



# FEDERACIÓ CATALANA D'ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

Rambla de Guipúscoa, 23-25, 5è D - 08018 - BARCELONA  
Tel. 93-3304472 Fax: 93-4902054

FECDDAS. - DEPARTAMENT D'APNEA

## REGLAMENT D'APNEA

Assemblea FEDDAS: ????  
Versió: 12-3-2007

### **Article 0. Esperit del present reglament**

- 0.1. Aquest reglament ha estat elaborat sobre la base del reglament utilitzat en la Federació Espanyola d'Activitats Subaquàtiques, FEDDAS.
- 0.2. Aquest conjunt de regles està encaminat a fomentar principalment:
  - La seguretat, entesa com la seguretat proveïda pel personal extern i la qual es confereix un mateix, amb un anàlisi de les seves possibilitats i de l'exercici de l'autocontrol.
  - L'esportivitat i l'esperit d'equip

### **Article 1. Definició**

- 1.1. Etimològicament: La paraula apnea, deriva de la veu grega ápnōia, que prové de apnōus (de a = no; i pñous = respirar) i significa privació de respirar. Apnea és la suspensió transitòria dels moviments respiratoris (ventilació) i potser voluntària o involuntària. En l'àmbit esportiu de les activitats subaquàtiques, apnea, com activitat, és qualsevol modalitat de busseig que no impliqui l'ús d'aparells o mecanismes que ens proporcionin aire o qualsevol mescla de gasos per respirar. Com esport, es diferencien diferents disciplines de competició:
  - **El descens en pes constant.** Es persegueix arribar a la màxima profunditat amb l'única ajuda dels propis recursos. Amb l'ús d'aletes o monoaleta i amb un pes llastrat que deurà mantenir-se constant en el desenvolupament de l'intent.
  - **L'apnea estàtica.** Es persegueix suspendre la ventilació pulmonar el màxim espai de temps possible, la immersió / emersió de les vies respiratòries estableix l'inici y el final de l'intent.
  - **L'apnea horitzontal dinàmica.** Es persegueix recórrer la màxima distància horitzontal possible amb el cos totalment submergit sobre un fons uniforme en una profunditat que oscil·li entre 1,2 i 2 metres de profunditat. Cal mantenir el pes llastrat constant durant el desenvolupament de l'intent.
  - **La prova CMAS o Jump Blue.** Es persegueix recórrer la màxima distància horitzontal possible amb el cos totalment submergit sobre una corda guia situat a 7 metres de profunditat i disposat en forma de quadrilàter de 15 metres de costat. Ha de mantenir-se el pes llastrat constant durant el desenvolupament de l'intent.

### **Article 2. Classificació i Campionat de Catalunya**

- 2.1. Àmbit: El present reglament és d'àmbit autonòmic.
- 2.2. El Departament d'Apnea de la FEDDAS atorgarà competicions del Campionat de Catalunya als clubs que presentin l'imprès corresponent en el termini establert i garanteixin la seva organització. Així mateix, vetllarà que es facin en dates properes al Campionat d'Espanya perquè els atletes puguin mantenir la preparació física necessària per aquestes proves.
- 2.3. En el supòsit que quedi deserta l'organització d'alguna disciplina del Campionat de Catalunya d'Apnea per la seva complexitat en la infraestructura, el Departament d'Apnea de la FEDDAS podrà validar la classificació d'una prova OPEN per a la classificació del Campionat de Catalunya sempre que estigui inclosa en el calendari de competicions anual i participin com a mínim 3 esportistes catalans.

- 2.4. El Campionat de Catalunya d'Apnea constarà mínim d'una competició i un màxim de tres competicions per cada disciplina.
- 2.5. Hi haurà dues úniques categories absolutes: femenina i masculina.
- 2.6. Cada disciplina tindrà una classificació pròpia per al Campionat de Catalunya i s'obtindrà de les millors marques obtingudes de totes les proves que s'hagin realitzat per aquest efecte. S'establirà les següents classificacions individuals:
  - Sènior
  - Veterà (major de 50 anys)
  - Juvenil (fins 20 anys)
  - Debutant
- 2.7. Per participar al Campionat de Catalunya cal que l'esportista estigui afiliat a un club de la FECDAS.
- 2.8. La classificació general del Campionat de Catalunya d'Apnea s'obtindrà de la suma de totes les posicions de les proves realitzades per percentatges.
- 2.9. El campió absolut del Campionat de Catalunya d'Apnea de cada classificació individual serà l'esportista que hagi obtingut més punts en la classificació general. En cas d'empat es valorarà si s'ha participat en totes les disciplines i les seves posicions.
- 2.10. El campió de Catalunya de clubs s'obtindrà de la millor posició dels dos esportistes del mateix club de la classificació general.
- 2.11. Els campions de Catalunya masculí i femení de cada disciplina més el millor esportista de la classificació general no classificat directament, representaran a Catalunya en el Campionat d'Espanya d'Apnea. Si el participant classificat en dues disciplines és el mateix esportista, s'escollirà el que tingui millor marca del classificat en segon lloc.

Els esportistes seleccionats hauran de complir els requisits del reglament de la FEDAS pel que fa referència a l'edat i a la nacionalitat.
- 2.12. Per fomentar la competitivitat i la promoció, les proves del Campionat de Catalunya també podran ser obertes (OPEN) si queda establert en el calendari anual de la FECDAS.
- 2.13. Per homologar els resultats cal que en cada prova hi hagi un mínim de 5 esportistes inscrits.

### **Article 3. Inscripció**

- 3.1. L'edat mínima dels competidors serà de 16 anys, fins els 18 anys haurà de presentar autorització paterna.
- 3.2. Per a la classificació del Campionat de Catalunya caldrà tenir la nacionalitat espanyola o ser resident.
- 3.3. Tots els inscrits han d'estar afiliats a un club i disposar de la llicència federativa de l'any en curs, que inclou l'assegurança obligatòria.
- 3.4. Tenir vigent la llicència de pesca submarina recreativa, que té com a requisit presentar un certificat mèdic i que expedeix les diferents Comunitats Autòniques.
- 3.5. Si no és disposa de la llicència de pesca submarina recreativa caldrà presentar un certificat mèdic amb una antiguitat inferior d'un any especificant "apte per a la pràctica de l'apnea".
- 3.6. Una vegada que l'esportista hagi iniciat l'any de competició per un club haurà de representar aquest club durant tot l'any.
- 3.7. No estar sancionat per cap federació adscrita a la FEDAS.
- 3.8. Els participants tenen el deure de:
  - 3.8.1. Conèixer i complir aquest reglament, el reglament particular i el programa de la competició en la qual participa.
  - 3.8.2. Respectar les regles de seguretat i el protocol d'evacuació.
  - 3.8.3. Vetllar personalment perquè el seu equipament sigui el requerit pel reglament.
  - 3.8.4. Dirigir-se als responsables de l'organització i al jurat de competició únicament a través del seu capità en qualitat d'intermediari.
- 3.9. En el moment de formalitzar la inscripció, els esportistes hauran de declarar unes marques d'inscripció que seran una estimació, el més exacte possible, de les marques que espera realitzar: Temps d'Inscripció (TI) per a l'apnea estàtica, Distància d'Inscripció per a l'apnea

dinàmica (DI) i per al jump blue (JI). Aquestes marques es consideraran exclusivament com indicacions per als apneistes i sistemes de seguretat.

- 3.10. En el cas del pes constant, la marca anunciada, la Profunditat d'Inscripció (PI) serà aquella en la qual es disposarà el testimoni, i que per cap concepte podrà ser ultrapassada per l'apneista durant el seu intent, causant això la desqualificació de l'esportista. A més haurà d'anunciar un temps estimat per la realització de l'intent que s'utilitzarà en cas d'empat.
- 3.11. En els reglaments particulars de la prova es podrà determinar marques mínimes d'inscripció.
- 3.12. Els atletes s'han de presentar al jurat de competició almenys una hora abans de l'inici de la prova.

#### Article 4. Regles generals

- 4.1. L'ordre de les diferents disciplines en un mateix dia de competició serà primer l'apnea estàtica.
- 4.2. Abans de l'inici del campionat es celebrarà una reunió tècnica per escollir el representant dels esportistes. Posteriorment, s'elaborarà l'ordre de participació dels atletes per sorteig en les disciplines d'apnea estàtica, d'apnea dinàmica i del jump blue. En el pes constant l'ordre s'establirà de major a menor profunditat, segons les profunditats anunciades en la inscripció (PI).  
Quant es celebri el mateix dia dos disciplines, una a continuació de l'altra, es mantindrà el mateix ordre per tal que tots els participants tinguin el mateix temps entre una i altra.
- 4.3. Hi haurà dos úniques categories absolutes: femenina i masculina.
- 4.4. Cada disciplina tindrà una inscripció i una classificació pròpia i s'establirà de les millors marques obtingudes que s'hagin realitzat per aquest efecte. El reglament particular de la prova precisarà els trofeus de les següents classificacions individuals:
  - Sènior
  - Veterà (major de 50 anys)
  - Juvenil (fins 20 anys)
  - Debutant
- 4.5. La valoració dels atletes en les diferents proves es computarà d'acord a les següents mesures:
  - Pes constant (PA): metres
  - Jump blue (JA): metres i centímetres
  - Apnea estàtica (TA): minuts i segons
  - Apnea dinàmica (DA): metres i centímetres
- 4.6. L'organització establirà un quadre d'horaris especificant l'hora en que el participant ha d'entrar en la zona de precompetició i competició. Per al primer esportista serà com a mínim després de 30 minuts per poder escalfar.
- 4.7. Podran participar simultàniament (en sèries) tants apneistes com camps de precompetició i competició s'hagin disposat. Cada apneista o sèrie realitzarà els seus intents en blocs de temps de 8 minuts, excepte per a l'apnea estàtica que serà de 12 minuts.
  - 4.7.1. Blocs de 8 minuts: apnea dinàmica, descens en pes constant i jump blue

Total 8 minuts per participant			
<b>2 minuts PRECOMPETICIÓN</b>	<b>6 minuts COMPETICIÓN</b>		
	2 minuts compte enrera -->	2 minuts TOP -->	2 minuts competició o desqualificació

- 4.7.2. Blocs de 12 minuts: apnea estàtica

Total 12 minuts per participant			
<b>2 minuts PRECOMPETICIÓN</b>	<b>10 minuts COMPETICIÓN</b>		
	2 minuts compte enrera -->	2 minuts TOP -->	6 minuts competició o desqualificació

- 4.8. L'organització podrà establir un interval de 10 minuts per deliberacions dels comissaris i de l'organització a cada hora de competició.
- 4.9. Es definiran tres àrees en la zona de competició (piscina o en aigües confinades):
- Àrea d'Escalfament: E
  - Àrea de Precompetició: PC
  - Àrea de Competició: C
- En cada àrea es disposarà punts de suport per facilitar la preparació i la recuperació dels apneistes.
- 4.10. L'atleta pot entrar en l'àrea d'Escalfament en qualsevol moment a partir de l'escalfament oficial. Només podrà entrar si va acompanyat d'un assistent (apneista de seguretat), entrenador o capità. No pot escalfar fora de la zona o dels carrils previstos a tal efecte.
- 4.11. Les àrees de Precompetició (PC) són les àrees d'espera abans de l'intent. Només es podrà entrar en aquesta àrea si ha estat abandonada pel competidor previ. No es permetrà fer cap apnea en la zona de Precompetició. Abans d'entrar a la zona de Precompetició els comissaris s'asseguraran que l'esportista utilitzi el material autoritzat.
- 4.12. Les àrees de Competició (C) són les àrees a on els atletes realitzen el seu intent. Només es podrà entrar en aquesta àrea si ha estat abandonada pel competidor previ.
- 4.13. Els esportistes només poden estar a l'aigua si estant escalfant o si van a competir. La resta dels atletes han de romandre fora de l'aigua.
- 4.14. Equip i material: queda a lliure elecció de cada competidor respectant el següent:
- És obligatori utilitzar màscara de busseig estàndard o ulleres de natació a través de les quals els jutges poden veure els ulls i l'expressió facial durant el protocol de validació.
  - És obligatori utilitzar aletes o mono-aleta.
  - Les lentilles per apnea no estan autoritzades.
  - El llast (pes) ha de portar-se per fora del vestit subaquàtic i amb un sistema de desfer ràpid.
  - El cabell de l'apneista no dificultaran el protocol de validació ni el de seguretat.
  - No es permet l'ús de pales o guants de natació.
  - Les pinces de nas no estan autoritzades.
  - No es permet l'ús de cap aparell de mesura de temps (rellotge...)
- 4.15. L'apneista ha de mantenir el pes llastrat constant durant el desenvolupament de l'intent.
- 4.16. El capità de l'equip vetllarà perquè els seus esportistes estiguin informats dels seus horaris de competició, del temps que els queda d'escalfament ...
- 4.17. Al voltant de la zona de competició es disposarà un cinturó que limitarà l'accés a la mateixa. Només podrà accedir a la zona de competició l'atleta, el seu assistent i el seu entrenador o capità, així mateix com aquells acreditats a tal efecte.
- 4.18. Cada apneista té la possibilitat d'iniciar el seu intent entre el moment de l'inici del compte en rera de dos minuts, i el zero o top oficial. Si el seu intent és fora d'aquest interval, l'intent serà considerat nul.
- 4.19. Només s'autoritza 1 intent per competidor. Es considera iniciat l'intent un cop totes les vies respiratòries estiguin submergides. A partir d'aquest moment, no es permetrà a l'entrenador o capità tocar a l'apneista; si això no es respecta, l'apneista serà desqualificat.
- 4.20. Si es percep que l'apneista està tenint problemes (síncope o pèrdua del control motor), l'assistent - comissari traurà a l'atleta fora de l'aigua i s'aplicarà el protocol de validació.
- 4.21. Al finalitzar l'intent s'aplicarà el protocol de validació.
- 4.22. Les càmeres i els fotògrafs subaquàtics només estaran permesos en l'aigua en les zones d'escalfament i de precompetició.
- 4.23. Es permetran aplaudiments al final dels intents dels atletes fora de la zona de competició, fins i tot si hi ha altres esportistes competint.

## **Article 5. Protocol de seguretat**

- 5.1. Els organitzadors establiran un protocol de seguretat a on s'especificarà:
- Protocols d'evacuació
  - Protocols d'assistència immediata

- Mitjans disponibles. Serà indispensable un metge qualificat.
  - Canals de treball (radio), si fos necessari.
  - Centres mèdics propers (telèfons...)
- 5.2. Els organitzadors establiran la disposició i funcions dels apneistes i bussejadors de seguretat de forma que garanteixi la seguretat dels esportistes i l'assistència immediata davant qualsevol eventualitat. L'equip mínim segons disciplina serà el següent:
- 5.2.1. Apnea estàtica i dinàmica: un en la zona de competició, un en la zona de precompetició i un o dos en la zona d'escalfament segons el nombre de participants.
- 5.2.2. Jump blue: tres en la superfície, un submergit en la zona de competició i un en la zona de precompetició.  
Si es disposa d'un camp més per a l'escalfament els apneistes de seguretat seran el doble.
- 5.2.3. Pes constant: dos en la superfície de la zona de competició i un en la zona de precompetició. Per a la seguretat en el fons es garantirà tants bussejadors o apneistes de seguretat com sigui necessari segons la profunditat i la durada de la competició.  
Si es disposa d'un camp més per a l'escalfament els apneistes de seguretat seran el doble.

## **Article 6. Protocol de validació de resultats**

- 6.1. Es considera un síncope o símptomes, qualsevol tipus d'ajuda que requereixi l'atleta, bé durant la realització de la prova o bé al terme de la mateixa.
- 6.2. Tots els síncoptes o les pèrdues de control motor detectades pels comissaris - jutges implicaran la desqualificació de l'apneista en la prova, i podran suposar la retirada de la competició si el metge de la prova i els comissaris - jutges ho considerin necessari.
- 6.3. La incapacitat de l'apneista de realitzar correcta i/o coordinadament aquestes accions s'interpretarà com indicatiu de síncope i l'apneista serà desqualificat.
- 6.4. L'esportista després de finalitzar cada prova y sense pressió per part dels comissaris ni dels assistents es dirigirà als comissaris, es traurà la màscara per sí mateix i realitzarà el senyal "tot va bé" (ok) del codi internacional de senyals de busseig. Si l'apneista no fa el senyal "tot va bé", no es treu la màscara per si mateix o es demora en alguna d'aquestes accions més de 20 segons, serà desqualificat en aquesta prova.
- 6.5. L'apneista no pot ser tocat o ajudat durant la realització de la seva marca (exceptuant els tocs de seguretat per a l'apnea estàtica) llevat que es trobi en dificultats. En aquest cas, serà desqualificat de la prova.
- 6.6. L'apneista després del seu intent podrà recolzar-se tant en la vorera de la piscina com en qualsevol tipus de flotador que li ofereixi els apneistes de seguretat.

## **Article 7. Jurat de competició**

- 7.1. Les competicions seran regides per un Jurat de Competició format per:
- El Delegat federatiu
  - El Director de la prova
  - El Comissari General
  - Un representant de la comissió mèdica
  - Un representant dels esportistes designat per ells abans d'iniciar el campionat
- 7.2. En cap cas, en una mateixa prova, els membres del Jurat de Competició podran participar com esportistes.
- 7.3. Al Jurat de Competició li correspon resoldre "in situ" qualsevol problema o reclamació que pugués presentar-se i vetllar per la bona marxa de la competició, fent complir en tot moment les normes dictades en el present Reglament. Quan el Jurat de Competició, mitjançant una votació, ha resolt amb empat qualsevol assumpte relacionat amb la prova, el vot del Delegat Federatiu serà determinatiu.

- 7.4. Al Director de la Prova, li correspon la representació del Club organitzador dins del Jurat de Competició, essent l'única via obligada per presentar les reclamacions.  
Haurà de tenir en vigència el carnet de Comissari d'apnea.  
Conjuntament amb el Comissari General elaboraran els protocols de seguretat
- 7.5. Al Comissari General, li correspon representar la màxima autoritat del Comitè Tècnic Autonòmic de Jutges, Àrbitres i Comissaris.  
Dirigirà l'actuació de la resta de comissaris cronometradors i jutges de la prova.  
Tindrà la responsabilitat, o a qui delegui, de supervisar que les mesures dels diferents camps de competició s'adaptin a l'establert en el present reglament (inclòs la comprovació de la mesura i de les marques de les cordes que se utilitzen en els descens en pes constant i en el jump blue), així mateix haurà de comprovar que tots els elements electrònics de mesura estiguin degudament calibrats (cronòmetres i profundímetres).  
Ajudarà a confeccionar els quadres horaris de la prova, la classificació definitiva i és de la seva responsabilitat que l'Acta sigui lliurada a la Federació ja sigui en finalitzar la prova mitjançant el Delegat Federatiu o dins les 72 hores després celebrada la prova.  
Haurà de tenir en vigència el carnet de Comissari d'apnea.
- 7.6. Al Delegat Federatiu, li correspon presidir el Jurat de Competició coordinant la feina dels demés components del mateix.  
Representarà en tot moment la màxima autoritat de la Federació durant la celebració de la prova.  
També, en el cas que un d'ells falti i no es trobi cap persona capacitada per al càrrec, però sempre sota el seu criteri, podrà fer les feines de Director de la Prova o de Comissari General.  
Haurà de tenir en vigència el carnet de Comissari d'apnea.
- 7.7. Al representant de la comissió mèdica, durant la prova, li correspon responsabilitzar-se de la feina pròpia del seu càrrec, aconsellant i realitzant tot el que impliqui una major seguretat pels esportistes.  
Haurà de supervisar els protocols de seguretat i podrà proposar al Jurat de Competició, del qual forma part, la no participació i retirada de la Competició, d'algun esportista, si observes que no reuneix les condicions físiques necessàries.
- 7.8. En el cas que una hora abans d'iniciar-se una competició falti el Director de la Prova o el Comissari General, el Club organitzador podrà substituir-lo per altres persones capacitades pel càrrec.
- 7.9. Si faltés el Delegat Federatiu el podrà substituir qualsevol federatiu del Departament d'Apnea que es trobi present o el Comissari General de no haver-n'hi cap.
- 7.10. Sense cobertura mèdica no es podrà realitzar la prova.
- 7.11. Per desenvolupar la prova hi haurà tants comissaris cronometradors o jutges com siguin necessaris per validar les marques i es distribuiran les seves funcions segons el següent:
- 7.11.1. Apnea estàtica
    - Tres comissaris cronometradors
  - 7.11.2. Apnea dinàmica
    - Tres comissaris de superfície
  - 7.11.3. Jump blue
    - Un comissari de superfície
    - Un comissari de profunditat
  - 7.11.4. Descens en pes constant
    - Un comissari de superfície
    - Un comissari cronometrador
    - Un comissari o assistents de profunditat com siguin necessari
- 7.12. Serà obligatori disposar de càmares de vídeo necessàries per poder gravar, en cada una de les proves, els instants finals de l'intent de cada esportista.

## **Article 8. Reclamacions**

- 8.1. Tot esportista o equip participant té dret a presentar una reclamació davant el jurat de competició

- 8.2. Les reclamacions només podran ser presentades pel capità de l'equip.
- 8.3. Tota reclamació haurà d'anar acompanyada de 10 euros en qualitat de fiança.
- 8.4. Haurà de presentar-se per escrit abans de mitja hora següent a la proclamació dels resultats provisionals.
- 8.5. Si la reclamació és acceptada, el dipòsit en metàl·lic serà retornat. En cas contrari, serà retingut pel Jurat de Competició per lliurar-lo a la Federació i se li expedirà un rebut i justificant.
- 8.6. El Jurat de Competició haurà de resoldre la reclamació abans de donar per finalitzada la prova i signar l'acta de competició. Si no fos possible passarà a ser resolt pel Comitè de Disciplina de la FECDAS.

#### **Article 9. Altres**

- 9.1. Si durant els entrenaments oficials o en el període del calentament previ a l'intent oficial, l'esportista pateix un síncope o pèrdua de control motor per hipòxia (samba) el metge de la prova avaluarà a l'esportista i determinarà si pot continuar la competició.
- 9.2. L'organització es reserva el dret de modificar o ampliar el reglament per motius de seguretat.
- 9.3. L'organització no es fa responsable dels accidents que puguin produir-se per no respectar el reglament.
- 9.4. En els events de molta gent, l'organització facilitarà acreditacions als esportistes, mitjans de comunicació i altres, sense els quals no estarà permesa la presència en les zones de competició.
- 9.5. Només el jurat de competició es competent per resoldre qualsevol qüestió o situació no contemplada en aquest reglament.
- 9.6. Els metges hauran d'abstenir-se de fer qualsevol tipus de comentari que no sigui estrictament professional.

#### **Article 10. Annexes**

- 10.1. Annex 1 Inscripció
- 10.2. Annex 2 Relació inscripció
- 10.3. Annex 3 Full de puntuació
- 10.4. Annex 4 Acta de competició
- 10.5. Annex 5 Classificació
- 10.6. Annex 6 Classificació Campionat de Catalunya
- 10.7. Annex 7 Reclamació

#### **Article 11. Descens en pes constant**

- 11.1. L'objectiu en aquesta disciplina és arribar a la màxima profunditat amb l'única ajuda dels propis recursos. Amb l'ús d'aletes o monoaleta i amb un llast (pes) que haurà de mantenir-se constant en el transcurs de l'intent.
- 11.2. La prova es desenvoluparà en el mar.
- 11.3. L'organització haurà de proveir un sistema de seguretat que sigui capaç de cobrir les possibles marques d'inscripció.
- 11.4. L'apneïsta ha de:
  - Descendir i ascendir aletejant.
  - No es pot ajudar del cable guia a menys de parar-se en el descens. En aquest supòsit, es permet que en una sola vegada l'esportista es fredi i s'impulsi per iniciar l'ascens.
  - Guiar-se amb el cable guia, per a això pot fregar-lo però sense estirar ni agafar-se d'ell.
  - Recollir el testimoni i pujar-lo a la superfície on haurà de lliurar-lo a un membre del jurat juntament amb el profundímetre oficial.
  - Mantenir el mateix llast (pes) durant tota la prova.
- 11.5. Mesura de la profunditat aconseguida (PA):

- 11.5.1. L'apneista durà en el seu canell –durant el seu intent oficial- un profundímetre proveït per l'organització.
  - 11.5.2. Es disposarà d'una safata de color blanc o groc amb els testimonis dels participants amb la marca (PI) anunciada.
  - 11.5.3. L'apneista haurà de dur a superfície aquest testimoni i lliurar-lo juntament amb el profundímetre oficial a un dels comissaris - jutges.
  - 11.5.4. L'apneista no pot superar la seva PI. Es tolerarà una diferència en la marca registrada pel profundímetre i la PI de fins a PI+2 metres (això podria ser degut entre altres raons que en el moment que l'apneista realitza el gir, el profundímetre sobrepassi la PI). En els casos que la profunditat registrada pel profundímetre sigui superior a la PI i estigui dintre del marge permès, es considerarà que la PA és igual a la PI a l'efecte de puntuació.
  - 11.5.5. Si l'apneista no lliura el testimoni, la profunditat registrada en el profundímetre es considerarà la PA. Si la profunditat indicada pel profundímetre presenta decimals, serà arrodonida al metre anterior.
- 11.6. La profunditat màxima de la prova serà de 60 metres. Per raons de seguretat l'organització pot variar aquesta profunditat.

## **Article 12. Apnea Estàtica**

- 12.1. L'objectiu en aquesta disciplina és suspendre la ventilació pulmonar durant el màxim espai de temps possible, la immersió / emersió de les vies respiratòries estableix l'inici i el final de l'intent.
- 12.2. Aquesta prova es desenvoluparà en piscina o en el mar en aigües confinades. La profunditat màxima en les zones de competició serà de -1,6 m.
- 12.3. Es considerarà iniciat l'intent (a l'efecte del cronometratge) una vegada totes les vies respiratòries estiguin submergides i lliures del tub respirador. A partir d'aquest moment, no es permetrà a l'entrenador o capità tocar a l'apneista; si això no es respecta, l'apneista serà desqualificat.
- 12.4. L'apneista ha de:
  - Realitzar el seu intent en superfície.
  - Respondre als tocs de control de l'apneista de seguretat.
- 12.5. El control de seguretat sobre l'atleta durant el seu intent oficial s'efectuarà amb lleugers avisos (tocs) prèviament acordats i de la següent manera:
  - Cada 30 segons, començant 1 minut abans del TI.
  - Cada 15 segons, a partir del TI.
- 12.6. Si l'atleta no respon als avisos de l'assistent - comissari amb el senyal acordat, l'assistent - comissari insistirà immediatament i si l'atleta segueix sense respondre en aquesta segona ocasió, l'assistent - comissari traurà a l'atleta fora de l'aigua i s'aplicarà el protocol de validació.
- 12.7. La mesura del temps l'establiran els comissaris - jutges de la prova.
- 12.8. El Temps Oficial de l'Intent es calcula prenent el temps dels tres cronometradors - comissaris. Es descarten el registre superior i l'inferior. Solament es computaran els segons que s'hagin completat, és a dir, no s'arrodoniran ni es computaran les centèsimes de segon.

## **Article 13. Apnea Dinàmica Horitzontal**

- 13.1. L'objectiu d'aquesta disciplina és recórrer la màxima distància horitzontal possible amb el cos totalment submergit. Es desenvoluparà en piscina a ser possible olímpica (50 m). La profunditat mínima de la zona de competició serà de -1,20 metres, la màxima de -2,5 metres de profunditat.
- 13.2. L'apneista ha de:
  - 13.2.1. Iniciar la immersió estant dins de la piscina i en l'espai comprès entre la paret de la piscina i una surera disposada de forma perpendicular als carrils i situat a una distància de 1,5 metres de la paret de la piscina. Alguna part del seu cos haurà d'estar en contacte amb la paret de la piscina.
  - 13.2.2. És permetrà l'empenta amb els peus en la vorera de la piscina, tant en la sortida com en els viratges.

- 13.2.3. Recórrer la distància aletejant amb el cos totalment submergit. S'establirà una zona de cinc metres abans i després de cada gir a on podrà emergir qualsevol part del cos excepte la cara: boca i nas. Si s'aprecia que l'esportista emergeix deliberadament i/o nada per la superfície serà desqualificat.
- 13.2.4. En arribar als extrems de la piscina, l'apneista haurà de tocar clarament la paret al menys amb una mà abans de donar la volta. No tocar la paret de la piscina suposarà la desqualificació de la prova.
- 13.3. La mesura de la Distància Arribada (DA) l'establiran els comissaris - jutges de la prova. El punt de finalització de l'apnea dinàmica serà aquell en el qual emergeixin les vies respiratòries de l'esportista. Si la sortida es realitza prop de la paret l'esportista haurà d'haver tocat la paret abans d'emergir perquè es computi la distància corresponent a la vora de la piscina.

#### **Article 14. Jump blue**

- 14.1. L'objectiu en aquesta disciplina és recórrer la màxima distància horitzontal possible amb el cos totalment submergit sobre un cap guia situat a -7 metres de profunditat i disposat en forma de quadrilàter de 15 metres de costat.
- 14.2. La prova es desenvoluparà en el mar.
- 14.3. Disposició del camp de competició:
- 14.3.1. La prova consistirà bàsicament a recórrer la màxima distància possible sobre un recorregut horitzontal disposat en forma de quadrat de 15 m. de costat i situat a una profunditat de -7 metres. La zona ha de presentar les següents mesures:
- Longitud: 15 metres
  - Amplada: 15 metres
  - Profunditat: -7 metres
- 14.3.2. La prova es desenvoluparà sobre fons marins uniformes, preferiblement sorrencs o en defecte d'això en un entorn apropiat a una profunditat constant. S'establirà una distància entre el cap guia del recorregut horitzontal i el fons. S'aconsella una separació d'uns 2 metres. S'estableix 50 cm. com distància mínima.
- 14.4. L'apneista ha de:
- Descendir i ascendir aletejant.
  - Guiar-se pel cap guia, pot fregar-lo però sense estirar ni agafar-se.
  - Subjectar el testimoni en el cap guia del circuit on a continuació el jutge de profunditat haurà de comprovar la marca realitzada.
  - Mantenir el mateix llast (pes) durant tota la prova.
- 14.5. Testimonis de la distància recorreguda.
- L'organització proveirà a cada atleta d'un testimoni que es compondrà bàsicament d'una pinça i d'una làmina de plàstic amb les dades de l'esportista.
  - L'atleta haurà de subjectar el testimoni al cap guia, en el dors del qual es mostrarà el seu nombre oficial de participant.
  - El comissari - jutge de profunditat s'encarregarà de mesura la distància recorreguda per l'atleta i l'assenyalarà en la part superior del testimoni deixat pel candidat en el cap guia.
  - El testimoni haurà de ser subjectat per l'atleta al cap guia, sota pena de que la distància no sigui homologada. Un testimoni subjecte de forma inadequada que cau al fons es considerarà nul.
- 14.6. Desenvolupament de la prova de Jump Blue
- 14.6.1. El descens fins al tram de recorregut horitzontal es realitzarà en Pes Constant. Llavors l'apneista haurà de tocar clarament un disc situat a l'inici del recorregut horitzontal de 30cm de diàmetre abans de prosseguir amb la prova.
- 14.6.2. Quan l'atleta hagi tocat el disc ha de començar el seu recorregut horitzontal seguint el cap guia per l'exterior, en el sentit de les agulles del rellotge, en direcció al següent cantó i les successives, amb l'objectiu de recórrer la major distància possible.
- 14.6.3. El participant no podrà, sota pena de desqualificació, allunyar-se perillosament del cap guia, escurçar en els cantons o ajudar-se del cap guia.
- 14.6.4. Quan decideixi ascendir, l'atleta haurà de subjectar el testimoni oficial de participació al cap guia.

- 14.6.5. Es permetrà a l'esportista subjectar al cap guia amb una mà amb la finalitat d'estabilitzar-lo i facilitar-li la labor de subjectar el testimoni, en aquest supòsit el testimoni haurà de ser col·locat en la part anterior del cap guia respecte a la mà que subjecta el cap.
- 14.6.6. Es començarà l'ascens en el lloc del cap guia on l'atleta haurà fixat el testimoni de la distància recorreguda.
- 14.6.7. L'atleta ha d'ascendir sense l'ajuda del cap.
- 14.6.8. Durant l'ascens, el comissari - jutge de superfície es col·loca, seguit del seu assistent, verticalment sobre l'atleta, assenyalant, mitjançant el braç estès, l'arribada a la superfície.
- 14.6.9. El comissari - jutge de superfície declararà vàlid l'intent, recuperarà el testimoni i l'hi lliurarà immediatament al comissari - jutge responsable de la zona de competició perquè informi a l'oficina de resultats.
- 14.6.10. Al mateix temps, el comissari - jutge de profunditat ha d'anotar les incidències i/o infraccions que observi en la seva taula de control i donar-les al jutge principal i a l'oficina de resultats quan emergeixi. En aquest cas, el resultat serà provisional fins a la decisió de jurat.