



## I – Regras Gerais

1. A competição " Campeonato Regional de Apneia Indoor" é organizada pela Secção de Apneia do Clube Naval da Horta e é reconhecida pela Federação Portuguesa de Actividades Subaquáticas (FPAS). É uma competição também aberta a atletas estrangeiros mas que não entram na classificação do Campeonato Regional.
2. É uma competição individual com três disciplinas: apneia estática, apneia dinâmica com barbatanas e sem barbatanas. Haverá três vencedores, um por cada disciplina para o Campeonato Regional. Os casos de empate serão explicados mais abaixo para cada uma das disciplinas. Haverá também um vencedor da geral da competição que poderá ser qualquer um dos atletas participantes, ou não, do Campeonato Regional
3. Todos os atletas precisam ter mais de 18 anos, ou 16 anos e terem autorização dos pais ou responsáveis.
4. Os itens anteriores serão verificados na altura das inscrições definitivas, no dia da prova de Estática.
5. Qualquer manifestação de humor por um atleta que perturbe os outros atletas e prejudique as suas performances pode desencadear uma desclassificação pelo júri e autorização do reinício da prova para o atleta prejudicado.
6. Todos os atletas participantes nesta competição aceitam implicitamente submeter-se ao presente regulamento.
7. O júri pode advertir ou desclassificar todos os atletas que mostrarem os seguintes comportamentos:
  - Não obediência aos regulamentos



- Não colaboração com o júri, organizadores, outros atletas, público ou imprensa.
  - Não colaboração ou interrupção do andamento normal da organização ou da segurança da competição
  - Três advertências resultam em automática desclassificação do atleta
8. O competidor não pode ser ajudado durante a sua performance, excepto quando em dificuldades. Caso contrário, ele é desclassificado.
  9. Os atletas só têm uma tentativa oficial. O atleta pode ou não estar na água antes da imersão, no entanto, não são permitidos saltos.
  10. No final do desempenho das provas, no regresso à superfície, o atleta deverá conseguir efetuar o **protocolo de superfície**: depois de uma contagem de 5 (1, 2, 3, 4, 5) segundos, deve tocar um disco OK amarelo com um diâmetro de 30 centímetros que está na extremidade de um poste com um comprimento de dois ou três metros, que será mantido perto do atleta pelo Juiz da prova. Ele deve **tocar o disco durante uma segunda contagem** de 5 (5, 4, 3, 2, 1, 0 segundos). E durante os 15 (quinze) segundos posteriores, o atleta deve permanecer acima da superfície da água sem necessidade de assistência externa. Durante este tempo poderá manter-se agarrado a uma bóia ou mesmo à parede ou outra estrutura de auxílio da piscina, mas sempre sem ajuda externa.
  11. Ao atleta não é permitido tocar qualquer pessoa, e ninguém tem permissão de lhe tocar, no mínimo até 15 segundos seguintes após o fim da performance; isto é, até que o juiz faça o sinal de "OK", anunciando ao atleta que a sua performance é considerada finalizada, mostrando o cartão da cor correspondente: branco quando a performance foi validada e vermelho se houve lugar a desqualificação.
  12. Em qualquer prova, perante uma perda de consciência (black out) o juiz deve decidir se o atleta necessita de assistência ou não. Um black out conduz sempre à desqualificação do atleta. Uma perda de controlo motor ("samba") conduz à



desqualificação apenas se o atleta não conseguir efetuar o protocolo de superfície corretamente.

13. O uso de oxigénio é estritamente proibido. Um atleta que tenha sido declarado culpado do uso de oxigénio ou de uma mistura com um excesso de oxigénio será imediatamente desqualificado.

## **II – As Disciplinas**

### **APNEIA ESTÁTICA**

1. A prova ocorre dentro da piscina
2. As performances anunciadas devem ser efetuadas até ao fecho do secretariado no dia da prova
3. Os horários de início das performances oficiais são determinados no dia da prova de acordo com o programa. Os apneístas serão posicionados por ordem crescente das performances anunciadas.
4. Os atletas deverão apresentar-se perante o juiz principal pelo menos 1h antes do início oficial da prova.
5. Duas zonas são delimitadas: Zona de aquecimento e uma Zona oficial
6. O atleta poderá entrar na zona de aquecimento 30 minutos antes da sua performance, mas não é obrigatório manter-se dentro da zona.
7. Quando se aproximar a hora oficial o juiz chama o atleta para a zona de prova que, entretanto, poderá iniciar a sua performance, dentro dos 3 minutos seguintes. Será efetuada uma contagem decrescente para ir lembrando o atleta: 3 minutos, 2 minutos, 1 minuto, 30 segundos, 10 segundos e daí até zero (9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2,



- 1, 0). O atleta que não iniciar a sua prova antes do zero já não poderá realizá-la. Durante esses três minutos o atleta poderá iniciar a prova quando desejar e estiver pronto para tal.
8. O tempo usado para a classificação dos atletas é o tempo efectivo da apneia, desde que este último seja maior ou igual ao tempo anunciado. Se o tempo de apneia for menor do que o tempo anunciado é aplicada uma penalização. Ela consiste em subtrair ao tempo de apneia a diferença entre o tempo anunciado e o tempo realizado. Isto é, se o atleta regista um tempo "t", menor do que o tempo anunciado "T", a fórmula utilizada para a classificação será:  $t - (T - t)$ .
  9. Em caso de empate os atletas são classificados "ex aequo"
  10. O treinador ou outro acompanhante do atleta é autorizado a monitorar e supervisionar o aquecimento e a sua performance. É permitido que ele esteja nas 2 zonas oficiais. Este acompanhante poderá, se o atleta assim o desejar, tornar-se num apneísta de segurança extra e tocar no atleta livremente durante a sua prova até emergir o nariz e a boca. Poderá também ser ele a dar os toques para o atleta responder. No entanto, logo que o atleta acabe a sua prestação (quando o nariz e boca emergirem) o seu acompanhante já não está autorizado a tocar no atleta, ele apenas poderá ir orientando o atleta verbalmente em voz baixa. Se esta permissão não for respeitada o atleta será imediatamente desqualificado.
  11. Pontos de apoio, na superfície poderão ser providenciados para facilitar a preparação do apneísta.
  12. O apneísta é livre para escolher seu equipamento: máscara, ou googles (com lentes transparentes) e clip de nariz. Poderá realizar a prova com ou sem fato.
  13. Os atletas têm o direito a uma e só uma tentativa oficial. Uma vez que as vias respiratórias são imersas, a performance é considerada iniciada.
  14. Um apneísta de segurança está presente na água durante as performances. Essa pessoa (ou se o atleta preferir, o seu treinador/accompanhante) é responsável por



verificar o estado de consciência do atleta, do seguinte modo: *Ele toca o apneísta inequivocamente* de modo a que o apneísta terá que responder através de um gesto combinado. O primeiro sinal deve ser dado um minuto antes e um outro toque aos 30 (trinta) segundos antes do tempo anunciado. A partir daí e em diante, os toques serão dados em intervalos de (quinze) segundos.

15. Se o tempo anunciado não for múltiplo de 15 o primeiro toque é antecipado, para o múltiplo logo abaixo. Por exemplo, se o tempo anunciado for de 3min 5seg o primeiro toque que seria aos 2min 05seg, é antecipado para os 2min e daí por diante.
16. Se o apneísta não responder utilizando o sinal escolhido, o oficial irá imediatamente solicitar o sinal novamente ao competidor. Se a resposta incorrecta persistir, ou não houver resposta, o oficial removerá o competidor da água imediatamente, sendo este desqualificado.
17. O apneísta ao terminar a sua apneia deverá respeitar o **Protocolo de Superfície**, caso contrário, será desclassificado.
18. Um juiz irá cronometrar a prova juntamente com alguém fornecido pela organização. Inicia-se a contagem do tempo quando o atleta submerge a boca e o nariz e pára quando o atleta as emergir da água.
19. Deverão ser providenciadas as filmagens completas das performances de cada apneísta, desde os 10 segundos antes do início oficial até ao sinal de OK do juiz. O video pode ser usado para reclamações (pex. sobre o protocolo de superfície ou blackouts).
20. São permitidos aplausos no final da performance de cada atleta, mesmo se outros atletas da mesma série ainda não tenham terminado as suas performances.
21. Um júri oficial ou alguém da organização anunciará os tempos atingidos pelos atletas no final das suas performances. Poderá ainda ir fazendo outros comentários acerca do atleta ou dando informações ao público sobre a prova.



## **APNÉIA DINÂMICA (COM e SEM BARBATANAS)**

1. A prova ocorre em piscina.
2. Os horários das tentativas oficiais são determinados no mesmo dia da estática, de acordo com o programa. Os apneístas serão posicionados por ordem crescente das performances anunciadas.
3. Os atletas deverão apresentar-se perante o juiz principal pelo menos 1h antes do início oficial da prova. Trinta minutos antes da hora oficial de início da prova o atleta deve avisar o juiz da área de aquecimento que está presente, mas não é obrigatório manter-se dentro da zona o tempo todo.
4. Duas zonas são delimitadas: Zona de aquecimento e uma Zona oficial
5. Quando se aproximar a hora oficial o juiz chama o atleta para a zona de prova que, entretanto, poderá iniciar a sua performance, dentro dos 3 minutos seguintes. Será efetuada uma contagem decrescente para ir lembrando o atleta: 3 minutos, 2 minutos, 1 minuto, 30 segundos, 10 segundos e daí até zero (9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0). O atleta que não inicie a sua prova antes do zero já não poderá realizá-la. Durante esses três minutos o atleta poderá iniciar a prova quando desejar e estiver pronto para tal.
6. Ao iniciar a prova o atleta deve começar tocando na parede da piscina com qualquer parte do corpo ou equipamentos estritamente relacionados com o corpo e começar a fase de apnéia. Ao atleta é permitido sentar-se na borda da parede da piscina no ponto de partida e ir para a água a partir dessa posição. No entanto, não são permitidos saltos para a água. O atleta deve necessariamente tocar na parede da piscina a cada volta com uma parte de seu corpo ou com o seu equipamento; de outra forma, o atleta é desclassificado.
7. Os atletas podem usar os braços nas duas disciplinas, mas outros meios de propulsão (luvas de natação, pex) são proibidos. O uso de barbatanas, bi-fins ou monopalmas,



é obrigatório na prova de apneia dinâmica com barbatanas. O uso de barbatanas ou qualquer meio de propulsão para além do próprio corpo é proibido para a prova de apneia dinâmica sem barbatanas. O apneísta pode escolher o resto do seu equipamento, mas a máscara ou goggles devem ser de lentes transparentes. Se usarem um peso durante a prova, o atleta deve garantir que ele dispõe de um mecanismo de libertação rápida.

10. A performance deve ser feita com o corpo totalmente imerso, excepto nos 3m após o início da prova e nas viragens, em que pode submergir qualquer parte do corpo excepto a boca e nariz.
11. Durante o percurso horizontal, o atleta deve estar dentro da linha da piscina considerada a zona oficial. Se ele se desviar para outra linha é aplicada uma penalização. Desvios parciais são permitidos (partes do corpo).
12. Haverá pelo menos um apneísta de segurança para cada atleta. Além disso, irão ser colocados pontos de descanso para a fase de preparação (se o atleta o desejar) e para a emersão do atleta (fim da prova).
12. A distância percorrida é determinada pela saída das vias respiratórias (excepto quando o apneísta sai contra a parede, nesse caso deve tocar a parede antes de emergir o seu trato respiratório). Na saída, o atleta deverá emergir as vias aéreas antes ou ao mesmo tempo que agarra a parede da piscina. Se assim o desejarem, os atletas poderão levar um peso de aproximadamente 250gr que servirá como marcador auxiliar de distância da sua prova ao ser largado no fim da sua performance. No entanto, tendo em conta o grande declive da Piscina Municipal da Horta não se considera o método mais eficaz para a medida da distância percorrida nesta competição.
13. Sem pressão do júri e oficiais, o apneísta deve cumprir na íntegra o Protocolo de superfície. Se não o fizer será desclassificado.



14. O atleta não pode tocar em ninguém e ninguém pode tocar o atleta durante pelo menos 15 segundos seguintes ao final da performance e ou até que o júri sinalize ao apneísta que sua tentativa foi considerada finalizada, sinalizando "OK".
15. Será filmado o percurso dos apneístas até à sua chegada à superfície com câmaras de vídeo. O vídeo pode ser usado para reclamações. Entretanto, a decisão do júri é preponderante.
16. Câmaras e fotografos são somente permitidos na água na zona de aquecimento.
17. Sempre que uma regra é violada de forma a que não implique uma desqualificação (violações menores definidas nos artigos correspondentes) é aplicada uma penalização, subtraindo 10 (dez) metros da distância percorrida pelo atleta. A penalização é aplicada apenas uma vez para a mesma violação da regra. Mostram-se de seguida as situações em que é aplicada uma penalização de 10m:
  - Se uma parte do corpo emergir fora da zona dos 3m entre as viragens
  - Se todo o corpo do atleta sair da linha oficial durante a sua prova
18. Aplausos são permitidos no final de cada performance, mesmo que outros atletas se estejam a preparar ou mesmo a competir.
19. O juiz pode comentar continuamente a prova de apneia dinâmica. Ele pode anunciar a distância percorrida por cada atleta no final de suas performances.





### III - RECLAMAÇÕES

1. O atleta ou o seu capitão podem preencher uma reclamação em impresso próprio para o efeito e entregar a um membro do júri até, no máximo, 15 minutos após a divulgação dos resultados.
2. No caso de existirem reclamações, o júri reunir-se-á para decidir se o atleta tem ou não razão. Em todos os casos, o atleta deve ser ouvido. Em caso de real dúvida, o benefício deverá ser dado ao atleta. Se esse for o caso, o júri decidirá qual a performance a levar em consideração.
3. O júri responderá às reclamações logo que possível "in loco", após a verificação das filmagens.
4. Todas as reclamações devem ser acompanhadas da quantia de 50 euros. Essa quantia é reembolsada se o júri der razão ao reclamante.
5. Para todas as decisões do júri, no caso de empate (por exemplo: caso de abstenção), a voz do presidente do júri, contará duplamente, e para o devido efeito o presidente do júri não se pode abster.