atleta e per garantire la sicurezza delle competizioni, le

benzodiazepine e gli inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5 ("inibitori della PDE5", inclusi – a titolo esemplificativo, ma non esaustivo – Vardenafil, Tadalafil, Avanafil, di seguito tutti denominati "Sostanze") sono vietati nelle competizioni. Tutte le modalità relative alle procedure sono contenute nelle **"REGOLE TECNICHE CMAS SULLE BENZODIAZEPINE E GLI INIBITORI DELLA PDE5"**.

1.2 Attrezzature

1.2.1 Uso delle pinne

- 1.2.1.1 Nella fascia di età KIDS si utilizzeranno pinne corte, di serie non modificate, in monofusione di gomma/plastica.
- 1.2.1.2 Nella fascia di età Young si utilizzeranno pinne corte o medie, di serie non modificate, in monofusione di gomma/plastica.
- 1.2.1.3 Nella fascia di età Junior A 14 e Junior B sarà permesso sia l'uso delle pinne che della monopinna.
- 1.2.1.4 Per tutte le fasce di età giovanili saranno ammessi anche i fermapinne.

1.2.2 Attrezzature autorizzate

- 1.2.2.1 Maschera e/o occhialini o "fluid goggles"
- 1.2.2.2 Stringinaso
- 1.2.2.3 Costume in neoprene o muta con o senza cappuccio, cuffia
- 1.2.2.4 Monopinna o bi-pinne: non vi sono limitazioni per quanto attiene alle dimensioni e ai materiali
- 1.2.2.5 Orologio o computer da immersione esclusivamente per la categoria Elite. Il suo utilizzo ad opera di atleti appartenenti a categorie diverse dall'Elite comporta la squalifica.
- 1.2.2.6 Gli atleti possono utilizzare la propria zavorra personale. Se questa viene utilizzata, la cintura deve essere dotata di un sistema di sgancio rapido e deve essere posta all'esterno del costume/muta. E' tassativamente proibito indossare la zavorra al di sotto del costume/muta. Eventuali infrazioni comportano la squalifica. Gli atleti sono autorizzati a sganciare la propria zavorra durante la performance o durante il protocollo di superficie.
- 1.2.2.7 L'uso di qualsiasi tipo di orologio, cronometro o cronografo è proibito nelle prove di regolarità: Apnea Dinamica Indoor. Nelle prove di Statica, in presenza di più atleti, non ci si dovrà avvalere di allarmi, countdown o qualsiasi altro suono che possa arrecare disturbo ai concorrenti.

1.2.3 Pubblicità

- 1.2.3.1 Per tutte le competizioni e campionati internazionali, l'uso della pubblicità sulle pinne e sulla maschera è autorizzato senza restrizioni.
- 1.2.3.2 La pubblicità è consentita anche sui vestiti, tuttavia è tassativo, in occasione di gare e/o campionati nazionali o internazionali, presenziare alle cerimonie nella tenuta ufficiale prescritta dalla Rappresentativa Nazionale o dal Club di appartenenza.

1.3 Violazioni al regolamento

1.3.1 Infrazioni

- 1.3.1.1 La violazione del presente regolamento comporta la squalifica, salvo diversa disposizione espressa dall'articolo di riferimento.
- 1.3.1.2 Ogniquale volta viene violata una norma che non comporti una squalifica, si applica una penalità generale. Questa penalità consiste nella sottrazione di 3 (tre) metri dalla distanza totale percorsa dall'atleta.

1.3.2 Uso dell'ossigeno

- 1.3.2.1 E' rigorosamente proibito l'uso dell'ossigeno prima e durante la prova. L'atleta riconosciuto responsabile di aver utilizzato ossigeno o miscele arricchite di ossigeno incorrerà nella squalifica immediata e sarà soggetto a un provvedimento di sospensione temporanea dalla partecipazione all'attività agonistica.

1.4 Concorrenti e assistenti

- 1.4.1 Tutti coloro che sono in regola con i requisiti previsti dalle carte federali acquisiscono la qualifica di atleti.
- 1.4.2 All'atto dell'iscrizione alla gara ogni ASD, per il tramite del proprio rappresentante ufficiale, dovrà presentare l'elenco dei partecipanti secondo quanto previsto dalle Carte Federali.
- 1.4.3 Le squadre sono composte da tutti gli atleti della stessa Società, i quali parteciperanno alle prove previste sia a titolo individuale che per Società.
- 1.4.4 Le squadre potranno essere maschili e femminili.
- 1.4.5 Ogni Società può presentare solo una squadra maschile e/o una femminile.
- 1.4.6 La partecipazione di più squadre della stessa Società o di squadre miste (femm. e masch.) sono previste solo in gare promozionali.
- 1.4.7 Ogni squadra dovrà nominare un Responsabile (D.T., Allenatore, Tecnico, Assistente, etc.) con il compito di rappresentanza della stessa per tutta la durata della manifestazione.
- 1.4.8 Il responsabile o un accompagnatore potrà seguire il proprio atleta nelle varie specialità fino all'entrata del campo di gara, da lì in poi sarà seguito soltanto dagli assistenti allo scopo preposti, salvo diversa autorizzazione del Giudice Capo. Nella sola specialità dell'apnea statica, l'assistente personale potrà seguire l'atleta anche nel campo di gara, salvo non interferire con l'assistente e il giudice di gara preposti nel momento della conduzione del protocollo di uscita.
- 1.4.9 Con la sola eccezione della specialità dell'apnea statica, non è consentito al responsabile e a nessun altro permanere nel campo di gara per seguire i propri atleti durante lo svolgimento della loro gara con particolare riferimento al momento in cui i Giudici di Gara si apprestano a condurre il protocollo di superficie per la convalida delle prestazioni.
- 1.4.10 Con la sola eccezione della specialità dell'apnea statica, durante lo svolgimento della gara il responsabile o altri assistenti dovranno permanere nella zona riservata al pubblico o nell'area di warm-up e comunque esternamente alla zona delimitata come "campo gara".

Per svolgimento della gara s'intende da "Ancora TRE minuti" (rif. 1.5.1.5) all'esposizione del cartellino da parte del giudice per l'ultimo atleta in gara. Il campo di gara s'intende tale dalla chiamata dei TRE minuti del primo atleta fino alla conclusione della prestazione dell'ultimo atleta.

- 1.4.11 Non sono ammesse azioni di disturbo durante il protocollo d'uscita dell'atleta da parte del responsabile o dei suoi assistenti societari, che devono restare calmi e in silenzio durante lo svolgimento del protocollo di superficie e durante il recupero da parte dell'atleta. Nel caso in cui tale disposto venisse violato, il Giudice Capo potrà decidere di allontanare le persone/membri della squadra dall'area di gara. Qualsiasi urlo emesso o aiuto fornito dai membri della squadra dell'atleta implicheranno la squalifica di quest'ultimo. Durante il protocollo all'atleta non è vietato parlare.
Fotografi e/o video-operatori non saranno ammessi nel campo di gara se non autorizzati dal Giudice Capo e dal Direttore di Gara.
- 1.4.12 Nelle specialità in cui necessitano dichiarazioni di tempi o di misure o segnalazioni delle migliori performance, il responsabile, all'atto dell'iscrizione o della riunione tecnica, dovrà fornire al Giudice Capo le dichiarazioni dei tempi e/o misure o le segnalazioni delle migliori performance di tutti i suoi atleti.
- 1.4.13 Il responsabile della squadra è responsabile della disciplina dei propri atleti.
- 1.4.14 I concorrenti dovranno presentarsi in una tenuta sportiva non contraria alla decenza.

1.5 Protocolli

1.5.1 Protocollo di partenza (per tutte le specialità esclusa la Speed & Endurance)

- 1.5.1.1 Gli atleti ammessi alla gara devono presentarsi un'ora prima dell'inizio delle rispettive prove nella sala/zona d'attesa dell'area di warm-up, nei pressi dell'area di gara.
- 1.5.1.2 Trenta (30) minuti prima del rispettivo "Top Time" (per l'esattezza 30 minuti prima degli ultimi 3 minuti), gli atleti dovranno essere a disposizione del Giudice di warm-up, che comunicherà al Giudice starter che sono pronti. Soltanto nei trenta (30) minuti prima della sua partenza, l'atleta potrà entrare in vasca.
Per le sole Categorie minori, a discrezione dell'organizzazione e in accordo con il Giudice Capo, il riscaldamento potrà essere ridotto o eliminato.
- 1.5.1.3 Per i concorrenti categoria Elite di ciascun campo gara le partenze rispetteranno un intervallo minimo di otto (8) minuti. Per gli atleti delle categorie inferiori, l'organizzazione potrà stabilire anche intervalli di tempo diversi, purché adeguati.
- 1.5.1.4 Qualora venga utilizzata più di una corsia di gara, la partenza simultanea o asincrona sarà stabilita dal Giudice Capo in base alle esigenze della competizione e della eventuale trasmissione video.
- 1.5.1.5 La prova inizia quando il Giudice starter invita l'atleta a portarsi nell'area di start. L'atleta chiamato allo start ha a sua disposizione 3 (tre) minuti prepararsi all'immersione. Lo starter gli comunicherà il tempo residuo con le seguenti indicazioni:
- Ultimi 3 minuti; 2 minuti; 1 minuto e 30 secondi; 1 minuto; 30 secondi; 20 secondi; 10 secondi; 5,4,3,2,1; Top Time; +10s / +20s / +25, 26, 27, 28, 29, 30.

- Il concorrente può iniziare la prova a partire dal Top Time fino a + 30 (trenta) secondi. Se entro il conteggio dei + 30 (trenta) secondi le vie aeree non sono immerse, l'atleta viene squalificato (DQ), tranne che nella speed & endurance.
- 1.5.1.6 Nel caso di competizioni internazionali il conto alla rovescia dovrà essere annunciato in inglese
- 1.5.1.7 Se un atleta inizia la sua performance prima del 'Top Time', lo stesso verrà squalificato (DQ). In classifica verrà inserito "DQ - partenza anticipata".
- 1.5.1.8 Durante il protocollo di partenza l'atleta può mettere la bocca sott'acqua e può espirare più volte. Tuttavia, la prova sarà dichiarata non valida se le vie aeree sono ancora immerse al momento dell'annuncio del Top Time.

1.5.2 Protocollo di superficie (per tutte le specialità esclusa la Speed & Endurance)

- 1.5.2.1 Al termine della prova, l'atleta può spingere dal fondo della piscina per emergere in superficie.
- 1.5.2.2 Nel momento in cui l'atleta emerge, gli assistenti in acqua, se richiesto, devono porgergli un dispositivo galleggiante al quale l'atleta potrà sostenersi per recuperare dallo sforzo.
- 1.5.2.3 Se l'assistente sostiene il salvagente per aiutare l'atleta prima che la procedura di cui al punto 1.5.2.5 (20 secondi) sia stata completata, l'atleta verrà squalificato.
- 1.5.2.4 In caso di contatto accidentale (non la presa), il Giudice avrà il compito di convalidare o invalidare la prova.
- 1.5.2.5 Dopo l'emersione, l'atleta dovrà completare il protocollo di superficie entro 20 secondi, i quali verranno conteggiati dal Giudice a partire dall'emersione delle vie aeree. In questo lasso di tempo, l'atleta dovrà dare il segnale di OK convenzionale delle attività subacquee in direzione del Giudice. Il segno OK è formato da due dita che creano un cerchio. Il Giudice sarà sul bordo della piscina. L'atleta deve essere rivolto verso il Giudice. Il segno OK deve essere diretto verso il Giudice come definito dalla linea tracciata tra la spalla e la mano che mostra il segno OK, come rappresentato nella figura 1 sottostante.

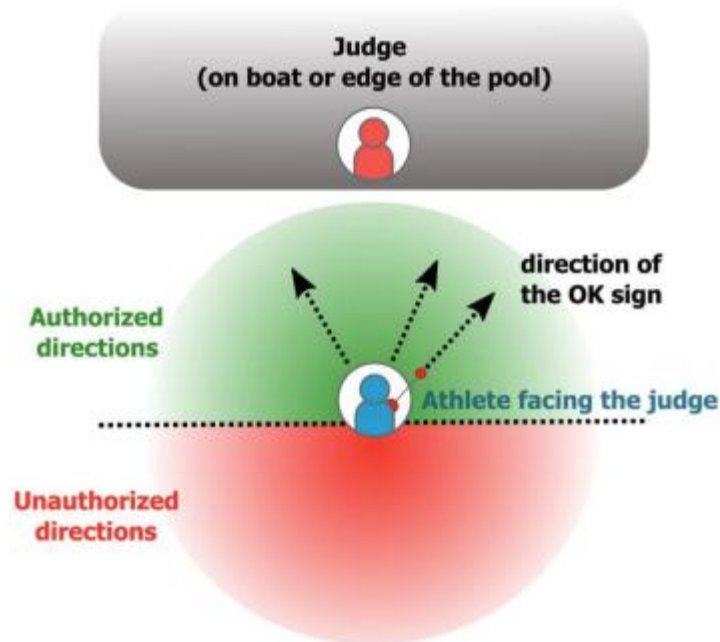


Figura 1: Posizione del concorrente e del giudice durante il protocollo di superficie

- 1.5.2.6 All'emersione l'atleta deve rimanere a galla in attesa della valutazione del Giudice. È autorizzato a tenersi alla corsia galleggiante o alla tavoletta o al bordo di inizio e fine della piscina, mentre non può tenersi al bordo laterale, ad eccezione delle prove di Statica. Durante questo lasso temporale non dovrà avere bisogno di alcuna assistenza esterna. Solo per gli atleti appartenenti alle Categorie inferiori (esclusi quindi gli appartenenti alla 1° Categoria e alla categoria Elite) potrà essere consentita l'uscita sul bordo laterale: la decisione verrà presa in funzione delle caratteristiche della vasca e/o della gara. In casi particolari, il Giudice Capo potrà consentire l'uscita sul bordo laterale anche agli atleti appartenenti alla 1^a Categoria e alla categoria Elite, ma, in tal caso, non sarà possibile l'omologazione di alcun Record.
- 1.5.2.7 Finché il Giudice non mostra il cartellino di convalida, le vie aeree al pari dei lati e del retro della testa devono trovarsi al di sopra della superficie dell'acqua, come rappresentato nella figura 2 sottostante.

Part of the head non authorized to touch the water

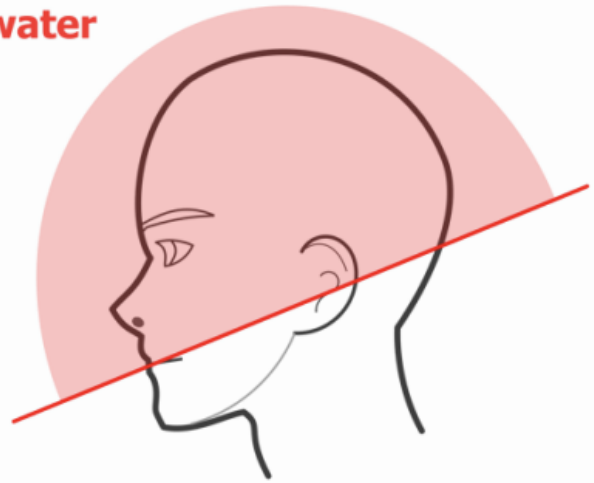


Figura 2: Parte della testa che rimane fuori dall'acqua durante il protocollo di superficie

- 1.5.2.8 Durante il protocollo di superficie, la testa degli atleti non deve essere a contatto con la corsia galleggiante o con qualsiasi parte del corpo come mani, braccia etc. per ottenere supporto/aiuto. In caso di contatto, il giudice chiederà all'assistente di sicurezza di sostenere/aiutare l'atleta, che verrà squalificato. Sulla documentazione di gara la prova andrà indicata come "DQ SP".
- 1.5.2.9 La decisione finale sulla performance verrà presa possibilmente entro 3 (tre) minuti dal termine della prestazione (cartellino bianco, giallo, rosso). Se è tecnicamente impossibile raggiungere una decisione entro tre minuti, il Giudice Capo può decidere di prendere la decisione alla fine della gara, in modo da non interrompere lo svolgimento della competizione.
- 1.5.2.10 L'atleta non deve essere aiutato in alcun modo né toccato per nessuna ragione sia prima della sua emersione sia prima della fine del protocollo di superficie e della presentazione del cartellino da parte del giudice, a meno che non si trovi in difficoltà.
- 1.5.2.11 Se l'atleta viene toccato accidentalmente da qualsiasi persona dell'organizzazione, la decisione finale sul fatto che il contatto sia stato d'aiuto o meno sarà presa dal Giudice Capo.
- 1.5.2.12 Solamente agli atleti è consentito parlare durante il protocollo.
- 1.5.2.13 Tutte le persone presenti, gli allenatori e gli spettatori devono rimanere calmi e silenziosi durante lo svolgimento del protocollo di superficie e il recupero da parte dell'atleta. Nel caso in cui tale disposto venisse violato, il Giudice Capo potrà disporre l'allontanamento delle persone e/o dei membri del team dall'area di competizione. Qualsiasi aiuto fornito o urlo emesso dai membri del team dell'atleta implicheranno la squalifica di quest'ultimo (DQ SP).
- 1.5.2.14 L'esame del video ai fini della decisione finale è obbligatorio in occasione dei Campionati Internazionali o per l'omologazione di record.

1.5.3 Squalifica / Perdita transitoria di coscienza (Black-Out)

- 1.5.3.1 Con il termine Black-Out si indica la perdita di coscienza. La perdita di coscienza (Black-Out) va distinta dalla condizione di "samba" caratterizzata dalla perdita del controllo motorio.
- 1.5.3.2 La prestazione di un atleta non è valida se quest'ultimo non riesce a completare il protocollo di superficie entro 20 secondi dall'emersione o se necessita di qualsiasi intervento prima, durante o dopo i 20 secondi successivi all'emersione: sulla documentazione di gara andrà indicata come "DQ SP".
- 1.5.3.3 In caso di perdita transitoria di coscienza (black-out), il giudice responsabile e lui solamente dovrà decidere se il concorrente ha bisogno o meno di assistenza.
- 1.5.3.4 In caso di perdita transitoria di coscienza (black-out) in superficie, l'atleta sarà squalificato e, sulla documentazione di gara, la prestazione andrà indicata come "DQ BO di superficie". L'atleta potrà partecipare alle gare del giorno successivo della medesima manifestazione a condizione che il medico di gara dia la propria autorizzazione. Nel caso in cui la prova dell'atleta fosse invalidata nella prova successiva, le prove precedenti saranno comunque ritenute valide.
- 1.5.3.5 In caso di perdita transitoria di coscienza (black-out) sott'acqua, l'atleta verrà squalificato e, sulla documentazione di gara, la prestazione andrà indicata come "DQ BO subacqueo". L'atleta non potrà partecipare alle prove successive del giorno stesso (qualora previste) e a quelle del giorno dopo della medesima manifestazione. Ricorrendo una tale fattispecie, l'atleta dovrà essere controllato dal medico di gara e ottenere l'autorizzazione di quest'ultimo per continuare a competere nei giorni successivi (qualora la competizione abbia una durata superiore ai due giorni). Nel caso in cui la prova dell'atleta fosse invalidata nella prova successiva, le prove precedenti saranno comunque ritenute valide.
- 1.5.3.6 Sia che la perdita transitoria di coscienza – Black-Out avvenga sott'acqua sia che si verifichi in superficie, il medico di gara rilascerà una certificazione dell'accaduto in cui indicherà se ritiene oppure no richiedere la procedura per ottenere la certificazione di reintegro all'attività agonistica (**C.N. – Art. 22 – protocollo medico sanitario, riferito anche ai casi di Taravana ed Emottisi**). La certificazione verrà allegata, da parte del Giudice Capo o di gara, al verbale di gara.

1.5.4 I cartellini

- 1.5.4.1 Il significato dei cartellini è come segue:
- I. Cartellino bianco: la prestazione è stata conforme alle regole della competizione e la prova è considerata valida.
 - II. Cartellino giallo: possono esserci due possibili esiti
 - A. è stata comminata una penalità generica
 - B. sono necessari approfondimenti per l'emissione del verdetto. Se non è possibile fornire una decisione immediata, la decisione può essere rimandata alla fine della competizione.Nel caso A viene mantenuto il cartellino giallo e indicata la penalità sulla documentazione di gara.
Nel caso B la decisione finale può trasformare il cartellino sia in bianco che in rosso.

III. Cartellino rosso: la prestazione non è valida e comporta la squalifica (DQ).
Tutti i record (Mondiali, Continentali e Nazionali) sono omologabili solo in caso di "Cartellino bianco".

- 1.5.4.2 Il concorrente che, al termine della propria prova, assume atteggiamenti o espressioni che possano creare disturbo agli altri concorrenti potrà essere penalizzato fino alla retrocessione all'ultimo posto in classifica, con deferimento agli Organi di Giustizia Sportiva per i casi più gravi.
- 1.5.4.3 Gli atleti disturbati potranno essere autorizzati a ripartire per ultimi, dopo un tempo di recupero pari a quello concesso prima della prova.

1.6 Gestione delle competizioni

1.6.1 Norme comuni a tutte le fasce di età e categorie

- 1.6.1.1 Nel caso di **Gare infrasettimanali**, l'eventuale passaggio degli atleti nelle nuove Categorie d'appartenenza, anche se aggiornato in tempo quasi reale, diventerà operativo soltanto dopo un congruo periodo, sempre che, ovviamente, le classifiche inerenti a tali gare giungano in tempi ragionevoli all'Ufficio del Settore Attività Subacquee e Nuoto Pinnato. Sarebbe opportuno che la partecipazione di atleti esordienti avvenisse esclusivamente in queste gare.
- 1.6.1.2 In tutti i casi sopra descritti, rimane l'obbligo dell'osservanza delle procedure previste per l'organizzazione di una gara: iscrizione della stessa nel calendario nazionale gare, presenza degli ufficiali di gara, rispetto delle norme sulla sicurezza e l'assistenza sanitaria, etc. Tali gare devono sempre svolgersi nel rispetto di quanto previsto dal presente Regolamento Nazionale Gare di Apnea Indoor e dalla Circolare Normativa in vigore.
- 1.6.1.3 **I passaggi nella Categoria Elite Maschile e Femminile** potranno avvenire solo in Gare di Qualificazione Nazionale, Campionati Italiani o Zonali, disputati nei fine settimana o nei giorni festivi.
- 1.6.1.4 **Le Categorie 3^a Masch. e Femm., 2^a Masch. e Femm. e 1 Masch. e Femm.** potranno usufruire del passaggio alla Categoria superiore nelle prove di Campionato Italiano ove previsto.
- 1.6.1.5 **Nelle Gare Nazionali, laddove sono previste le categorie, la priorità alla partecipazione** verrà data agli atleti appartenenti alle Categorie maggiori: Elite Masch. e Femm., 1^a Masch. e Femm., 2^a Masch. e Femm., 3^a Masch. e Femm.
- 1.6.1.6 Nell'eventualità di prove D.Q. (SQUALIFICA), di B.O. (BLACK-OUT), di squalifiche per irregolarità varie, gli Ufficiali di Gara dovranno in ogni caso annotare le misure e i tempi conseguiti e attendere l'esito di eventuali reclami; sulle classifiche ufficiali, a provvedimenti e a squalifiche accertate, non dovrà comparire la misura o il tempo rilevato.
- 1.6.1.7 Nel caso in cui in una manifestazione indoor fossero previste, nella stessa giornata, più specialità, l'atleta potrà svolgerne al massimo **DUE (2)**, oltre all'apnea speed 100 m., che può costituire la terza specialità di giornata. L'Ente organizzatore dovrà provvedere a stilare un programma gare che permetta agli atleti di avere comunque tra le due prove un tempo minimo di recupero/ripristino di **TRE** ore (calcolato sulle prestazioni dei singoli

atleti). Tale tempo minimo non si applica nel caso in cui le due gare siano una di apnea endurance e una di apnea speed. Diversamente si dovranno svolgere le singole specialità in giorni distinti. Faranno fede: quanto riportato nel Regolamento Particolare e gli orari degli Official Top assegnati ai singoli atleti.

- 1.6.1.8 Nel caso in cui fossero previste nello stesso giorno più specialità, l'atleta potrà partecipare a tutte e due le specialità (tre, laddove fosse prevista la speed 100 m). La disputa di più prove nella stessa giornata o manifestazione non legittima immediati passaggi di Categoria, questi potranno avvenire solo dopo essere stati recepiti dall'Ufficio competente.

1.6.2 Migliori Performance e dichiarazioni distanze/tempi

- 1.6.2.1 Nelle specialità in cui necessitano dichiarazioni di tempi o di misure o segnalazioni delle migliori performance, il responsabile della ASD/SSD, all'atto dell'iscrizione e nei termini previsti dal regolamento particolare, dovrà fornire le relative informazioni. Le migliori performance dovranno essere effettuate nel corso di gare di qualificazione nazionale (escluse quelle infrasettimanali), Campionati Italiani o Campionati Europei o Mondiali. La migliore performance dovrà essere indicata nel modulo d'iscrizione unitamente alla data e al luogo in cui la stessa è stata realizzata.
- 1.6.2.2 **Categoria Elite**, l'ordine di partenza nelle gare con finale diretta delle specialità di DYN, DYN-BF e DNF è stabilito in base alla migliore performance effettuata nelle ultime tre stagioni agonistiche (quella in corso e le due precedenti), per ciascuna delle suddette specialità. All'accesso in Elite verranno attribuite all'atleta le misure di starting rank pari a quelle di accesso in Elite per DYN e DNF. Nel caso in cui la dichiarazione della migliore performance non dovesse arrivare nei tempi previsti o, comunque, non fosse indicata, l'atleta verrà escluso dalla gara. Nel caso in cui l'atleta non abbia svolto altre gare precedentemente (ipotesi riscontrabile nel caso della STA e della S&E e non riguardante i Campionati Italiani, per la partecipazione ai quali fa fede l'art. 7.4.1 della Circolare Normativa), la dichiarazione andrà indicata comunque e dovrà essere pari a: zero (0) secondi per la STA (in questo caso il primo tocco della procedura di sicurezza verrà dato dopo un minuto dall'inizio della prestazione), due (2) minuti per l'Apnea Speed 100 m. con attrezzi, cinque (5) minuti per l'Endurance 4x50 m con attrezzi e dieci (10) minuti per l'Endurance 8x50 m. con attrezzi. Qualora la predetta dichiarazione non fosse indicata, l'atleta verrà escluso dalla gara.
- 1.6.2.3 L'atleta di Elite che, nel corso delle stagioni agonistiche corrente 2024/2025 e 2025/2026 non sia stato in grado di raggiungere almeno una volta i limiti imposti alla 1^a Categoria in Gare di Qualificazione Nazionale (escluse quelle infrasettimanali di apnea indoor dedicate alle categorie minori), Campionati Italiani e Zonali verrà retrocesso in tale categoria in previsione della stagione agonistica 2026-2027, salvo che, nel periodo in questione, non abbia fatto parte delle Squadre Nazionali (Maschile e Femminile) o del Club Azzurro di Immersione in Apnea.
- 1.6.2.4 **Nelle categorie minori**, nelle specialità DYN e DNF, ogni concorrente dovrà sempre dichiarare il tempo nel quale intende compiere la distanza prestabilita per ogni categoria maschile e femminile.

- 1.6.2.5 **Per tutte le categorie:** nelle gare di Apnea Statica (STA) l'ordine di partenza è stabilito in base alla migliore performance effettuata nelle ultime tre stagioni agonistiche (quella in corso e le due precedenti).
- 1.6.2.6 **Per tutte le categorie:** nelle gare di Apnea Speed & Endurance l'ordine di partenza è stabilito in base alla migliore performance effettuata nelle ultime tre stagioni agonistiche (quella in corso e le due precedenti).
- 1.6.2.7 Tutti i concorrenti hanno a disposizione una sola prova. Al termine della competizione, verrà stilata la classifica, la quale verrà pubblicata immediatamente.

1.6.3 Ordine di partenza

- 1.6.3.1 **Programma Gara:** il Programma di Gara (PG) dovrà essere elaborato dalla Società e/o Ente organizzatore e messo a disposizione dei responsabili delle squadre, degli atleti e del pubblico presente alla manifestazione.
- 1.6.3.2 Il PG deve obbligatoriamente riportare la denominazione della Manifestazione Federale, il nome della disciplina, gli orari di svolgimento delle prove, i nomi degli atleti in gara, delle loro Società Sportive di appartenenza, riportando le misure e i tempi dichiarati, suddivisi per Categorie di appartenenza masch. e femm., laddove previste.
- 1.6.3.3 Per l'Apnea Statica (STA), l'ordine di partenza dei concorrenti sarà determinato in ordine crescente dai tempi minori a quelli maggiori delle migliori performance dichiarate. Gli atleti potranno dichiarare un tempo inferiore alla loro migliore performance in funzione della definizione dei "tocchi" di controllo. Nel caso in cui più atleti dovessero avere la miglior performance della medesima durata, l'ordine di partenza verrà stabilito per sorteggio da parte del Giudice Capo.
- 1.6.3.4 Per l'Apnea Speed & Endurance, l'ordine di partenza dei concorrenti sarà determinato in ordine decrescente dai tempi maggiori a quelli minori delle migliori performance dichiarate. Nel caso in cui più atleti dovessero avere la miglior performance della medesima durata, l'ordine di partenza verrà stabilito per sorteggio da parte del Giudice Capo.
- 1.6.3.5 Per l'Apnea Dinamica (DYN/DNF), l'ordine di partenza delle batterie, o del singolo atleta, sarà determinato in ordine crescente dalle distanze minori a quelle maggiori, a seconda delle distanze previste per le varie Fasce di Età e tenendo per ultime le batterie della categoria Elite.

Per le **categorie minori** l'ordine di partenza è stabilito come segue:

- dalla distanza dichiarata minore a quella maggiore;
- a parità di distanza dal tempo dichiarato maggiore a quello minore.

Per la **categoria Elite** l'ordine di partenza sarà stabilito in base alla migliore performance effettuata nelle ultime tre stagioni agonistiche (quella in corso e le due precedenti) per ciascuna delle specialità previste (DYN, BYN-BF e DNF). L'atleta con la misura della miglior performance più corta sarà il primo a partire. Nel caso in cui più atleti dovessero avere la miglior performance della medesima misura, l'ordine di partenza verrà stabilito per sorteggio da parte del Giudice Capo.

- 1.6.3.6 Laddove possibile gli ordini di partenza devono essere separati fra cat. femminile e cat. maschile

1.6.4 Partenza

- 1.6.4.1 In ogni manifestazione l'organizzazione dovrà mettere a disposizione un impianto microfonico, con riproduttore musicale, indipendente da quello usato per le partenze e provvedere a utilizzare la collaborazione di uno speaker, possibilmente esperto di Apnea, in grado di seguire tutte le fasi della gara, così come previste nel Programma della manifestazione.
- 1.6.4.2 I programmi dettagliati della gara saranno esposti e dovranno riportare gli orari di partenza di ogni concorrente. Analogamente, sarà reso ben visibile un orologio (tuttavia potrebbero essere più di uno) che riporterà l'orario ufficiale di gara.

1.6.5 Area di gara

- 1.6.5.1 L'area di gara è definita dalla piscina e da un'area di rispetto sufficientemente ampia intorno alla piscina. Comprende diverse corsie di gara e corsie di riscaldamento.
- 1.6.5.2 Solo i giudici, il personale di staff e gli assistenti sono ammessi nell'area di gara. Gli atleti con assistente personale possono accedere all'area di gara solo dopo l'autorizzazione del giudice di warm up o del giudice di superficie.
- 1.6.5.3 Gli spettatori saranno ammessi solo nella tribuna.

1.6.6 Classifiche

- 1.6.6.1 Per le classifiche individuali, si dovrà fare riferimento alle regole specifiche di ciascuna specialità.
- 1.6.6.2 Per tutte le specialità (nel caso della DYN, DYB-BF e DNF soltanto per la categoria Elite), in caso di parità di prestazioni, gli atleti saranno classificati "ex-aequo". In caso di ex-aequo per il primo posto, saranno assegnate due medaglie d'oro e la terza medaglia assegnata sarà di bronzo. Non sarà assegnata alcuna medaglia d'argento. In caso di ex-aequo per il secondo posto, non sarà assegnata alcuna medaglia di bronzo e così via.
- 1.6.6.3 Per i Campionati Italiani Assoluti di Apnea Indoor, in occasione dei quali è prevista una classifica per Società, quest'ultima sarà determinata sulla base delle prove di tutte le specialità in programma, conseguite dagli atleti partecipanti ai suddetti Campionati Italiani. La classifica finale sarà determinata assegnando ai primi sei (6) atleti classificati e alle prime sei (6) atlete classificate di ogni specialità un punteggio che seguirà il seguente criterio:
- 10 punti al primo/a classificato/a;
 - 6 punti al secondo/a classificato/a;
 - 4 punti al terzo/a classificato/a;
 - 3 punti al quarto/a classificato/a;
 - 2 punti al quinto/a classificato/a;
 - 1 punto al sesto/a classificato/a.
- La Società vincitrice sarà quella che avrà ottenuto il punteggio maggiore.
- 1.6.6.4 Per i Campionati Italiani per Categorie di Apnea Indoor, in occasione dei quali è prevista una classifica per Società di Categoria, quest'ultima sarà determinata sulla base delle prove di tutte le specialità in programma, conseguite dagli atleti appartenenti a tutte le

categorie partecipanti ai Campionati Italiani in questione: Elite Maschile, Elite Femminile, 1^a Categoria Maschile, 1^a Categoria Femminile, 2^a Categoria Maschile, 2^a Categoria Femminile, 3^a Categoria Maschile e 3^a Categoria Femminile. Per la sola categoria Elite (Maschile e Femminile) verranno prese in considerazione le prove di dinamica con attrezzi conseguite sia con la monopinna che con le due pinne. La classifica finale sarà determinata assegnando ai primi sei (6) atleti classificati e alle prime sei (6) atlete classificate di ogni specialità e di ogni categoria un punteggio che seguirà il seguente criterio:

- 10 punti al primo/a classificato/a;
- 6 punti al secondo/a classificato/a;
- 4 punti al terzo/a classificato/a;
- 3 punti al quarto/a classificato/a;
- 2 punti al quinto/a classificato/a;
- 1 punto al sesto/a classificato/a.

Tali punti andranno poi moltiplicati per il coefficiente di categoria, pari a 2 per l'Elite, 1,5 per la 1^a Categoria, 1 per la 2^a Categoria e 0,5 per la 3^a Categoria. Per le specialità che non prevedono categorie il coefficiente sarà pari a 1. La Società vincitrice sarà quella che avrà ottenuto il punteggio maggiore. Tale criterio dovrà essere utilizzato in tutte le gare di apnea indoor in cui è prevista una classifica per società, ad esclusione del Campionato Italiano Assoluto. Il coefficiente di categoria per gli atleti esordienti, laddove presenti, sarà pari a 0,25.

1.6.7 Reclami

1.6.7.1 Tutti i soggetti che in qualsiasi veste partecipano a una manifestazione hanno la facoltà di presentare reclami nelle forme e nei tempi previsti dalla C.N. del Settore e dal Regolamento di Giustizia Sportiva.

1.6.7.2 Nelle manifestazioni dell'Immersione in Apnea qualsiasi situazione che abbia comportato una squalifica, un provvedimento o una penalità dovrà essere comunicata dagli Ufficiali di Gara nei **15 minuti** successivi alla prova segnalata, precisandone la natura della stessa: prova B.O. (BLACK OUT), D.Q. (SQUALIFICA) e le eventuali irregolarità (partenza, virata, nuotata, etc.).

1.6.8 Video

1.6.8.1 Al fine di assistere i giudici nelle loro decisioni, è consigliabile registrare un video ufficiale della gara dalla superficie, che riprenda l'intera prova degli atleti, inclusi l'immersione e il protocollo di superficie e, quando tecnicamente possibile, effettuare anche ripresa subacquea. Il video deve includere il conto alla rovescia dell'ultimo minuto, la prestazione effettiva, il protocollo di superficie, il cartellino e la misurazione della distanza. Tali riprese sono sempre obbligatorie in occasione dei Campionati Italiani e per l'omologazione di qualsiasi record.

1.7 Gestione della Sicurezza

1.7.1 Squadra di Sicurezza

1.7.1.1 La squadra è composta da:

- almeno un subacqueo per ogni corsia di gara;
- due subacquei di sicurezza a bordo piscina pronti ad intervenire, possibilmente posizionati a inizio e fine vasca;
- le specialità di velocità, ci saranno solo i due subacquei fuori dall'acqua, ai bordi della piscina, pronti ad intervenire;
- medico con certificazione CPR;
- ambulanza con personale paramedico e stazione di somministrazione di ossigeno.

1.7.1.2 La stazione medica deve essere allestita in modo tale che il medico senior e gli assistenti abbiano una buona visione d'insieme di tutte le competizioni. Il personale medico e l'ossigeno dovrebbero essere preferibilmente posizionati a metà lunghezza della piscina.

1.7.2 Team Safeties

1.7.2.1 Tutti i "Safeties" devono essere apneisti esperti e addestrati e devono essere in grado di rimanere in piscina per almeno quattro ore. Qualora non si tratti di apneisti brevettati PAGRP, le capacità dei safeties devono essere valutate prima della competizione durante la pratica del team di sicurezza (gestire un atleta in BO, LMC o altri problemi e portarlo in superficie agendo come soccorritore e applicare il primo soccorso su un atleta incosciente). La squadra dovrebbe essere presente prima della competizione per concordare le procedure di sicurezza e l'organizzazione del team.

1.7.2.2 Ogni "Safety" deve essere equipaggiato con:

- bi-pinne corte, snorkel e maschera (no occhialini da sub); monopinna e snorkel centrale non sono consentiti per i safeties;
- è consigliabile indossare una muta sottile;
- la zavorra non è necessaria, ma non è proibita;
- i componenti della squadra devono essere identificati da una maglietta in lycra bianca o gialla indossata sopra la muta.

1.7.2.3 Si raccomanda che i safeties agiscano in superficie nelle stesse corsie degli atleti (cioè nelle corsie di gara).

1.7.2.4 In vasca da 50 m, nel caso in cui venisse deciso di impiegare due persone per corsia, ogni "Safety" dovrà gestire metà vasca dandosi il cambio ai 25 m. Alla virata il "Safety" attenderà l'atleta in corrispondenza dei 5 m dal fondo vasca e lo seguirà a circa 1,5 m di distanza.

1.7.2.5 All'emersione il "Safety" dovrà essere a una distanza di circa 1 m. dall'atleta, in modo da non interferire in alcun modo con esso, a meno che il Giudice non comandi l'intervento. L'atleta può appoggiarsi alla corsia o richiedere un galleggiante di sostegno. Se l'atleta afferra il galleggiante, il "Safety" deve lasciarlo immediatamente.

1.7.2.6 Il "Safety" non può toccare l'atleta senza ordine del Giudice, eccetto in caso di black-out subacqueo.

1.7.3 Interventi in caso di Black-Out

1.7.3.1 In caso di Black-Out, i “Safties” dovranno seguire la seguente procedura:

- portare l'atleta in superficie in caso di Black-Out subacqueo;
- garantire l'emersione delle vie aeree per evitare l'inalazione di acqua, che complicherebbe la rianimazione;
- rimuovere lo stringinaso ed, eventualmente, maschera o occhialini;
- soffiare nel naso, picchiettare il viso, parlare con l'atleta;
- attendere alcuni secondi per il recupero; nel caso in cui l'atleta non dovesse riprendersi, effettuare due insufflazioni bocca-naso;
- portare l'atleta al bordo della piscina il prima possibile;
- aiutare a tirare fuori l'atleta dall'acqua;
- appena l'atleta viene trattato dal medico, il “Safety” torna al suo posto.

1.7.3.2 Sebbene non sia un evento comune, la conoscenza del black-out da "packing" dovrebbe essere nota al team di sicurezza, in modo che siano consapevoli di questa possibilità. Questa condizione è di brevissima durata e richiede l'attenzione del safety diver all'inizio della performance. Per questo motivo, il safety all'inizio deve osservare attentamente se l'atleta subisce un B.O. da “packing” per agire rapidamente.

1.7.4 Squadra Medica

1.7.4.1 L'assistenza medica deve garantire gli interventi di primo soccorso a coloro che subiscono incidenti, fornendo loro l'aiuto necessario dall'inizio dell'incidente fino al ripristino delle condizioni di salute presso le strutture sanitarie locali. La comunicazione del team di assistenza medica al medico delle strutture sanitarie locali deve includere le cause e le circostanze dell'incidente occorso all'atleta. Gli assistenti medici sono nominati dal Comitato Organizzatore e sono responsabili del controllo dell'evento a livello medico.

1.7.4.2 Il team medico è composto da:

- Un medico di gara qualificato, esperto e in grado di effettuare CPR (rianimazione cardio-polmonare) e primo soccorso, che sarà responsabile degli interventi medici nell'ambito della manifestazione e che si tratterà permanentemente nell'area di gara
- Un'ambulanza riservata all'area di gara, ovvero in alternativa, per le gare infrasettimanali, riservate alle categorie minori, una copertura del servizio nazionale 118;
- Una struttura ospedaliera riconosciuta che possa essere agevolmente raggiunta dall'ambulanza, qualora prevista.

1.7.4.3 Gli assistenti che provvederanno agli interventi di primo soccorso dovranno disporre del seguente equipaggiamento:

- Pallone auto espandibile;
- Bombola di ossigeno con erogatore;
- Defibrillatore;
- Fornitura di ossigeno medico al 100% sufficiente per un tempo doppio di quello di evacuazione;
- Kit di cannule orofaringee di varie misure;
- Kit vie aeree avanzato;
- Aspiratore manuale;

- DAE (Defibrillatore Automatico Esterno);
- Acqua e bevande zuccherate.

1.7.5 Piano di evacuazione

- 1.7.5.1 Deve essere predisposto un piano di evacuazione, che dovrebbe essere ben progettato e testato per evitare confusione in una situazione di emergenza. Si suggerisce di inserire nel piano una struttura medica di riferimento, che deve essere informata della natura e delle modalità della competizione, al fine di fornire medici dedicati che abbiano familiarità con LMC o BO. Tutte le informazioni devono essere inviate dall'organizzatore a tale struttura prima della competizione.
- 1.7.5.2 È suggerito che il Comitato Organizzatore si accerti che la struttura medica individuata sia facilmente accessibile per l'ambulanza.

2.Regole Specifiche per l'Apnea Dinamica

2.1 Organizzazione di una gara

2.1.1 Piscina

- 2.1.1.1 Le gare di apnea dinamica in piscina devono svolgersi preferibilmente in una vasca da 50 m., che deve disporre di non meno di 6 (sei) corsie regolamentari e la cui profondità minima deve essere di 1,20 m. I Campionati Italiani saranno due:
- per Categorie, da disputarsi preferibilmente in vasca da 25 m;
 - Assoluti, da disputarsi esclusivamente in vasca da 50 m.
- I campionati mondiali e le competizioni internazionali di apnea dinamica (DYN, DYN-BF e DNF) e di apnea speed & endurance devono svolgersi in una piscina di 50 m.
- 2.1.1.2 Le misure di cui sopra devono essere controllate e convalidate dal Giudice Capo.
- 2.1.1.3 In caso di vasche non regolari, le distanze per ottenere il passaggio di categoria saranno in ogni caso considerate intere (es. 50, 75, 100 m.), senza tenere conto dei centimetri in difetto o in eccesso riscontrabili in alcune vasche. Per le prove degli atleti Elite le vasche non regolari saranno considerate intere se le differenze di lunghezza non superano i 12,5 cm nelle vasche da 25 m e i 25 cm nelle vasche da 50 m.

2.1.2 Corsia di gara

- 2.1.2.1 Una corsia di gara è definita da due linee galleggianti e dalla parte iniziale/finale di virata della piscina. Le corsie esterne non vengono utilizzate come corsie di gara, salvo quanto previsto al punto 1.5.2.6 e nel caso in cui, per le categorie inferiori, si decida di utilizzare il numero massimo di corsie.
- 2.1.2.2 Per le categorie 1^a ed Elite, si possono installare fino a 4 (quattro) corsie di gara nella stessa piscina. Il numero di corsie può essere esteso a 6 o più per tutte le altre categorie nel caso di competizioni con un gran numero di atleti. Per i Campionati CMAS, le

competizioni internazionali e l'omologazione dei record del mondo, è obbligatorio avere le corsie galleggianti da entrambi i lati della piscina (non è ammessa l'uscita sul bordo), poste a una distanza minima di 80 cm dal bordo.

2.1.2.3 La disposizione delle corsie gara verrà decisa dal Giudice Capo.

2.1.2.4 Un segno a "T", perpendicolare alle linee galleggianti, di almeno 20 (venti) cm di lunghezza x 10 cm di larghezza deve essere tracciato sul fondo della piscina a due metri dalla parete di partenza e a due metri prima della parete di virata.

2.1.2.5 In caso di piscina da 50 m, deve essere presente un segno orizzontale di demarcazione, perpendicolare alle linee di corsia, che indichi il 25° (venticinquesimo) metro della vasca. Altri riferimenti dovranno essere sistemati alla distanza di 3 m. dalla partenza e 3 m. prima della virata.

2.1.3 Area di partenza

2.1.3.1 L'area di partenza deve essere chiaramente segnalata.

2.1.3.2 Se l'area di partenza della piscina è più profonda di 1,20 m (un metro e venti), le corsie di gara devono essere dotate di piattaforme mobili sulle quali gli atleti possano stare in piedi. Le piattaforme verranno rimosse dopo la partenza degli atleti.

2.1.4 Misurazioni

2.1.4.1 La misurazione della distanza sarà effettuata nel punto di emersione delle vie aeree, riferendosi a una rotella metrica posta sul bordo vasca. La distanza misurata verrà arrotondata al mezzo metro inferiore. Il numero arrotondato sarà il risultato ufficiale.

2.1.4.2 È consentito l'utilizzo di altri sistemi di rilevamento automatico elettronico delle distanze preventivamente approvati oppure specificamente assemblati su commissione dall'Ente organizzatore e approvati preventivamente dal Giudice Capo.

2.1.4.3 Il cronometro partirà allo stacco (START) dalla parete di partenza.

2.1.4.4 Nel caso in cui venga raggiunta la distanza massima prevista da Fascia di Età o Categoria, sarà necessario in ordine:

- toccare la parete (STOP cronometro);
- emergere;
- effettuare la procedura di convalidazione della prova secondo il protocollo previsto.

2.1.4.5 Nel caso venga completata la prova su distanze intermedie: 75 m., 125 m. (**categorie minori**) in vasca lunga farà riferimento la linea posta sul fondo ai 25 m. Sarà necessario in ordine:

- passare la linea posta sul fondo (STOP cronometro) con le mani (nel caso di mani protese avanti) o con il capo (nel caso di mani allineate ai fianchi);
- emergere;
- effettuare la procedura di convalidazione della prova secondo il protocollo previsto.

2.1.4.6 Nel caso la prova si interrompa su distanze intermedie (48, 86, 108, etc.):

- emergere con le vie aeree (STOP cronometro);

- effettuare la procedura di omologazione della prova secondo il protocollo previsto.

2.1.5 Area di warm up – riscaldamento

- 2.1.5.1 Le corsie che non vengono utilizzate come area di gara possono essere usate come corsie di warm up.
- 2.1.5.2 L'area di warm up è riservata agli atleti che si preparano per la competizione sotto la supervisione del Giudice di warm up.

2.1.6 Assistenza dell'atleta

- 2.1.6.1 L'atleta può avere un solo assistente fino alla chiamata degli ultimi tre minuti; dopo la chiamata degli ultimi tre minuti nessuno potrà assisterlo. L'assistente dovrà lasciare l'area di gara, ma potrà rimanere nell'area di warm up.
- 2.1.6.2 Il Giudice avviserà l'assistente una sola volta. Se quest'ultimo continuerà a rimanere nell'area di gara, all'atleta verrà applicata la penalità generale.
- 2.1.6.3 Solo il Giudice Capo può autorizzare l'assistente a intervenire nel caso insorga un problema tecnico.

2.2 Conduzione della gara

2.2.1 Fase di start

- 2.2.1.1 Per qualsiasi specialità, l'atleta può immergere le vie aeree più volte fino al "Top Time" per la preparazione. Se le vie aeree sono ancora sott'acqua quando viene annunciato il "Top Time", la prestazione sarà considerata non valida per partenza anticipata (DQ).
- 2.2.1.2 L'atleta deve iniziare la gara essendo a contatto della parete della vasca con una qualsiasi parte del corpo o delle pinne e deve aver iniziato la fase di apnea prima di staccarsi dalla parete. All'atleta è consentito toccare la parete dopo l'immersione delle vie aeree se non era in contatto con la stessa durante l'immersione.
- 2.2.1.3 Se non riesce a entrare in contatto con la parete alla partenza, verrà applicata una penalità generale.
- 2.2.1.4 L'atleta deve obbligatoriamente toccare il bordo vasca a ogni virata con una parte del suo corpo o con le pinne. L'inosservanza di questa norma comporta la squalifica (DQ).

2.2.2 Percorso orizzontale

- 2.2.2.1 Durante il percorso in orizzontale è consentito l'affioramento dall'acqua del corpo e dell'equipaggiamento, ma non delle vie aeree. Non è consentito nuotare in superficie. In caso contrario verrà applicata una penalità generale.
- 2.2.2.2 Durante il percorso in orizzontale, l'atleta dovrà mantenersi all'interno della corsia di gara e, qualora ne fuoriesca, sarà soggetto a una penalità generale. La deviazione parziale dalla corsia non comporta invece penalizzazioni.

- 2.2.2.3 Il protocollo di superficie deve essere completato nella corsia di gara. Se l'atleta emerge al di fuori della corsia di gara, la prestazione sarà dichiarata non valida (DQ SP out).
- 2.2.2.4 Se l'atleta, durante la prestazione, interferisce o ostacola un altro atleta o un "safety" in un'altra corsia di gara, lo stesso verrà squalificato (DQ).
- 2.2.2.5 La misurazione della distanza percorsa viene effettuata nel punto in cui l'atleta emerge in superficie con le vie aeree.
- 2.2.2.6 Qualora l'atleta emerga alla parete di partenza o a quella di virata, ci sono tre possibilità di misurazione della distanza:
- a) se le vie aeree emergono prima che l'atleta tocchi la parete, la misurazione della prova sarà effettuata nel punto esatto in cui è avvenuta l'emersione delle vie aeree;
 - b) se l'atleta tocca la parete ed emerge, allora la distanza misurata sarà un multiplo esatto della lunghezza della piscina in funzione del numero di vasche percorse;
 - c) se l'atleta tocca la parete, esegue una virata completa a "U" ruotando il corpo e le spalle di 180 gradi e poi emerge, la distanza misurata sarà effettuata nel punto in cui le vie aeree sono uscite dall'acqua e la performance finale sarà superiore al multiplo della lunghezza della piscina. Se l'atleta non procede in questo modo, la misurazione della prestazione verrà effettuata così come indicato alla lettera b).

2.2.3 Emersione

- 2.2.3.1 Un atleta che lascia la zona di competizione dopo aver completato la propria prestazione non deve interferire con quella di un altro atleta.
- 2.2.3.2 Affinché una prestazione sia convalidata, l'atleta deve eseguire con successo il protocollo di superficie come definito nella sezione 1.5.2.

2.2.4 Classifiche Individuali

- 2.2.4.1 Per le categorie Esordienti, 3[^], 2[^] e 1[^], fissati i limiti massimi di distanza da percorrere per ciascuna di tali Categorie, l'atleta dovrà cercare di raggiungere la distanza centrando il tempo dichiarato con la maggior precisione possibile. Nel caso di parità nel raggiungimento della distanza, la differenza per difetto o per eccesso, calcolata al centesimo di secondo, tra il tempo dichiarato e il tempo impiegato, classificherà gli atleti premiando chi maggiormente si è avvicinato al tempo dichiarato. I tempi saranno, comunque, arrotondati al secondo inferiore.
- 2.2.4.2 Gli atleti appartenenti alle categorie Esordienti, 3[^], 2[^] e 1[^], pena la squalifica (SQ), non potranno superare la distanza massima per loro prevista.
- 2.2.4.3 Per la categoria Elite la prestazione finale sarà calcolata come la distanza misurata, arrotondata al mezzo metro inferiore, meno eventuali penalità. Nel caso della dinamica con attrezzi saranno realizzate, per i soli atleti appartenenti alla categoria Elite, classifiche separate monopinna (sono consentite anche le due pinne, fermo restando che la classifica sarà in ogni caso unica) e pinne con stile alternato anche nelle gare di qualificazione.
- 2.2.4.4 Non viene applicata alcuna penalità per qualsiasi differenza tra la Distanza Realizzata (DR) e la Migliore Performance (MP) dichiarata.

3.Regole Specifiche per l'Apnea Statica

3.1 Organizzazione di una gara

3.1.1 Area di gara

- 3.1.1.1 Le gare di apnea statica devono svolgersi in piscina.
- 3.1.1.2 La piscina deve essere verificata e convalidata dal Giudice Capo.
- 3.1.1.3 Se le aree di gara sono più profonde di 1,20 metri (un metro e venti), le stesse dovranno essere dotate di piattaforme mobili su cui gli atleti possano stare.
- 3.1.1.4 Per la gara, possono essere utilizzate una o più aree a bordo piscina.
- 3.1.1.5 Le aree di gara dovranno essere definite in accordo con il Giudice Capo.

3.1.2 Assistenza dell'atleta

- 3.1.2.1 L'atleta può avere un solo assistente personale, a bordo vasca o in acqua, per farsi aiutare durante la prestazione.
- 3.1.2.2 L'assistente può interagire con l'atleta durante l'intera prestazione (compresi i - 3 minuti), ma non dovrà farlo in alcun modo (sia fisico che verbale) durante il protocollo di superficie e fino a quando il giudice non avrà mostrato il cartellino.
- 3.1.2.3 Solo il Giudice Capo può consentire all'assistente di intervenire nel caso insorga un problema tecnico.

3.1.3 Misurazione dei tempi

- 3.1.3.1 I giudici dovranno avviare il cronometro all'immersione delle vie aeree, dopo il Top Time e dovranno fermarlo alla riemersione delle stesse.
- 3.1.3.2 Immediatamente dopo la performance, i tempi dovranno essere registrati sull'apposita scheda e i cronometri resettati solo a registrazione avvenuta.

3.2 Conduzione della gara

3.2.1 Apnea

- 3.2.1.1 Durante l'apnea, l'atleta è sotto la supervisione del Giudice a bordo vasca e del safety in acqua.
- 3.2.1.2 Per la procedura di controllo di sicurezza, il safety comunicherà con l'atleta tramite un tocco a intervalli di tempo regolari durante lo svolgimento della prova. Il comando per l'esecuzione del segnale verrà impartito dal Giudice a bordo vasca.
- 3.2.1.3 Il tocco di controllo e la relativa risposta dovranno essere concordati tra il safety e l'atleta prima dell'inizio della prova.
- 3.2.1.4 A un minuto dalla fine del tempo di apnea dichiarato (migliore performance) deve essere dato il primo segnale di controllo; il secondo segnale deve essere dato 30 (trenta) secondi

prima di raggiungere tale tempo dichiarato; il terzo segnale deve essere dato quindici (15) secondi prima di raggiungere il tempo dichiarato e l'ultimo segnale al tempo dichiarato. I segnali successivi a quest'ultimo (anche nel caso in cui l'apnea si protragga oltre il tempo dichiarato) devono essere dati a intervalli di quindici (15) secondi. È facoltà dell'atleta chiedere che il primo segnale venga anticipato rispetto a quanto previsto a regolamento (è vietato chiedere che venga posticipato) e la sequenza resterà comunque immutata.

3.2.1.5 Qualora il tempo dichiarato (migliore performance) non sia un multiplo intero di trenta (30) secondi, il momento di dare il primo segnale si calcolerà approssimando tale tempo al mezzo minuto inferiore, così il primo segnale risulterà anticipato. Occorre che il giudice assistente ricordi questa regola procedurale all'atleta immediatamente prima della prova.

3.2.1.6 Se l'atleta non risponde al tocco del safety con il segnale concordato, il giudice chiederà di ripetere il tocco. In caso di mancata risposta anche a questo ulteriore tocco, il giudice farà interrompere la prova e farà portare l'atleta in superficie, squalificandolo per "Black Out Subacqueo" (DQ BO subacqueo).

3.2.2 Emersione

3.2.2.1 Al termine della prova, l'atleta non deve essere aiutato in alcun modo né toccato per nessuna ragione fino a quando il giudice non espone il cartellino, a meno che non sia in difficoltà.

3.2.2.2 L'atleta può sostenersi alla corsia galleggiante o al bordo della piscina.

3.2.2.3 Se l'assistente dell'atleta tocca o parla a quest'ultimo per aiutarlo prima che il protocollo di superficie sia stato completato, l'atleta verrà squalificato.

3.2.3 Classifiche

3.2.3.1 Nel caso in cui il tempo venga registrato da più di un addetto, il tempo ufficiale della prestazione è calcolato come la media dei tempi registrati. Il tempo ufficiale sarà arrotondato per difetto al secondo più vicino.

3.2.3.2 La classifica degli atleti sarà determinata in base al tempo ufficiale e sarà unica per tutte le categorie coinvolte.

3.2.3.3 Non viene applicata alcuna penalità per qualsiasi differenza tra il Tempo Realizzato (TR) e la Migliore Performane (MP) dichiarata.

4. Regole Specifiche per l'Apnea Speed & Endurance

4.1 Distanze previste nel circuito federale

4.1.1 Nel circuito gare FIPSAS sono previste le seguenti distanze per gli atleti Junior, Senior e Master Maschili e Femminili:

Con attrezzi in vasca da 25 e 50 m, per l'Endurance con frazioni da 50 m:

- 100 m. (2x50 m) Speed con attrezzi;
 - 200 m. (4x50 m) Endurance con attrezzi;
 - 400 m. (8x50 m) Endurance con attrezzi.
- Prove previste per tentativi individuali:
- 10.000 mt. Extreme Endurance (con frazioni da 50 m);
 - ORA: metri Endurance realizzati in un'ORA.

Senza Attrezzi in vasca da 25 e 50 m, per l'Endurance con frazioni da 50 m:

- 50 m. Speed;
- 200 m. (4x50 m) Endurance.

4.2 Organizzazione di una gara

4.2.1 Area di gara

- 4.2.1.1 Le gare di Apnea Speed & Endurance devono svolgersi in piscina preferibilmente in vasche da 50 metri, aventi profondità minima di 1,20 m (un metro e venti centimetri). Tali misure devono essere controllate e convalidate dal Giudice Capo designato. Nel caso di gare internazionali o per la convalida di record internazionali, la lunghezza di 50 m. della vasca sarà obbligatoria.
- 4.2.1.2 Per la gara può essere utilizzata qualsiasi corsia.
- 4.2.1.3 Un segno a "T", perpendicolare alle linee galleggianti, di almeno 20 (venti) cm di lunghezza x 10 cm di larghezza deve essere tracciato sul fondo della piscina a due metri dalla parete di partenza e a due metri prima della parete di virata.
- 4.2.1.4 Ai bordi di ciascuna corsia di gara può essere installato un dispositivo elettronico di rilevazione dei tempi. Tale dispositivo è obbligatorio nei Campionati Italiani e per l'omologazione dei record internazionali.
- 4.2.1.5 Un segno di almeno 20 (venti) cm di lunghezza e 10 cm di larghezza deve essere posto sul fondo della piscina 15 metri prima di ogni virata.

4.2.2 Giudici di corsia e di virata

- 4.2.2.1 I giudici di corsia e di virata vengono nominati dal Giudice Capo.
- 4.2.2.2 I giudici di corsia e di virata controllano la procedura di partenza e verificano se la virata dell'atleta è conforme alle regole della gara.
- 4.2.2.3 I giudici di corsia e di virata segnalano qualsiasi violazione del regolamento al Giudice Capo.

4.2.3 Misurazione dei tempi

- 4.2.3.1 I record internazionali saranno convalidati solo se viene utilizzato un sistema automatico di misurazione elettronica del tempo. Per le Competizioni CMAS di Categoria A è obbligatorio un sistema automatico di misurazione elettronica del tempo.
- 4.2.3.2 Se viene utilizzato il cronometraccio manuale, i Giudici o i cronometristi avvieranno i loro cronometri al segnale di partenza e li fermeranno quando l'atleta avrà toccato la parete di

partenza. Immediatamente dopo la performance, i cronometristi scatteranno una foto dei loro cronometri e li mostreranno al Giudice Capo per il controllo. I cronometristi devono annotare il tempo visualizzato dai loro cronometri sulla scheda dei tempi. La scheda dei tempi viene consegnata al Giudice Capo. I cronometristi verificano, inoltre, se le virate e l'arrivo sono conformi alle regole.

4.3 Conduzione della gara

4.3.1 Start

- 4.3.1.1 Gli atleti di ciascuna area di gara inizieranno la prova ogni sei (6) minuti per la speed 100 m con attrezzi con prestazione tempo limite due (2) minuti, ogni otto (8) minuti per l'endurance 4x50 m. con attrezzi con prestazione tempo limite cinque (5) minuti e ogni quattordici (14) minuti per l'endurance 8x50 m. con attrezzi con prestazione tempo limite dieci (10) minuti. Questi tempi sono tassativi per le suddette specialità in occasione dei Campionati. Per le gare di qualifica e per le altre specialità potranno essere a discrezione degli organizzatori.
- 4.3.1.2 La prova inizia quando il Giudice di partenza invita l'atleta a portarsi nell'area di start.
- 4.3.1.3 Lo Starter comunicherà il tempo di partenza nel modo seguente:
- Ultimo minuto; 30 secondi; 20 secondi; 10 secondi; 5,4,3,2,1; segnale acustico;
- 4.3.1.4 L'atleta deve iniziare la sua performance dopo il segnale acustico.
- 4.3.1.5 L'atleta non può partire prima del segnale acustico, altrimenti si verificherà una falsa partenza e verrà squalificato (DQ). Il Giudice Capo può ordinare una ripartenza se qualche atleta è stato ostacolato dalla falsa partenza.
- 4.3.1.6 Gli atleti iniziano la prova tuffandosi in acqua dai blocchi di partenza (esplicita richiesta di effettuare la partenza senza il tuffo da parte di uno o più atleti potrà essere ratificata dal giudice capo previa comunicazione a tutte le squadre durante l'eventuale briefing iniziale).

4.3.2 Percorso orizzontale

- 4.3.2.1 Durante il percorso orizzontale è consentito l'affioramento dall'acqua di qualsiasi parte dell'attrezzatura o del corpo, ad eccezione delle vie aeree.
- 4.3.2.2 Il tempo di recupero tra apnee successive (ogni 50 m.) è libero. Nelle specialità speed 100 m con attrezzi, endurance 4x50 m con attrezzi ed endurance 8x50 m con attrezzi le frazioni previste sono solamente da 50 m, indipendentemente dalla lunghezza della vasca.
- 4.3.2.3 Ad ogni virata e al termine della prova, l'atleta deve toccare il bordo della vasca o il pannello del sistema di misurazione elettronico con una parte del corpo o delle pinne prima di far emergere le vie aeree. L'inosservanza di questa norma renderà la prestazione non valida (DQ virata).
- 4.3.2.4 Durante il percorso in orizzontale, l'atleta dovrà mantenersi all'interno della corsia di gara e, qualora ne fuoriesca, sarà soggetto a una penalità. La deviazione parziale dalla corsia non comporta invece penalizzazioni.
- 4.3.2.5 Non è consentito nuotare in superficie. La violazione di questa norma comporta una penalità generale.

4.3.2.6 Il giudice capo deve fermare qualsiasi atleta le cui prestazioni superino i limiti di tempo definiti all'art. 1.1.3.3

4.3.3 Emersione

4.3.3.1 L'atleta non deve essere aiutato o toccato prima della fine della prova, a meno che non si trovi in difficoltà.

4.3.3.2 Dopo essere emerso, l'atleta può tenersi alla corsia galleggiante o alla parete di partenza della piscina.

4.3.3.3 Al termine della prova, l'atleta non deve effettuare il protocollo di superficie.

4.3.4 Classifiche

4.3.4.1 La classifica degli atleti sarà determinata in base al tempo ufficiale meno eventuali penalità e sarà unica per tutte le categorie coinvolte.

4.3.4.2 Non viene applicata alcuna penalità per qualsiasi differenza tra il Tempo Realizzato (TR) e la Migliore Performane (MP) dichiarata.

4.3.4.3 Ogniquale volta viene violata una norma che non comporti una squalifica, si applica una penalità generale. Tale penalità è pari al 10% del tempo finale.