

REGOLAMENTO NAZIONALE GARE DI APNEA OUTDOOR

(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 di Profondità

1.1.1.1 Il termine "Apnea di Profondità" designa uno sport in cui l'atleta si immerge a una certa profondità, trattenendo il respiro.

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 Assetto Costante (CWT)

L'Assetto Costante con attrezzi è una specialità in cui l'atleta scende in apnea, con monopinna o con bi-pinne, fino alla profondità dichiarata senza alcuna variazione di assetto durante l'intera performance. All'atleta non è consentito tirarsi al cavo. Questa specialità si svolge in acque libere (mare o lago).

1.1.3.2 Assetto Costante con Bi-pinne (CWT-BF)

L'Assetto Costante con Bi-pinne è una specialità in cui l'atleta scende in apnea, con bi-pinne, fino alla profondità dichiarata senza alcuna variazione di assetto durante l'intera performance. All'atleta non è consentito tirarsi al cavo. Questa specialità si svolge in acque libere (mare o lago).

1.1.3.3 Assetto Costante senza attrezzi (CNF)

L'Assetto Costante senza attrezzi è una specialità in cui l'atleta scende in apnea, senza l'ausilio di attrezzi (monopinna o bi-pinne), fino alla profondità dichiarata senza alcuna variazione di assetto durante l'intera performance. All'atleta non è consentito tirarsi al cavo. Questa specialità si svolge in acque libere (mare o lago).

1.1.3.4 Immersione Libera (FIM)

L'Immersione Libera (FIM) è una specialità in cui l'atleta scende in apnea fino alla profondità dichiarata senza alcuna variazione di assetto durante l'intera performance o l'ausilio di attrezzi (monopinna o bi-pinne). All'atleta è consentito effettuare trazioni alla cima guida durante la discesa e la risalita. Questa specialità si svolge in acque libere (mare o lago).

1.1.3.5 Assetto Variabile (VWT)

L'Assetto Variabile è una specialità in cui l'atleta deve scendere in apnea fino alla profondità dichiarata, con un dispositivo di zavorra guidata (slitta) conforme a quanto previsto dalla CMAS, e, successivamente, emergere utilizzando esclusivamente le proprie forze. Questa specialità si svolge in acque libere (mare o lago) e con l'ausilio di attrezzi (monopinna o bi-pinne) o senza, a seconda del tipo di competizione. Di questa specialità la FIPSAS riconosce esclusivamente eventuali record italiani e/o continentali/mondiali CMAS conseguiti nell'ambito di tentativi individuali.

1.1.3.6 Apnea Dinamica Lineare (DYNL – DNFL)

L'Apnea Dinamica Lineare Outdoor si svolge in acque libere (mare o lago), su un percorso orizzontale, in cui l'atleta segue un cavo guida completamente disteso nella sua lunghezza a una profondità limitata e costante.

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 specialità assetto costante con attrezzi (CWT), oltre alla monopinna, sono consentite anche le bi-pinne. La classifica sarà in ogni caso unica.

1.2.1.2 Nella specialità assetto costante con bi-pinne (CWT-BF) il movimento di quest'ultime deve essere alternato. E' consentita una sola spinta a delfino (un ciclo è costituito da un movimento verso l'alto e uno verso il basso), che potrà avvenire esclusivamente nella zona dei tre metri in corrispondenza della zona di virata. Se l'atleta esegue un colpo a delfino al di fuori della suddetta zona, viene applicata una penalità generale di - 1 metro per ogni ciclo completo effettuato.

1.2.1.3 Quando vengono utilizzate, le bi-pinne o la monopinna devono essere mosse esclusivamente dalla forza muscolare dell'atleta, senza l'uso di alcun meccanismo, anche se quest'ultimo è attivato dall'apparato muscolare.

1.2.2 Attrezzature Autorizzate

- 1.2.2.1 Maschera, occhialini o “fluid googles”
- 1.2.2.2 Stringinaso
- 1.2.2.3 Costume in neoprene o muta.
- 1.2.2.4 Monopinna o bi-pinne: non vi sono limitazioni per quanto attiene alle dimensioni e ai materiali
- 1.2.2.5 Profondimetro personale, che potrà essere posizionato in qualsiasi punto del corpo.
- 1.2.2.6 Un lanyard di massimo 1,20 m, che dovrà essere omologato dal Giudice prima della performance
- 1.2.2.7 L'organizzazione fornirà un profonditàmetro ufficiale, che dovrà essere posizionato al polso.
- 1.2.2.8 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.
- 1.2.2.9 Nella zona di gara gli atleti possono utilizzare un cuscino gonfiabile e/o due tubi galleggianti (lunghezza massima 150 cm e diametro massimo 7 cm).
- 1.2.2.10 L'uso di qualsiasi tipo di orologio, cronometro o cronografo è proibito (visibile solo profonditàmetro).

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 venga violata una norma che non comporti una squalifica, si applica una penalità generale. Questa penalità consiste nella sottrazione di un (1) metro dalla profondità totale raggiunta dall'atleta. Nel caso in cui la profondità dichiarata non venga raggiunta, viene applicata la penalità di un (1) metro come indicato nell'Art. 1.6.7.4

1.3.2 Uso dell'ossigeno

- 1.3.2.1 L'uso dell'ossigeno è severamente proibito prima e durante la prova. La violazione di questa norma comporta la squalifica immediata e un provvedimento di sospensione temporanea dalla partecipazione all'attività agonistica.
- 1.3.2.2 Gli atleti che si immergeranno oltre i - 70 m. potranno fare ricorso alla bombola di ossigeno fornita dall'organizzazione. L'ossigeno potrà essere utilizzato esclusivamente dopo la

performance, in superficie o al massimo a – 5 m. di profondità per cinque minuti, sotto la supervisione di un medico.

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.
- 1.4.9 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 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. 1.5.1.4) 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

- 1.5.1.1 Gli atleti devono essere presenti un'ora prima del loro "Top Time" nell'area designata.
- 1.5.1.2 Quarantacinque (45) minuti prima del rispettivo segnale di start (per l'esattezza 45 minuti prima degli ultimi 3 minuti), gli atleti dovranno mettersi a disposizione del Giudice dell'area di warm up, il quale informerà il Giudice starter che sono pronti.
- 1.5.1.3 Soltanto nei quarantacinque (45) minuti prima della sua partenza, l'atleta potrà entrare in acqua nel campo di warm up.
- 1.5.1.4 La prova inizierà quando il Giudice Starter inviterà l'atleta a portarsi nell'area di gara. L'atleta chiamato alla partenza avrà a sua disposizione 3 minuti (quelli precedenti il "Top Time") per prepararsi all'immersione. Il Giudice Starter gli comunicherà il tempo residuo con il seguente conto alla rovescia, che, in caso di presenza di atleti stranieri (laddove la manifestazione fosse open), dovrà essere annunciato in inglese:
- 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).
- 1.5.1.5 All'atleta non è consentito iniziare la sua performance prima del "Top Time". La mancata osservanza di questo disposto comporterà la squalifica (DQ) dell'atleta. Nella lista dei risultati verrà menzionato "DQ - partenza anticipata".
- 1.5.1.6 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 non risulteranno ancora immerse al momento dell'annuncio del Top Time. La preparazione con il boccaglio è consentita. In tal caso la prova inizia non appena l'atleta lascia il boccaglio e immerge le vie aeree.

1.5.2 Protocollo di Superficie

- 1.5.2.1 Dopo l'emersione, l'atleta dovrà completare il protocollo di superficie entro 20 secondi che 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 a bordo dell'imbarcazione o della piattaforma galleggiante in corrispondenza del cavo di discesa. 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.

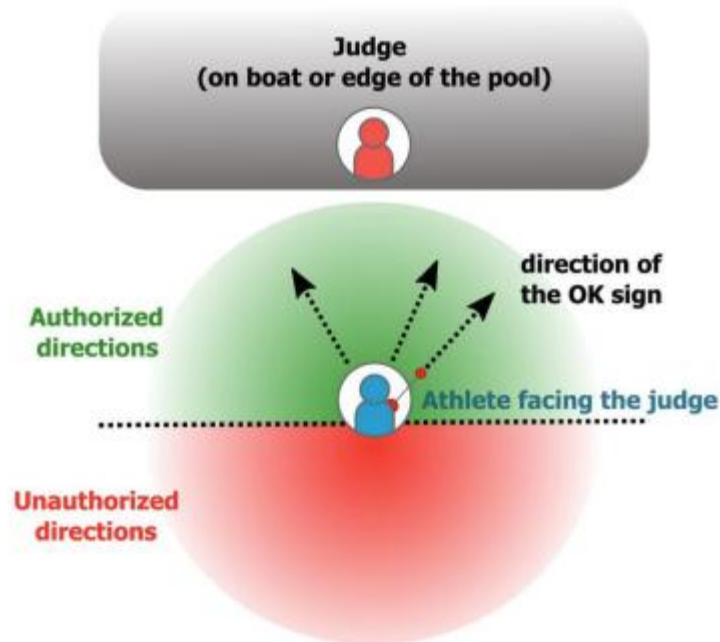


Figura 1: Posizione del concorrente e del giudice durante il protocollo di superficie

- 1.5.2.2 All'emersione l'atleta deve rimanere a galla in attesa della valutazione del Giudice. È autorizzato a tenersi al cavo di discesa.
- 1.5.2.3 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.

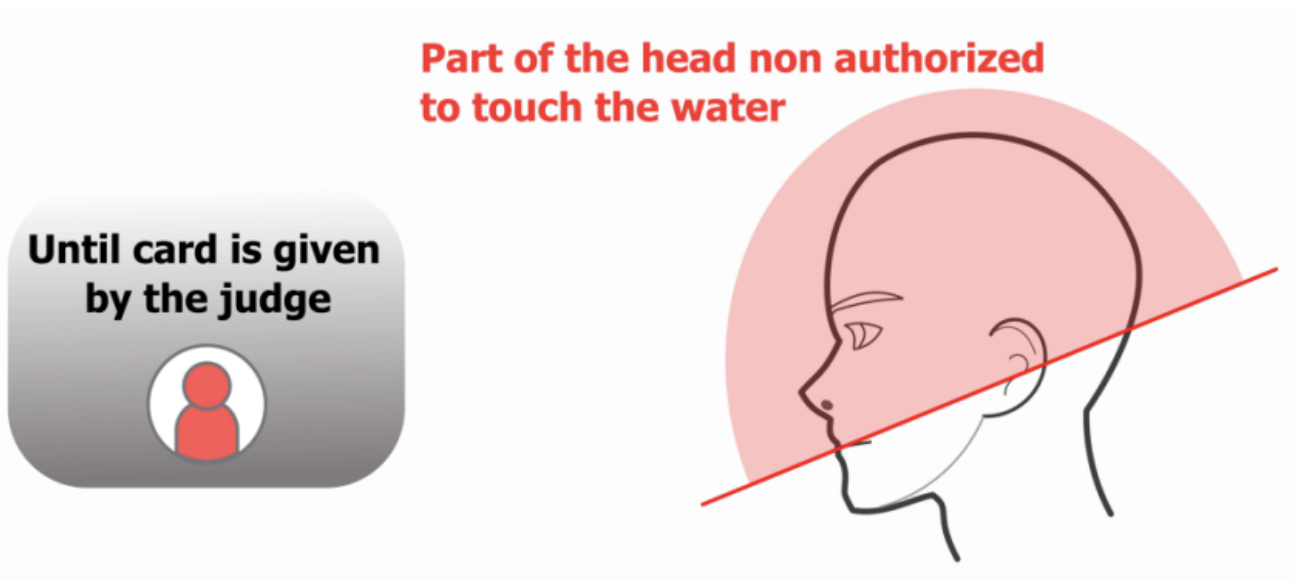


Figura 2: Parte della testa che rimane fuori dall'acqua durante il protocollo di superficie

- 1.5.2.4 In caso di onda, la decisione compete al Giudice.

- 1.5.2.5 L'atleta non deve essere toccato o aiutato in alcun modo prima della fine del protocollo di superficie e dell'esposizione del cartellino da parte del Giudice, a meno che non si trovi in difficoltà.
- 1.5.2.6 Se l'atleta viene toccato accidentalmente da persone dell'organizzazione, la decisione se questo atto sia di aiuto o meno sarà presa dal Giudice Capo.
- 1.5.2.7 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.
- 1.5.2.8 Solamente agli atleti è consentito parlare durante il protocollo.
- 1.5.2.9 All'assistente dell'atleta non è consentito accedere all'area di competizione fintanto che il protocollo non sia terminato.
- 1.5.2.10 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.
- 1.5.2.11 Qualsiasi aiuto fornito o urlo emesso dai membri del team dell'atleta implicheranno la squalifica di quest'ultimo (DQ SP).
- 1.5.2.12 In qualsiasi momento, durante il protocollo di superficie, l'atleta potrà consegnare l'indicatore di profondità al Giudice.
- 1.5.2.13 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 l'atleta 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 In caso di perdita transitoria di coscienza (black-out) a profondità superiore ai - 15 m, l'atleta verrà squalificato e, sulla documentazione di gara, la prestazione andrà indicata come "DQ BO profondo". L'atleta non potrà partecipare alle prove successive per tutta la durata della manifestazione.
- 1.5.3.7 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.
- 1.5.3.8 È necessaria l'approvazione di un medico per continuare a gareggiare dopo qualsiasi problema medico (es. barotrauma, emottisi, etc.). Il rifiuto di sottoporsi all'esame medico comporterà per l'atleta la squalifica per tutto il resto della competizione.

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 della Gara

1.6.1 Svolgimento della gara e classifica

- 1.6.1.1 Potranno essere organizzate gare di apnea in assetto costante e di immersione libera (maschili e femminili) a scelta in una delle due classifiche previste:

- a) classifica "Promotion" (maschile e femminile) con limite massimo di 40 metri per assetto costante con attrezzi e immersione libera e di 30 metri per assetto costante senza attrezzi;
- b) classifica "Open" (maschile e femminile) senza limiti di profondità.
- 1.6.1.2 L'atleta deve dichiarare la profondità e il tempo nel quale intende compiere l'intera performance (dive time). Questa dichiarazione sarà utile agli assistenti addetti alla sicurezza; la dichiarazione della profondità e dei tempi avverrà in forma "riservata", in occasione dell'iscrizione o della riunione tecnica.
- 1.6.1.3 L'ordine di partenza sarà a discrezione della direzione gara, in accordo con il Giudice Capo e in funzione delle condizioni ambientali. Inoltre, dovrà rispettare, preferibilmente, il criterio "shallow-deep-shallow". Ovvero gli atleti verranno suddivisi in tre gruppi differenziati sulla base delle profondità dichiarate, in modo da far partire nel periodo centrale della giornata di gara gli atleti che hanno dichiarato la profondità maggiore. In caso di dichiarazioni uguali, per stabilire l'ordine di partenza si farà ricorso al sorteggio tra gli interessati ad opera del Giudice Capo.
- 1.6.1.4 Tutti i concorrenti non potranno effettuare più di una prova per giornata di gara.
- 1.6.1.5 Nel caso della categoria "Open" risulterà vincente l'atleta che avrà raggiunto la massima profondità (convalidata) arrotondata al metro inferiore. Nel caso della categoria "Promotion" l'atleta dovrà cercare di raggiungere la profondità centrando il tempo dichiarato con la maggior precisione possibile. Nel caso di parità nel raggiungimento della profondità, 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.
- 1.6.1.6 Il cronometro partirà all'immersione delle vie aeree e lo stop all'emersione delle stesse.
- 1.6.1.7 Nelle gare Open, in caso di parità nei risultati conseguiti, gli atleti verranno classificati "ex-aequo". In caso di "ex-aequo" per il primo posto, verranno assegnate due medaglie d'oro e la terza medaglia assegnata sarà di bronzo. Non verrà assegnata alcuna medaglia d'argento. In caso di "ex-aequo" per il secondo posto, non verrà assegnata alcuna medaglia di bronzo e così via.
- 1.6.1.8 E' facoltà della società organizzatrice, per ragioni logistiche, disputare le gare con la sola classifica "Promotion" con profondità limitate.
- 1.6.1.9 E' facoltà della società organizzatrice prevedere classifiche separate per assetto costante con monopinna (sono consentite anche le bi-pinne, fermo restando che la classifica sarà in ogni caso unica) e assetto costante con bi-pinne con stile alternato o classifiche uniche.
- 1.6.1.10 In occasione dei Campionati Italiani di Apnea Outdoor, si procederà alla definizione della Migliore Società di Apnea Outdoor sulla base delle prove di assetto costante con attrezzi (monopinna – sono consentite anche le due pinne – e pinne con stile alternato), assetto costante senza attrezzi e free immersion conseguite dagli atleti partecipanti ai Campionati Italiani delle suddette specialità. 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 (Open / Promotion) 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

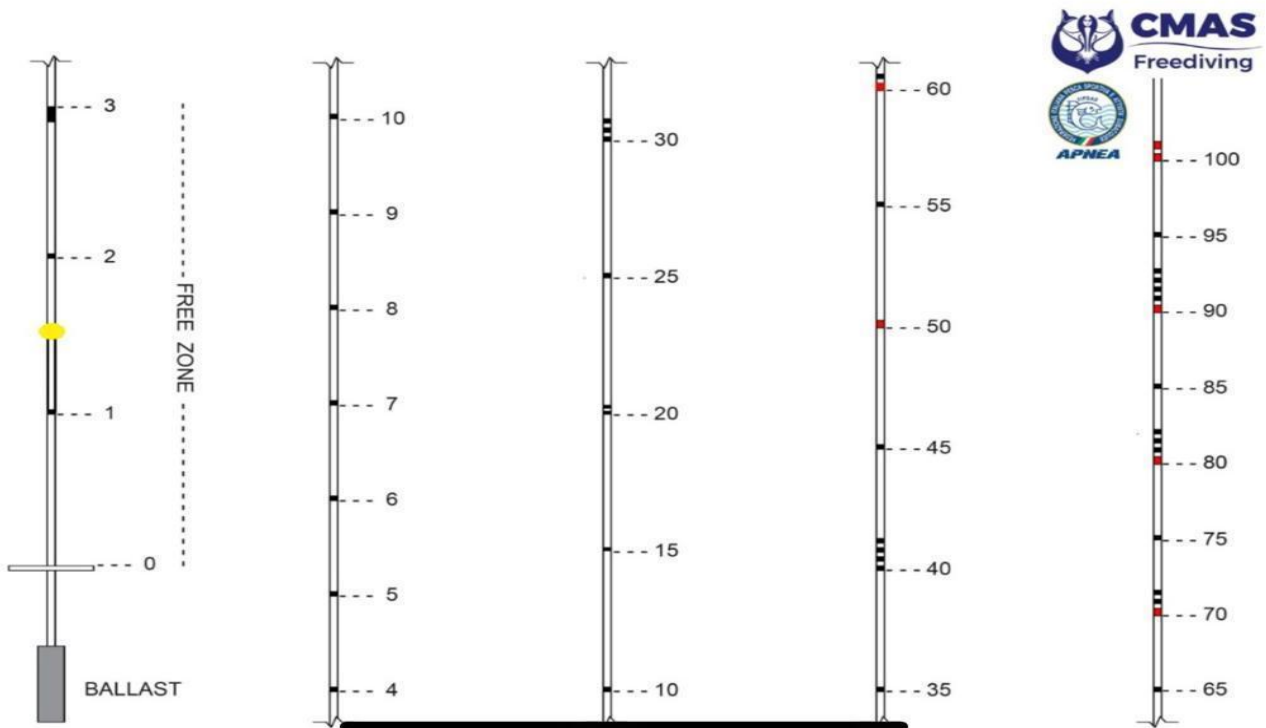
- 1 punto al sesto/a classificato/a

Tali punti andranno poi moltiplicati per il coefficiente di categoria, pari a 2 per l'Open e a 1 per la Promotion. La Società vincitrice sarà quella che avrà ottenuto il punteggio maggiore. Tale criterio dovrà essere utilizzato in tutte le gare di apnea outdoor in cui è prevista una classifica per società.

1.6.2 Area di gara e cavo di discesa

- 1.6.2.1 L'area di gara è un cerchio di almeno 3 metri di diametro intorno al cavo di discesa.
- 1.6.2.2 L'atollo di partenza non deve essere ancorato al fondo con il cavo di discesa. L'ancoraggio deve essere indipendente dal cavo di discesa.
- 1.6.2.3 Sul fondo, all'estremità del cavo guida, deve essere collocato un piattello ove collocare il cartellino indicante la profondità da raggiungere. Il piattello deve essere posizionato in base alla profondità dichiarata dall'atleta.
- 1.6.2.4 Il cavo di discesa deve avere un diametro compreso tra 8 e 12 mm ed essere di tipologia statica (minore allungamento). Il cavo di discesa deve essere zavorrato, affinché rimanga quanto più possibile verticale con l'ancoraggio o con un peso sufficiente che garantisca massima stabilità e verticalità indipendentemente dalle condizioni del mare o del lago (onde, correnti, maree, etc.). All'estremità del cavo, prima del piattello, deve essere posto un fermo o un oggetto simile, per arrestare il moschettone della sagola di sicurezza entro un limite di circa un metro e mezzo dal cartellino indicatore della profondità che l'atleta deve prelevare. Il cavo va misurato e marcato secondo le seguenti direttive CMAS:

Schema Marcatura del cavo



- 1.6.2.5 La "zona di virata" è un'area di 3 metri sopra il piattello di fondo, nella quale è consentito afferrare e tirare il cavo di discesa più volte.
- 1.6.2.6 La risalita inizierà dal punto del cavo dove l'atleta preleverà il cartellino (tag) indicante la profondità raggiunta.
- 1.6.2.7 L'atleta dovrà risalire senza aiutarsi afferrando il cavo, fatta eccezione per quanto previsto all'Art. 1.6.2.5 Nel caso in cui la profondità dichiarata non venga raggiunta, l'atleta potrà tenere e tirare il cavo una sola volta nel punto di virata.
- 1.6.2.8 Il cavo di discesa è collegato a un sistema meccanico per il recupero di emergenza. L'ordine di salpare il cavo deve essere dato dal Giudice Capo in base alle immagini delle telecamere o dai dati dell'ecoscandaglio o a quanto comunicato dai Safeties e in base ai tempi cronometrici dichiarati dall'atleta.

1.6.3 Lanyard

- 1.6.3.1 È obbligatorio un lanyard della lunghezza massima di 1,20 metri e dal peso inferiore a 500 gr., il quale deve essere connesso al cavo di discesa. Il controllo dei lanyard verrà effettuato prima della competizione da parte del Giudice Capo, che li contrassegnerà in modo appropriato (un nastro speciale e/o una firma). I lanyard non idonei verranno rifiutati. L'organizzazione di gara può prevedere di mettere a disposizione degli atleti un "lanyard" nel caso in cui quello personale venga rifiutato dal Giudice Capo. Il lanyard, che va legato al polso o in vita, ma non all'eventuale cintura di zavorra, all'altra estremità termina con un moschettone di grandi dimensioni che corre per tutta la lunghezza del cavo di discesa.
- 1.6.3.2 La rimozione del lanyard durante la performance comporta la squalifica, salvo comprovati problemi tecnici.

1.6.4 Discesa

- 1.6.4.1 La zavorra indossata dall'atleta non dovrà essere mai tolta per tutto lo svolgimento della prova.
- 1.6.4.2 La discesa dovrà essere effettuata in linea verticale e retta lungo il cavo di discesa disteso;
- 1.6.4.3 L'atleta dovrà effettuare la discesa e la risalita senza tenere o tirare il cavo, tranne che nella zona dei tre metri in corrispondenza della zona di virata.

1.6.5 Indicatore di profondità (TAG)

- 1.6.5.1 L'indicatore di profondità, costituito da un cartellino (tag) che deve essere recuperato dall'atleta, deve essere posto all'estremità del cavo di discesa e fissato al piattello con una molletta o un velcro, in modo tale che possa essere facilmente strappato dall'atleta.
- 1.6.5.2 In caso di mancato recupero del cartellino indicante la profondità, verrà registrata la profondità massima indicata dal profondimetro ufficiale che l'atleta indossa al polso. Il mancato recupero dell'indicatore di profondità viene sanzionato con una penalità generale oltre alla penalità derivante dal calcolo effettuato all'Art. 1.6.7.4.
- 1.6.5.3 Si possono utilizzare anche altri sistemi di misurazione elettronica automatica, preventivamente approvati oppure specificatamente assegnati su commissione dell'Ente organizzatore e approvati preventivamente dal Giudice Capo.

1.6.6 Assistente dell'atleta

- 1.6.6.1 L'atleta può avere un solo assistente nell'area di warm up e nell'area di gara fino all'immersione delle vie aeree. Dopo la partenza dell'atleta, l'assistente dovrà lasciare l'area di competizione e rientrare nell'area di warm up.
- 1.6.6.2 Il Giudice avviserà l'assistente una sola volta. Se quest'ultimo continuerà a rimanere nell'area di competizione, all'atleta verrà applicata la penalità generale.
- 1.6.6.3 Solo il Giudice Capo può consentire all'assistente di intervenire nel caso insorga un problema tecnico al suo atleta.

1.6.7 Misurazione della performance

- 1.6.7.1 Se l'atleta recupera il cartellino (tag), la prestazione finale è uguale alla profondità dichiarata.
- 1.6.7.2 In caso di mancato recupero o perdita del cartellino (tag), verrà applicata una penalità generale di 1 metro e, sulla documentazione di gara, la penalità andrà indicata come "No Tag".
- 1.6.7.3 Se l'atleta interromperà la prestazione a una profondità inferiore a quella dichiarata, verrà considerata la profondità massima registrata dal profundimetro ufficiale che l'atleta porta al polso, alla quale dovranno poi essere applicate le penalità.
- 1.6.7.4 Nel caso in cui la profondità raggiunta (PR), misurata arrotondando al metro inferiore, sia inferiore alla profondità dichiarata (PD), il risultato finale verrà calcolato per sottrazione dalla PR meno (PD-PR). La penalità è di un metro per ogni metro mancante.
Prestazione finale = Profondità raggiunta – Penalità di profondità – Penalità generale
Ad esempio:
PD = 100
PR = 90
(PD – PR) 100 – 90 = 10 metri
Risultato finale: 90 – 10 (Penalità di profondità) – 1 (Penalità generale) = 79 metri
Sulla documentazione di gara la penalità andrà indicata come "Early Turn".

1.7 Gestione della sicurezza

1.7.1 Mezzi di appoggio

- 1.7.1.1 È possibile utilizzare una barca o un pontone su cui installare la linea di gara. Tali mezzi dovrebbero essere sufficientemente grandi da accogliere giudici, operatori di ripresa e squadra di emergenza con attrezzatura.
- 1.7.1.2 Una barca di evacuazione pronta a inviare un apneista in difficoltà all'ospedale più vicino secondo il piano di evacuazione.

1.7.2 Linea di gara

- 1.7.2.1 La linea di gara deve essere marcata ogni 10 metri. Gli apneisti di sicurezza si immergeranno fino alla prima marca subacquea e leggeranno il proprio profundimetro per verificare l'impostazione della linea prima del tentativo.
- 1.7.2.2 Due cavi di discesa per il riscaldamento per una profondità massima di 40 m e dotati di un sistema manuale di recupero rapido (carrucola o altro sistema meccanico).
- 1.7.2.3 Sistema acustico per il richiamo dei sub.

1.7.3 Sistemi di recupero

1.7.3.1 Esistono diversi sistemi di recupero che possono essere manuali o elettrici, con carrucole o verricello, o con contrappeso.

- Zavorra non bilanciata - Sistema a contrappeso progettato utilizzando un peso maggiore sul lato opposto al lato di gara della linea. La zavorra non bilanciata dovrebbe essere almeno il doppio del peso del lato di gara della linea. Pro: Tutto ciò che è richiesto è il rilascio del sistema di frizione per l'attivazione. Contro: Questo sistema rende più difficile il cambio delle profondità della linea. Inoltre, in caso di corrente in profondità e di resistenza differenziale delle due estremità, può indurre l'incrocio delle due estremità.
- Zavorra bilanciata con peso di caduta - Sistema a contrappeso che utilizza pesi uguali su entrambi i lati della linea di gara e utilizza un peso aggiuntivo che viene dispiegato solo in caso di attivazione del sistema. Il peso di caduta dovrebbe portare il peso totale del contrappeso ad almeno il doppio del peso della zona di gara ed è collegato alla linea di gara, dal lato opposto a quello dell'atleta, tramite un nodo "Prusik". Questo nodo viene utilizzato in quanto può essere fatto scorrere sulla linea nelle fasi di cambio di profondità, ma si blocca immediatamente su di essa nel caso in cui venisse fatto cadere, trascinandola immediatamente verso il basso.
- Verricello - Sistema meccanico di avvolgimento che permette di regolare finemente la profondità della linea e di recuperare l'apneista con uno sforzo ridotto. Nel caso in cui venisse impiegato un motore elettrico che annulla completamente lo sforzo manuale, questo dovrebbe essere collegato a un'alimentazione indipendente rispetto a tutti gli altri dispositivi che necessitano di alimentazione elettrica per evitare che carichi aggiuntivi possano ridurre la velocità di risalita della linea. Tuttavia, dovrà essere garantito l'utilizzo manuale in caso di indisponibilità dell'alimentazione elettrica.

1.7.3.2 In caso di impiego di un sistema a contrappeso, si raccomanda una distanza minima di 6 metri tra la linea del contrappeso e la linea di gara per limitare i problemi di incrocio.

1.7.3.3 Indipendentemente dal sistema utilizzato, è obbligatorio che sia possibile, durante il recupero dell'apneista, raggiungere una velocità di risalita minima di almeno 1 m/s. Si deve prestare attenzione alla resistenza esercitata dal piattello di fondo e dell'apneista stesso (in particolare quando il lanyard è indossato alla cintura).

1.7.3.4 La velocità di risalita del sistema di recupero sarà valutata dal team di sicurezza durante la pratica di allenamento in condizioni reali di gara. In particolare, il tempo di risalita del sistema sarà determinato da una profondità minima di 80 metri; durante la risalita, gli apneisti di sicurezza si immergeranno a 20 metri e afferreranno la linea di gara per simulare la presenza dell'atleta.

1.7.3.5 Il sistema di recupero dovrebbe essere attivato se:

- L'atleta immobile è visibile dal team di sicurezza, dalle telecamere live o visibile con il sonar. In quest'ultimo caso, il sistema verrà attivato se si rileva un arresto di almeno 10 secondi (velocità di discesa o risalita inferiore a 0.2 m/s).
- L'atleta raggiunge il piattello di fondo con almeno 30 secondi di ritardo rispetto al tempo di immersione dichiarato all'inizio della competizione.
- L'atleta non è in vista degli apneisti di sicurezza alla fine del tempo di immersione dichiarato.
- Qualora un safety diver rilevasse che l'atleta appare incosciente o non progredisce, segnalerà la situazione agitando le braccia completamente estese sopra la testa mantenendo una posizione orizzontale rispetto alla superficie (Modalità Volo) in modo che il segnale possa essere facilmente visto.

- 1.7.3.6 In caso di attivazione del contrappeso o del sistema di verricello elettrico per il recupero in caso di emergenza, verrà emesso un segnale in modo che tutti siano consapevoli dell'evento e che, eventualmente, l'atleta possa afferrare la linea per risalire.

1.7.4 Sistema Sonar

- 1.7.4.1 Il Sistema Sonar (Ecoscandaglio) è un mezzo abbastanza affidabile per tenere sotto controllo un atleta durante un'immersione ed è un'attrezzatura genericamente raccomandata quando si organizza un evento, obbligatoria in caso di gare di categoria "Open". Di seguito un elenco delle specifiche che un sonar dovrebbe possedere per seguire correttamente un atleta di apnea:

- avere un trasduttore minimo di 600 watt. Il trasduttore dovrebbe essere posizionato entro 6 metri dalla linea di gara;
- avere una funzione "A-scope";
- si raccomanda una batteria a ciclo profondo da 12 volt con una capacità di stoccaggio minima di 75 Ah che dovrebbe essere caricata se la tensione scende sotto i 12,1 volt.

NOTA: Nel caso in cui venga utilizzato un drone subacqueo per la ripresa video dell'atleta durante la discesa e la risalita, il segnale letto sul sistema sonar potrebbe essere l'eco del drone piuttosto che quello dell'atleta, poiché il drone è principalmente composto da parti metalliche. In tal caso, si raccomanda che il drone segua l'atleta alla stessa profondità.

1.7.5 Video

- 1.7.5.1 In caso di competizioni internazionali o per l'omologazione di record internazionali, dovrà essere previsto un sistema video come segue:
- telecamera di profondità per monitorare la virata e il recupero del tag;
 - telecamere di superficie per registrare il protocollo di inizio e uscita dalla superficie;
 - consigliato l'utilizzo di un drone subacqueo (es: Diveye) che segue l'atleta durante tutta la performance.

1.7.6. Personale di gara

Oltre a quelle indicate agli Artt. 12 e 13 della sezione relativa all'Apnea della Circolare Normativa Attività Subacquee, sono previste le seguenti figure:

- 1.7.6.1 Capo della squadra di sicurezza che gestisce l'operatività dei Safeties sul campo gara e la loro eventuale turnazione per motivi di recupero fisiologico.
- 1.7.6.2 Tecnico sonar che gestisce la lettura e la chiamata delle profondità degli atleti letta sullo strumento. Di seguito un elenco dei compiti associati ai ruoli del tecnico sonar:
- chiamare verbalmente le profondità dell'atleta ogni 10 metri a partire da 30 metri di profondità;
 - riportare "touchdown" e "turns" alla squadra;
 - riportare ritardi o pause nel movimento di un atleta. Se un atleta non progredisce dopo 10 secondi, dovrà segnalare la necessità di attivare il sistema di recupero.
- 1.7.6.3 Operatore telecamera di superficie che dovrà:
- gestire le telecamere ufficiali per registrare i protocolli di superficie e di uscita;
 - scaricare le riprese giornalmente per i giudici;
 - caricare tutte le batterie e trasportare l'attrezzatura da e per il sito di immersione.
- 1.7.6.4 Operatore telecamera in profondità che dovrà:
- gestire le telecamere ufficiali per registrare i video subacquei;

- scaricare le riprese giornalmente per i giudici;
 - caricare tutte le batterie e trasportare l'attrezzatura da e per il sito di immersione.
- 1.7.6.5 Operatore telecamera live che dovrà:
- gestire le telecamere ufficiali per registrare i video in diretta della competizione;
 - scaricare le riprese giornalmente per i giudici;
 - gestire lo streaming live della competizione;
 - caricare tutte le batterie e trasportare l'attrezzatura da e per il sito di immersione.
- 1.7.6.6 Coordinatore di linea che dovrà:
- cambiare la profondità della linea, verificandone la profondità con l'ausilio dei safety divers;
 - gestire le liste giornaliere delle immersioni e comunicare le informazioni ai giudici e alla sicurezza;
 - sganciare il contrappeso o avviare il verricello su ordine del giudice Capo.
 - mantenere un'area libera intorno al sistema di recupero. Una volta attivato, il coordinatore della linea assisterà la risalita della linea, cercando di garantire la massima velocità di risalita.
- 1.7.6.7 Squadra di sicurezza apneisti vedi paragrafo 1.7.8
- 1.7.6.8 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.
- 1.7.6.9 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, con un medico a bordo, che deve trovarsi a terra, vicino al Centro Sanitario.
 - Una struttura ospedaliera riconosciuta che possa essere facilmente raggiunta dall'ambulanza e che sia a conoscenza del piano di evacuazione della competizione.
 - Una camera iperbarica i cui addetti siano stati preventivamente avvertiti della manifestazione sportiva e abbiano assicurato la disponibilità della macchina per interventi di emergenza.
 - La disponibilità del trasporto in elicottero per le vittime di incidenti è vivamente raccomandata.
- 1.7.6.10 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.

1.7.7. Evacuazione

- 1.7.7.1 Deve essere predisposto un piano di evacuazione, progettato e testato per evitare confusione in una situazione di emergenza. Il piano di evacuazione dovrebbe essere estremamente dettagliato, includere una mappa accurata del percorso, numeri di telefono degli ospedali e dei servizi di ambulanza. I tempi di guida dal sito di estrazione all'assistenza ospedaliera avanzata dovrebbero essere misurati accuratamente ed elencati nel piano di evacuazione, così come le rotte alternative.
- 1.7.7.2 Una barca di evacuazione dedicata dovrebbe essere sempre presente sul posto prima e durante la competizione e almeno due operatori dedicati dovrebbero essere assegnati alla barca. La barca dovrebbe essere in grado di trasportare 5 persone, incluso il conducente, oltre a una scorta di ossigeno per l'evacuazione. Ulteriore ossigeno dovrebbe essere conservato a bordo della barca di evacuazione. Un telefono dedicato con tutti i numeri di contatto pertinenti dovrebbe essere situato sulla barca o nel kit medico e ogni membro del team di sicurezza dovrebbe essere ben informato sulla sua posizione e su come usarlo.

1.7.8 Safety Divers

- 1.7.8.1. Tutti i safety divers dovrebbero essere apneisti esperti. Essere in grado di immergersi a - 40 m. e realizzare un'immersione almeno di 1 minuto a - 30 m. Queste abilità saranno sistematicamente valutate durante la pratica della squadra di sicurezza. La squadra di sicurezza dovrebbe essere presente almeno una settimana prima della competizione per potersi esercitare in tutte le procedure durante gli allenamenti.
- 1.7.8.2 La squadra dei safety divers è composta da 5 apneisti (in gare lunghe, il cambio di squadra deve essere programmato ogni 3 ore) così organizzati:
- 1 apneista con scooter subacqueo;
 - 2 apneisti di sicurezza con pinne lunghe e mute per evitare l'ipotermia;
 - 2 di riserva, pronti a immergersi per sostituire qualsiasi altro apneista di sicurezza.
- 1.7.8.3 Un safety diver deve essere garantito anche per ogni cavo di allenamento (profondità massima 40 m).
- 1.7.8.4 Ogni safety diver deve essere fornito della seguente attrezzatura:
- una muta per proteggere il subacqueo dal sole e/o dal freddo e una zavorra di annullamento che dovrebbe garantire l'assetto positivo fino a - 15 m. di profondità;
 - una maglietta in lycra bianca o gialla che lo identifichi come membro della squadra safety e per consentire una facile visibilità in profondità;
 - un piccolo dispositivo di taglio indossato alla cintura;
 - aeratore;
 - pinne lunghe;
 - dispositivo di misurazione di profondità e tempo.
- 1.7.8.5 Compiti dei componenti della squadra safety:
- Capo Safety - Esperto di gare e con capacità organizzative, opera sotto l'autorità del Giudice Capo. Organizza il piano della sicurezza (Piano Safety) in collaborazione con il Direttore di Gara. Si attiene alle disposizioni Federali e fa rispettare i regolamenti sulla sicurezza. Istruisce gli assistenti di gara, assicurandosi che siano in numero adeguato alla manifestazione e organizza le corrette turnazioni. Garantisce la sicurezza degli atleti, supervisionando la corretta disposizione del campo gara e l'operato degli assistenti. Verifica l'efficienza dei profondimetri ufficiali di gara.
 - Safety 1 - Verifica la profondità della linea di gara, tramite la rilevazione della profondità a cui si trova la prima marcatura e si assicura che i giudici e il coordinatore della piattaforma o della linea abbiano recepito l'informazione. Verifica che il "lanyard"

sia indossato correttamente e agganciato al cavo di discesa. Successivamente informa i giudici dell'esito della verifica. Incontra l'atleta a una profondità di circa - 30 m: il segnale di immersione dovrebbe essere dato dai giudici in base al tempo annunciato (1 minuto prima della fine del tempo di immersione) o al feed video/sonar quando l'atleta è a - 60 m in risalita. Raggiunta la posizione in profondità, qualora trascorrono 20" senza che l'atleta sia a vista o non progredisca, dovrà interrompere l'immersione segnalando il fatto per il recupero del cavo. Ulteriori sicurezze dovrebbero essere posizionate in funzione alla visibilità nel sito di immersione. In caso di black-out subacqueo, il "Safety 1" ha la priorità per le azioni di salvataggio, qualora il "Safety 2" sia più vicino e inizi le azioni di salvataggio, si invertiranno i ruoli.

- Safety 2 - Incontra l'atleta a una profondità di - 20 m. (immersione quando l'atleta è a una profondità di - 45 m o 50 secondi prima della fine del tempo di immersione). In caso di black-out subacqueo, gestito dal "Safety 1", fornirà assistenza alla risalita, spingendo dal basso il "Safety 1". Al termine della prestazione, sgancerà il "lanyard", toglierà il profundimetro ufficiale di gara consegnandolo ai giudici e accompagnerà l'atleta verso l'uscita della zona di gara predeterminata.
- Safety 3 - Verifica che i ruoli "Safety 1" e "Safety 2" siano stati ricoperti e che abbiano completato i loro ruoli di superficie pre-immersione. Deve essere sempre pronto a immergersi nel caso in cui i "Safety 1 e 2" abbiano un problema e non siano in grado di immergersi (es: problema di compensazione). In caso di black-out, immergersi verso il subacqueo di sicurezza in risalita e fornire assistenza nell'estrazione dell'atleta.

1.7.8.6 I tre Safety dovranno rispettare un'alternanza di ruoli nei vari tuffi in modo da concedere l'adeguato recupero (Safety 1 -> 3 - Safety 2 -> 1 - Safety 3 -> 2). Prima di ogni tuffo è necessario che i componenti la squadra di sicurezza verifichino che i ruoli siano ben chiari per tutti

1.7.8.7 Qualora sia disponibile uno scooter subacqueo, questo andrà utilizzato dal "Safety 1" e le attività preventive di superficie andranno effettuate dal "Safety 2". Iniziare la discesa con 70" di anticipo rispetto al tempo di immersione dichiarato dall'atleta o quando l'atleta è a una profondità di - 80 m, questo consentirà di raggiungerlo, durante la risalita, a una profondità di circa - 40 m. Raggiunti i - 30 m di profondità, è necessario iniziare a ridurre la velocità in modo da essere più lenti possibili all'incontro con l'atleta. È necessario cercare di non essere mai completamente fermi in modo da poter effettuare un intervento rapido anche nel caso in cui l'atleta abbia un problema al di sotto della normale profondità di incontro. Una volta raggiunto quest'ultimo, invertire la direzione di marcia mantenendosi appena al di sotto dell'atleta e alla sua velocità durante la sua risalita. Durante la risalita è necessario osservare i segni di perdita di controllo motorio o perdita di controllo delle vie aeree, mantenendo una distanza ravvicinata (2-3 m) e un angolo di risalita che consenta di non interferire con la traiettoria dell'atleta. In caso di black-out subacqueo profondo, il trasporto in superficie tramite scooter andrà effettuato facendo particolare attenzione che le vie aeree siano ben chiuse per evitare l'ingresso di acqua nei polmoni. Qualora l'intervento sia più superficiale ed effettuato dal "Safety 2", il "Safety 1" dotato di scooter applicherà la spinta al "Safety 2", che sosterrà l'atleta assicurandone la chiusura delle vie aeree. Una volta che sia stata raggiunta la profondità di - 10 m, la sicurezza con lo scooter dovrebbe allontanarsi con cautela dalla zona di competizione. Il "Safety" dotato di scooter dovrebbe osservare un tempo di recupero di almeno 12' e per non più di 20 tuffi al giorno, per evitare problemi legati alla MDD (la rotazione tra "Safety" e la loro turnazione consente di rispettare queste prescrizioni).

1.7.8.8 Prima dell'"Official Top", i "Safeties" devono lasciare la massima libertà di movimento all'atleta e di visibilità ai Giudici. Nella fase di accompagnamento in risalita, i "Safeties" dovrebbero essere leggermente più in basso dell'atleta e, se in due, dai due fianchi

opposti dell'atleta l'uno rispetto all'altro, a circa un metro di distanza dallo stesso. Dopo l'emersione, i "Safeties" devono mantenersi a una distanza di circa 2 m dall'atleta. La decisione di afferrare l'atleta compete al Giudice; in tal caso per l'atleta scatterà la squalifica.

1.7.9 Gestione di un Black-Out

- 1.7.9.1 In caso di Black-Out è necessario, innanzitutto, assicurarsi che l'atleta venga mantenuto con le vie aeree al di sopra della superficie dell'acqua (questo evita l'inalazione di acqua che complicherebbe la rianimazione) e che venga liberato anche il naso (rimozione della maschera o dello stringinaso). Successivamente, si dovrà soffiare dolcemente al naso, toccare e parlare con l'atleta, dando tempo sufficiente per valutare le sue condizioni. La valutazione del suo stato dovrebbe richiedere non più di 10". In stato di Black-Out, gli occhi dell'atleta restano spalancati, nel momento in cui si chiudono si ha il ripristino dello stato di coscienza. Se, al termine della valutazione, la respirazione non è ancora evidente, si dovrà procedere con due insufflazioni (la prima apre il possibile laringospasmo e la seconda fornisce aria ai polmoni), preferibilmente bocca-naso. Qualora dovesse permanere l'arresto respiratorio, si dovrà mantenere una ventilazione ogni 5" e procedere con l'immediato trasporto verso il supporto medico. È suggerita la somministrazione d'ossigeno con pressione positiva (pallone auto espandibile o erogatore DAN MTV-100).
- 1.7.9.2 Di seguito la corretta sequenza di intervento in caso di Black-Out di superficie:
- su segnalazione del giudice, il "Safety 1" provvede a sostenere l'atleta con le vie aeree fuori dall'acqua e a rimuovere l'attrezzatura dal suo viso; successivamente, con una "presa a sandwich della testa" (antero posteriore), provvede a posizionarlo disteso sulla schiena, in modo da favorire i successivi interventi di recupero e rianimazione.
 - il "Safety 2" provvederà a togliere il "lanyard" in modo che l'atleta possa essere trasportato verso la zona di assistenza medica;
 - sarebbe opportuno che qualcuno non direttamente coinvolto nelle procedure di soccorso facesse ombra agli occhi dell'atleta (che in fase di Black-Out resteranno spalancati).
- 1.7.9.3 Di seguito la corretta sequenza di intervento in caso di Black-Out subacqueo:
- il "Safety 1" provvede a sostenere l'atleta con una "presa a sandwich della testa" (antero posteriore), in cui la mano anteriore sarà posizionata sulla bocca in modo da impedire l'ingresso di acqua nelle vie aeree durante il trasporto in superficie.
 - il "Safety 2" supporterà il "Safety 1" nella spinta verso la superficie.
 - al raggiungimento della superficie verranno seguiti i passi descritti al punto 1.7.9.2.
- 1.7.9.4 Caso poco frequente, ma che deve essere conosciuto dalla squadra "Safeties", è il Black-Out da pre-immersione o sincope vasovagale. Questo si verifica quando il volume polmonare (ad esempio per respirazione glossofaringea "carpa" prolungata) dell'atleta altera il normale ritmo cardiaco e provoca un black-out di breve durata, che merita comunque l'attenzione della squadra di assistenza e il suo immediato intervento di supporto.

1.7.10 Sicurezza al contorno

- 1.7.10.1 L'utilizzo degli autorespiratori è consentito, se approvato dal responsabile della Sicurezza, alla sola squadra addetta alle riprese foto/video. Gli operatori dovranno rigorosamente rispettare il sistema di coppia anche qualora si immergano in apnea.

1.7.10.2 Nessuno, al di fuori delle squadre di addetti, può effettuare immersioni, sia in apnea che con autorespiratori, all'interno dell'area di gara.

1.7.11 Imbarcazioni

1.7.11.1 Oltre alle imbarcazioni a disposizione del Giudice Capo e del Medico (o dei Medici, se più di uno), è richiesta la presenza di:

- un'imbarcazione di evacuazione deve essere sempre disponibile nell'area di gara;
- un'imbarcazione o piattaforma galleggiante per i concorrenti che sono in attesa di iniziare la prova;
- un'imbarcazione di supporto per gli assistenti e gli equipaggiamenti (può essere la stessa imbarcazione menzionata in precedenza).

1.7.12 Eventuale limite di profondità

1.7.12.1 L'organizzazione dovrà essere in grado di garantire i seguenti requisiti in ordine all'assistenza e alla sicurezza:

- a) monitoraggio in tempo reale, in superficie, degli atleti tramite assistenti e/o apparecchiature più idonee messe a disposizione degli Ufficiali di Gara;
- b) sistema adeguato di recupero immediato dell'atleta (contrappeso, argano o altro, come sopra specificato);
- c) numero adeguato di safety pronti a intervenire.

1.7.12.2 Allorché l'organizzazione non sia in grado di garantire quanto descritto nei punti **a)**, **b)**, **c)** il limite di profondità è fissato a - 70 m.

1.7.12.3 Il Giudice Capo, sentito il Direttore di Gara, potrà decidere di ridurre, per motivi di sicurezza, le profondità di esercizio.

1.8 Reclami

1.8.1 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.

1.8.2 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.).

2. Regole specifiche per ogni specialità

2.1 Assetto Costante (CWT, CWT-BF e CNF)

2.1.1 L'atleta non può tirare il cavo di discesa tranne che nella zona di virata di 3 metri.

2.1.2 Dopo una virata anticipata, è consentito un solo tiro al cavo di discesa per iniziare la risalita.

2.1.3 La zavorra personale non può essere abbandonata o modificata.

2.2 Immersione Libera (FIM)

- 2.2.1 L'atleta può tirarsi al cavo di discesa sia durante la discesa che la risalita.
- 2.2.2 La zavorra personale non può essere abbandonata o modificata.

2.3 Assetto Variabile (VWT)

- 2.3.1 Per questa specialità non si svolgono gare, ma soltanto tentativi individuali finalizzati all'ottenimento di un record.
- 2.3.2 La discesa avviene tramite un dispositivo di zavorra guidata che scorre lungo il cavo di discesa. Il dispositivo può essere rilasciato dall'atleta durante la discesa.
- 2.3.3 La risalita avviene con le proprie forze (con monopinna, bi-pinne o senza pinne). Solo nella variante senza pinne (VWT-NF) è permesso tirarsi al cavo di discesa durante la risalita.
- 2.3.4 La profondità è misurata tramite pre-misurazione del cavo di discesa e tramite il profondimetro da polso che viene fornito all'atleta; non c'è un cartellino (tag) da recuperare. Se l'atleta interromperà la prestazione a una profondità inferiore a quella dichiarata, verrà considerata la profondità registrata dal profondimetro ufficiale che l'atleta porta al polso, alla quale dovranno poi essere applicate le penalità.

2.4 Dinamica Lineare in Acque Libere

2.4.1 Definizione

- 2.4.1.1 La specialità dell'apnea dinamica lineare outdoor è da considerarsi, per le sue caratteristiche di grande visibilità, un'attività competitiva con una forte componente promozionale e divulgativa.
- 2.4.1.2 Questa specialità non è da ritenersi valida per il passaggio di categoria. Gli atleti sono comunque tenuti al rispetto delle distanze imposte dalle Fasce di età e dalle categorie di appartenenza.

2.4.2 Attrezzature e campo gara

- 2.4.2.1 Il campo gara è costituito da un cavo-guida teso alla profondità massima di 4 metri, tra due grandi boe, una alla partenza e l'altra a 50 metri di distanza saldamente ancorate al fondo. Le due boe saranno collegate in superficie da un cavo con indicazioni di misura ogni 5 metri.
- 2.4.2.2 Il campo gara sarà preferibilmente disposto parallelo alla costa.
- 2.4.2.3 L'area interessata dovrà essere protetta da boe segna - sub. Lo svolgimento dell'evento dovrà essere comunicato e autorizzato dalle Autorità locali competenti. Dovranno essere poste in atto tutte le misure obbligatorie e necessarie per garantire la massima sicurezza dei soggetti coinvolti nell'evento.
- 2.4.2.4 Il cavo guida dovrà riportare un segnale posto alla distanza dei 25 metri.
- 2.4.2.5 L'atleta dovrà seguire il cavo guida immerso dal punto di partenza a quello posto ai 50 metri ed effettuare la virata al di fuori del cavo verticale a cui è collegata la boa e così ad ogni successiva virata. Al termine della prova, prima di risalire, l'atleta dovrà fissare una molletta (pinzetta) che farà fede della distanza percorsa.

2.4.3 Sviluppo della gara

2.4.3.1 L'atleta dovrà seguire il cavo-guida ponendosi sempre al di sopra dello stesso, non dovrà allontanarsene né al di sotto né lateralmente.

2.4.3.2 Si consiglia di iniziare la gara con le distanze in progressione crescente dalle distanze minori a quelle maggiori, a seconda delle varie Fasce di età e delle Categorie dei Senior:

- Junior A 14 mt. 0 – 25

- Junior B e Senior

- Es. Maschili mt. 0 – 75
- Es Femminili mt. 0 – 50
- 3[^] Cat. Maschile mt. 75 – 100
- 3[^] Cat. Femminile mt. 50 – 75
- 2[^] Cat. Maschile mt. 100 – 125
- 2[^] Cat. Femminile mt. 75 – 100
- 1[^] Cat. Maschile mt. 125 – 150
- 1[^] Cat. Femminile mt. 100 – 125
- Elite Maschile e Femminile Distanza libera

2.4.3.3 Nelle Fasce di età e nelle Categorie inferiori, gli atleti dovranno comunque fissare la loro molletta (pinzetta) in prossimità della distanza massima raggiunta.

2.4.4 Misurazione

2.4.4.1 Per la misurazione si consiglia di utilizzare una molletta (pinzetta) con annessa una targhetta identificativa dell'atleta:

- questa dovrà essere resa disponibile all'atleta nel punto di START.

2.4.5 Sicurezza e assistenza in acqua

2.4.5.1 E' necessaria la presenza del Giudice di Gara in acqua.

2.4.5.2 E' necessaria la presenza degli assistenti in acqua posizionati ogni 20 metri, che seguiranno gli atleti in superficie.

2.4.6 Protocolli di partenza e di superficie

2.4.6.1 L'ordine di partenza della categoria Elite è stabilito in base alla dichiarazione della distanza. L'atleta che dichiara la distanza minore sarà il primo a partire. Nel caso più atleti dovessero dichiarare la medesima distanza, l'ordine di partenza verrà stabilito per sorteggio da parte del Giudice Capo. La dichiarazione della distanza avverrà in forma riservata, in occasione dell'iscrizione o della riunione tecnica.

2.4.6.2 Nelle categorie minori ogni concorrente dovrà sempre dichiarare il tempo nel quale intende compiere la distanza prestabilita per ogni categoria maschile e femminile.

2.4.6.3 Il cronometro partirà all'immersione delle vie aeree e lo stop all'emersione delle stesse.

2.4.6.4 Per quanto riguarda i protocolli di partenza e di superficie e per tutto quanto non contemplato, si rimanda al Regolamento Nazionale Gare di Apnea Indoor e, in particolare, alla normativa relativa all'Apnea Dinamica.

2.4.7 Classifiche

2.4.7.1 Per la categoria elite le classifiche saranno calcolate esclusivamente sulla base dei metri percorsi.

Per le categorie Esordienti, 3^a, 2^a e 1^a, fissati i limiti massimi di distanza per ciascuna di queste categorie, l'atleta dovrà cercare di raggiungere la distanza prefissata centrando il tempo dichiarato con la maggior precisione possibile. In 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.

2.4.7.2 In caso di parità di prestazione, gli atleti saranno classificati ex-aequo. In caso di ex-aequo per il primo posto, verranno assegnate due medaglie d'oro e la terza medaglia assegnata sarà di bronzo. Non verrà assegnata alcuna medaglia d'argento. In caso di ex-aequo per il secondo posto, non verrà assegnata alcuna medaglia di bronzo e così via.

2.4.8 Penalità

2.4.8.1 La penalità generale consiste nella sottrazione di un (1) metro dalla distanza totale percorsa dall'atleta.

2.4.8.2 Per gli atleti elite se la distanza raggiunta (DR) sarà inferiore alla distanza dichiarata (DD), il risultato finale verrà calcolato per sottrazione dalla DR – (DD-DR). Al risultato così determinato verrà, inoltre, applicata una penalità generale di un (1) metro.