

Appendice al Regolamento GIA per lo svolgimento degli eventi  
validi ai fini del

# GIRO D'ITALIA IN APNEA

## Tappa "Tuttinapnea"

Gennaio 2019  
By Apnea Academy Competition

*Apnea Academy*  
*Scuola di formazione e ricerca per l'apnea subacquea*  
COPYRIGHT © Apnea Academy 2010

CON IL PATROCINIO DEGLI ISTRUTTORI APNEA ACADEMY



## 1 INTRODUZIONE

Le tappe “Tuttinapnea” nascono all’interno del Giro d’Italia in Apnea (GIA) e, pur con regole semplificate, mantengono inalterate le linee guida e lo spirito che contraddistinguono la manifestazione, unire competizione, didattica ed aggregazione.

L’evento “Tuttinapnea” è costituito da uno o più appuntamenti Indoor, ognuno dei quali si svolge all’interno di una finestra temporale di una settimana durante la quale, su tutto il territorio nazionale, tutte le scuole di Apnea aderenti effettuano le prove previste. Le sedi sono normalmente le piscine delle singole scuole di apnea e l’orario potrà essere stabilito dai singoli istruttori (l’orario del corso per esempio) ma scuole limitrofe possono organizzare collegialmente l’evento.

Scopo delle tappe è riunire in un unico evento tutte le scuole di apnea.

### 1.1 APPLICAZIONE DEL REGOLAMENTO

Il presente regolamento si applica esclusivamente alle tappe “Tuttinapnea”.

### 1.2 DISCIPLINE RICONOSCIUTE

Le discipline previste sono le 4 specialità dell’apnea dinamica indoor e precisamente:

- apnea dinamica con pinne (DYN): l’atleta copre la maggiore distanza possibile in immersione, con l’ausilio di due pinne quale mezzo di propulsione
- apnea dinamica con monopinna (DYM): l’atleta copre la maggiore distanza possibile in immersione, con l’ausilio di una monopinna quale mezzo di propulsione
- apnea dinamica senza attrezzi (DNF): l’atleta copre la maggiore distanza possibile in immersione, senza l’ausilio di attrezzature quali pinne o monopinna o similari
- apnea statica (STA): l’atleta permane con le vie aeree immerse per il maggior tempo possibile

### 1.1 ORGANIZZAZIONE DEGLI EVENTI

Apnea Academy Competition promuove le tappe “Tuttinapnea”, e le varie società/gruppi/associazioni aderenti organizzano l’evento assumendo la piena responsabilità.

Possono aderire società/gruppi/associazioni che:

- Siano regolarmente iscritte al CONI;
- Abbiano nel proprio oggetto sociale la pratica sportiva dell’APNEA;
- Abbiano sede legale ed operativa nel territorio nazionale

**Non è richiesta l’associazione ad AAC.**

## **1.2 CLASSIFICHE FINALI**

Al termine dell'evento, la società/gruppo/associazione aderente trasmette il resoconto della gara a [competition@apnea.academy](mailto:competition@apnea.academy) ed a [maurocajani@yahoo.it](mailto:maurocajani@yahoo.it) mediante file Excel già preimpostato che verrà trasmesso a seguito della richiesta di partecipazione. AAC provvederà ad aggiornare le classifiche generali ed a pubblicarle sul sito [www.apnea-academy.com](http://www.apnea-academy.com) nella sezione dedicata ad Apnea Academy Competition, e nella pagina Facebook Apnea Academy Competition.

I punteggi, sia individuali che di squadra, conquistati nella/e tappa/e di TUTTINAPNEA concorrono ai fini della classifica finale del GIA se, e soltanto se, l'atleta partecipa alla FINALE organizzata a fine anno da AAC. Il regolamento della finale è quello vigente per le tappe GIA.

## **1.3 PARTECIPAZIONE**

La richiesta di partecipazione va formalizzata via mail agli indirizzi [competition@apnea.academy](mailto:competition@apnea.academy) e [maurocajani@yahoo.it](mailto:maurocajani@yahoo.it) allegando il logo della scuola e indicando indirizzo dell'impianto sportivo dove si svolgeranno le prove.

Ferma restando la piena autonomia delle società/gruppi/associazioni aderenti alla tappa, AAC propone di non chiedere alcuna quota di partecipazione.

## **1.4 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

Tutti gli atleti che si iscrivono agli eventi ufficiali GIA accettano senza condizioni il presente regolamento.

## **1.5 DOPING**

E' proibita l'assunzione di qualunque sostanza dopante, ivi compresa l'inalazione di ossigeno.

## **1.6 ETA' MINIMA**

Tutti gli atleti devono essere maggiorenni.

Gli atleti minori potranno partecipare se accompagnati da un responsabile della propria società delegato dai genitori.

L'età minima per la partecipazione è comunque fissata in anni 14.

## **1.7 CERTIFICATO MEDICO**

Tutti gli atleti, devono possedere un certificato medico di idoneità all'attività subacquea AGONISTICA in corso di validità.

## **1.8 PARTECIPAZIONE AGLI EVENTI**

### **1.8.1 DECISIONI DEI GIUDICI**

I Giudici di gara sono gli Istruttori AA locali e le decisioni degli stessi nell'ambito dell'evento sono assolutamente inappellabili.

Ogni decisione dei giudici dovrà essere recepita dagli atleti con il massimo rispetto, pena l'espulsione dell'atleta dall'evento.

### **1.8.2 BLACKOUT (Cartellino ROSSO).**

In caso di blackout, la prova dell'atleta sarà invalidata e dovrà essere indicato nel resoconto finale.

### **1.8.3 SQUALIFICA INDIVIDUALE (Cartellino ROSSO).**

Se l'apneista, uscendo male, evita il blackout per l'intervento dell'assistente, la prova dell'atleta sarà invalidata e dovrà essere indicato nel resoconto finale.

### **1.8.4 SAMBA e USCITA INCERTA (Cartellino GIALLO).**

Solo per la manifestazione Tuttinapnea, e sempre allo scopo di responsabilizzare maggiormente gli atleti, l'uscita incerta e la samba vengono penalizzate con una decurtazione del punteggio dell'atleta in questione di una percentuale che può variare da -10% a -50%, ad insindacabile giudizio dei giudici. Tale decurtazione dovrà essere indicata nel resoconto finale.

## **1.9 ATTREZZATURA**

### **1.9.1 ZAVORRE**

Ogni zavorra eventualmente impiegata deve consentire il rilascio immediato da parte dell'atleta o la rimozione da parte degli assistenti in caso di necessità o emergenza.

Non è consentito l'impiego di zavorre, altra attrezzatura, equipaggiamento, meccanismi o altro sotto la muta od il costume.

### **1.9.2 MASCHERE ED OCCHIALINI**

È consentito l'uso di qualunque tipo di occhialini o maschera, a patto che le lenti non siano specchiate od oscurate e consentano di vedere chiaramente gli occhi dell'atleta.

Sono da preferire lenti di colore neutro, completamente trasparenti.

### **1.9.3 TAPPANASO**

È consentito l'uso del tappanaso, purché agevolmente rimovibile dagli assistenti in caso di necessità o emergenza.

### **1.9.4 Dispositivi musicali**

NON è consentito l'uso di apparecchiature musicali (cuffiette o altro) durante la gara .

## **2 LA PRESTAZIONE**

### **2.1 REGOLE COMUNI A TUTTE LE DISCIPLINE**

L'atleta durante la prova e durante l'uscita non può essere aiutato o sorretto, pena l'annullamento della prova.

Prima della partenza l'atleta può essere assistito dal proprio coach o da chi ne fa le veci. Il coach può parlare e toccare l'atleta fino all'OT.

In caso di infrazione, la prova non sarà ritenuta valida (cartellino ROSSO individuale).

#### **2.1.1 REGOLE COMUNI: ORDINE DI PARTENZA**

L'ordine di partenza sarà stabilito in piena libertà della società/gruppo associazione aderente.

#### **2.1.2 REGOLE COMUNI: OFFICIAL TOP**

In funzione dell'ordine di partenza stabilito come sopra, sarà assegnato a ciascun atleta un orario di inizio prova (Official Top, OT), tassativo salvo differenti necessità organizzative.

#### **2.1.3 REGOLE COMUNI: RISCALDAMENTO**

Deve essere previsto un adeguato tempo di riscaldamento per gli atleti, comunque non inferiore a 20'.

#### **2.1.4 REGOLE COMUNI: CHIAMATA DELL'ATLETA**

Non prima dei 3 minuti precedenti l'OT, ed in ogni caso dopo il termine della prova dell'atleta precedente, l'atleta sarà chiamato per l'ingresso nel campo di gara e sarà quindi scandito da parte dei giudici il countdown per la partenza, con le seguenti indicazioni: 3'-2'-1'30"-1'- 30"-20"-10"-5"-4"-3"-2"-1"- OFFICIAL TOP-1"-2"-3"-4"-5"-6"-7"-8"-9"-10"-20"-25"-26"-27"-28"-29"-30".

L'atleta può iniziare la sua prova soltanto DOPO la chiamata dell'OT ed entro i 20 secondi successivi a questa.

In caso di partenza dopo i 20 secondi e fino ai 30 secondi verranno assegnate delle penalità pari a 5 metri (Cartellino GIALLO)

In caso di partenza dopo i 30 secondi la prova sarà considerata nulla (Cartellino ROSSO individuale).

### **2.2 SICUREZZA DELL'ATLETA**

I giudici, gli assistenti alla sicurezza, il coach, potranno e dovranno sorreggere od aiutare l'atleta allo scopo di prevenire eventuali infortuni.

In caso di intervento la prova sarà invalidata (cartellino ROSSO individuale).

## **PROTOCOLLO DI USCITA**

Di seguito sono fornite tutte le indicazioni relative al protocollo di uscita, che dovrà essere svolto correttamente nella sua interezza al termine di ogni prestazione in gara.

La verifica della corretta applicazione del protocollo è affidata ai giudici, il cui riscontro in merito, come già definito, non potrà essere contestato, né oggetto di appello o ricorso alcuno.

### **2.3 PROTOCOLLO DI USCITA: CONSIDERAZIONI SULL'USCITA DALL'APNEA**

Considerata la grande importanza rivestita della corretta ripresa della ventilazione dopo un'apnea, il protocollo di uscita consiste di SOLI GESTI, non è prevista alcuna comunicazione verbale da parte dell'atleta nei confronti dei giudici.

### **2.4 PROTOCOLLO DI USCITA: DETTAGLI**

Dopo l'uscita, l'atleta si sorreggerà autonomamente al bordo vasca o ad altra attrezzatura galleggiante predisposta dall'organizzazione e fornita prontamente dall'assistente di sicurezza.

L'atleta ha quindi a disposizione 15 secondi di tempo per:

-togliere la maschera o gli occhialini e/o il tappanaso (indifferente la sequenza)

-rivolgere ai giudici un segno di OK con una mano

Il tempo sarà calcolato alla riemersione delle vie aeree, quindi saranno scanditi i 10" al termine del protocollo, i 5" al termine, 4", 3", 2", 1" ed il termine del protocollo.

Immediatamente dopo il termine del protocollo, l'atleta dovrà restare sotto l'osservazione dei giudici per altri 15", senza uscire dall'acqua, ventilando opportunamente.

Se durante i complessivi 30" sopra descritti l'atleta darà segni di samba o blackout, la prova sarà invalidata e si conteggeranno le penalità previste dal regolamento, anche se il protocollo è stato svolto correttamente.

### **2.5 PROTOCOLLO DI USCITA: VIE AEREE**

Dopo la riemersione e per tutta la durata del protocollo, l'atleta non dovrà immergere nuovamente le vie aeree, il quale gesto sarà considerata una parziale perdita di conoscenza (blackout), quindi causa di invalidità della prova (cartellino ROSSO Blackout)

### **2.6 PROTOCOLLO DI USCITA: ESITO DELLA PROVA**

Al termine del protocollo, i giudici comunicano all'atleta la validità o meno della prestazione.

I giudici utilizzeranno un cartellino bianco per comunicare l'esito positivo della prestazione ed un cartellino rosso per comunicarne invece l'esito negativo.

I giudici presenteranno invece un cartellino giallo nel caso in cui la prova sia valida ma soggetta a penalità relative ad errori od infrazioni commesse dall'atleta in fase di partenza o durante la prova.

In nessun caso è prevista la contestazione od il reclamo circa l'esito della prestazione.

Al segnale dei giudici l'atleta potrà abbandonare il campo della prova.

### **2.7 PROTOCOLLO DI USCITA: PENALITA'**

Ad insindacabile giudizio dei giudici, anche a seguito di un corretto protocollo di uscita, a fronte di un evidente stato di difficoltà dell'atleta, verrà assegnata una penalità (vedere punto 1.8.4 ) (Cartellino GIALLO).

## REGOLAMENTI DI DISCIPLINA

### **2.8 REGOLAMENTO DI DISCIPLINA: APNEA DINAMICA**

#### **2.8.1 PROVE DI APNEA DINAMICA: INIZIO DELLA PROVA**

L'atleta inizierà la propria prestazione in piedi su apposito appoggio posizionato sul fondo della vasca, a ridosso della parete di partenza, o con i piedi a contatto con il pavimento della vasca stessa, qualora la profondità della piscina lo consentisse.

È consentito partire sfruttando lo slancio con i piedi dal bordo vasca o per immersione entro tre metri dal bordo vasca. A tal fine sarà sistemato in superficie un nastro a delimitazione di tale distanza, entro il quale le vie aeree dell'atleta dovranno essere completamente immerse, pena la nullità della prova.

#### **2.8.2 PROVE DI APNEA DINAMICA: SVOLGIMENTO**

L'atleta dovrà mantenere il corpo completamente immerso per tutta la durata della prova. Eventuali affioramenti del corpo o dell'attrezzatura non saranno penalizzati.

#### **2.8.3 PROVE DI APNEA DINAMICA: VIRATE**

Le virate devono essere eseguite con contatto della mano o di almeno un piede alla parete della vasca presso la quale si esegue la virata.

Il mancato tocco della parete da parte dell'atleta in occasione di ciascuna virata sarà penalizzato dai giudici in funzione di quanto previsto dal paragrafo "Penalità".

#### **2.8.4 PROVE DI APNEA DINAMICA: ASSISTENZA**

Ciascun atleta sarà seguito durante la prova da uno o più apneisti di sicurezza muniti di tavoletta ed equipaggiati con pinne, maschera e boccaglio, con competenze di salvamento.

I due assistenti copriranno ciascuno metà vasca seguendo l'atleta da una distanza tale da non recare disturbo alla prestazione e contemporaneamente consentire un pronto intervento in caso di necessità o pericolo.

L'intervento dell'assistente avviene su richiesta o segnalazione di uno o più giudici o, qualora lo ritenga necessario, di propria iniziativa.

L'intervento di salvamento rende non valida la prova.

Non sono previsti appelli o ricorsi in merito a tali decisioni e/o ricorrenze.

### **2.9 REGOLAMENTO DI DISCIPLINA: APNEA STATICA**

#### **2.9.1 PROVE DI APNEA STATICA: CAMPI GARA**

Le prove di apnea statica si svolgono in una piscina di profondità ridotta, all'interno della quale vengono ricavati uno o più campi gara delimitati, di grandezza minima 3m x 3m.

Il numero e la disposizione dei campi gara sono definiti dall'organizzazione dell'evento, in accordo con i giudici.

L'organizzazione può inoltre prevedere uno o più campi di preparazione, dove gli atleti possono trascorrere i minuti precedenti la chiamata.

**2.9.2 PROVE DI APNEA STATICA: INIZIO DELLA PROVA**

L'inizio della prova di apnea statica avviene come da protocollo comune precedentemente descritto, il tempo per la misura della prestazione viene fatto iniziare dal momento in cui l'atleta immerge il viso in acqua.

Nel caso in cui l'atleta immerga le vie aeree prima dell'OT, il tempo sarà rilevato a partire dall'OT stesso.

**2.9.3 PROVE DI APNEA STATICA: SVOLGIMENTO**

L'atleta dovrà rimanere con il viso completamente immerso nell'acqua per tutta la durata della prova, non è consentita l'emersione anche parziale dello stesso, il quale fatto comporterà l'interruzione della prova ed il computo del punteggio in funzione del tempo rilevato in quel momento.

**2.9.4 PROVE DI APNEA STATICA: ASSISTENZA**

All'interno del campo gara potrà essere presente, oltre all'atleta, l'assistente messo a disposizione dell'organizzazione ed eventualmente l'allenatore o istruttore (in ogni caso una sola persona di staff non appartenente all'organizzazione).

Nel primo caso i tocchi di verifica sicurezza saranno eseguiti come di seguito:

- 1 tocco un minuto prima del tempo dichiarato;
- 1 tocco 30 secondi prima del tempo dichiarato
- 1 tocco al tempo dichiarato
- 1 tocco ogni 15 secondi dopo il tempo dichiarato

Se l'assistenza è effettuata dall'allenatore o istruttore il tocco sarà libero, ferma restando la possibilità per i giudici di richiedere una verifica in qualunque momento.

L'intervento dell'assistente avviene su richiesta o segnalazione di uno o più giudici o, qualora lo ritenga necessario, di propria iniziativa.

L'intervento di salvamento rende non valida la prova.

Non sono previsti appelli o ricorsi in merito alle decisioni e/o richieste dei giudici.



### **3 PUNTEGGI**

#### **3.1 MISURAZIONE DELLE PRESTAZIONI**

Le prestazioni saranno misurate in:

- ⤴ METRI con arrotondamento per difetto al decimetro per tutte le discipline di apnea dinamica
- ⤴ 1 metro = 1 punto (dinamica)
- ⤴ 1 secondo = 0,35 punti (statica)

#### **3.1.1 NULLITA' DELLA PROVA**

La prova viene annullata:

- ⤴ in caso di immersione oltre i 30" dopo l'OT
- ⤴ in caso di errori, omissioni o non completamento del protocollo di uscita
- ⤴ in caso di intervento degli assistenti

#### **3.1.2 PENALITA'**

Ogni prestazione è soggetta alle penalità di seguito descritte.

- ⤴ vengono sottratti dalla distanza percorsa, 5 metri per ogni virata effettuata senza contatto di una parte del corpo con il muro (cartellino GIALLO) purché l'atleta abbia superato la "T" in caso contrario la misura valida sarà quella effettuata fino al punto di virata.
- ⤴ successivamente alla virata, la misura che intercorre dalla parete al punto di emersione delle vie aeree viene computata solo se maggiore di 2 mt

### **3.2 COMPOSIZIONE DELLE SOCIETA' IN GARA**

Ogni società può presentare un numero illimitato di atleti.

E' consentita la partecipazione agli istruttori e da parte dei componenti lo staff Giudici

### **3.3 PUNTEGGI FINALI**

Ai fini del punteggio individuale finale sono validi i mt percorsi nelle diverse discipline ed il tempo di statica. Per consolidare tali punteggi per la classifica finale generale, l'atleta dovrà partecipare alla finalissima.

Stessa cosa vale per il cumulo dei punteggi per società.

Per il dettaglio delle premiazioni previste nella FINALISSIMA si rimanda al Regolamento GIA

### **3.4 CLASSIFICHE DELL'EVENTO e PREMIAZIONE**

La premiazione sarà virtuale con un video sui social a cura del Direttivo A.A.C.

Ogni società/gruppo/associazione aderente, può in piena autonomia prevedere classifiche e premiazioni in loco.