



**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS**  
Entidad Declarada de Utilidad Pública (Ley 10/1190)

# REGLAMENTO DE APNEA INDOOR

VERSIÓN 2018.2

# APNEA ESTÁTICA

## 1. SECCIÓN - I

### 1.1 DEFINICIONES

- 1.1.1 Apnea
- 1.1.2 Evento, Competición y Prueba
- 1.1.3 Apnea Estática
- 1.1.4 Pérdida de Conciencia- Black Out
- 1.1.5 El uso del pronombre masculino
- 1.1.6 Violación de las reglas
- 1.1.7 Competiciones y homologaciones de records

## 2. SECCIÓN - II

### 2.1 GENERALIDADES TÉCNICAS

- 2.1.1 Categorías, Materiales y Equipos para los atletas
- 2.1.2 Área de Competición
- 2.1.3 Área de Calentamiento
- 2.1.4 Pérdida de Conciencia--Black Out
- 2.1.5 Asistentes de los atletas

### 2.2 CUADRO DE JUECES Y DE PERSONAL ASISTENTE

- 2.2.1 General
- 2.2.2 Organizador
- 2.2.3 Juez Principal
- 2.2.4 Juez de Competición
- 2.2.5 Juez de Calentamiento
- 2.2.6 Cronometradores
- 2.2.7 Asistente de Salida
- 2.2.8 Asistencia Médica
- 2.2.9 Apneistas de seguridad y otros Asistentes

## 3. SECCIÓN - III

### 3.1 DESARROLLO DE LAS COMPETICIONES

- 3.1.1 Inicio
- 3.1.2 Apnea
- 3.1.3 Salida
- 3.1.4 Celebración de la Competición

## 1. SECCIÓN - I

### 1.1 DEFINICIONES

---

#### 1.1.1 Apnea

El término " Apnea " designa una actividad deportiva en la que el atleta contiene su respiración manteniendo las vías respiratorias aéreas por debajo de la superficie del agua.

#### 1.1.2 Competición, Evento y Prueba

Competición se usa para nombrar un encuentro que puede incluir varias disciplinas

Evento se usa para indicar cada uno de los concursos que componen una Competición.

Intento se usa para designar la acción individual de cada atleta

Actuación és el resultado del Intento del atleta, medido en distancia o intervalo de tiempo.

#### 1.1.3 Apnea Estática

La Apnea Estática és el evento donde el atleta tiene por objeto la realización de una apnea de duración máxima, como mínimo durante un tiempo anunciado de antemano y si es posible más allá de este tiempo.

El evento se realiza en una piscina.

#### 1.1.4 Perdida de Conciencia- Black Out

El término " Black-Out" se utiliza para la pérdida de conciencia. La pérdida de conciencia debe distinguirse del término "Samba ": que és la pérdida de control motor.

#### 1.1.5 El uso del pronombre masculino

En lo que sigue se utiliza el pronombre masculino para todo. Esto se hace con el único fin de evitar formulaciones torpes y queda perfectamente entendido que todas las personas que participan en una competición, en cualquiera de sus papeles, pueden ser de cualquier sexo.

#### 1.1.6 Violacion de las reglas

La violación de las normas conduce a la descalificación. A menos que se especifique lo contrario en el artículo correspondiente.

#### 1.1.7 Competiciones y homologaciones de records

La homologación de las Competiciones y los récords, estan sujetas a la normativa específica de FEDAS.

## **2. SECCIÓN - II**

### **2.1 GENERALIDADES TÉCNICAS**

---

#### **2.1.1 Categorías, Materiales y Equipos para los atletas**

##### 2.1.1.1 Categorías;

2.1.1.1.1 Las Competiciones oficiales se organizarán para hombres y/o mujeres.

##### 2.1.1.2 Material autorizado

2.1.1.2.1 La máscara o gafas, las cuales tienen que ser transparentes para que los jueces puedan ver los ojos del atleta. También se pueden utilizar lentes de contacto.

2.1.1.2.2 Pinza de nariz.

##### 2.1.1.3 Equipamiento auxiliar:

2.1.1.3.1 Se autoriza el uso de traje de neopreno o traje de baño.

2.1.1.3.2 Se permite a los atletas usar su lastre personal. Los atletas pueden soltar su lastre durante su Intento o durante el protocolo de superficie.

2.1.1.3.3 En todas las competiciones y campeonatos, el uso de la publicidad en la máscara está autorizado sin restricciones.

2.1.1.3.4 Los participantes deberán llevar los equipamientos oficiales.

2.1.1.3.5 El uso de oxígeno esta estrictamente prohibido. Un atleta que haya sido declarado culpable de la utilización de oxígeno o de una mezcla con exceso de oxígeno será descalificado inmediatamente y será sometido a un procedimiento de suspensión de la participación en las competiciones y campeonatos de la FEDAS , por un período que definirá la misma FEDAS.

#### **2.1.2 Area de Competición**

2.1.2.1 Los Campeonatos FEDAS de Apnea Estática deben realizarse en una piscina.

2.1.2.2 La piscina debe ser verificada y aprobada por el Juez Principal de FEDAS.

2.1.2.3 El Juez de Salida ha de disponer de un micrófono o megáfono para poder dar las indicaciones verbales.

2.1.2.4 Con tal de asistir a los jueces en sus decisiones, las actuaciones deben ser grabadas con una cámara oficial en superficie, la cual grabará la totalidad de la actuación del atleta, desde la entrada hasta el protocolo de superficie.

#### **2.1.3 Area de Calentamiento**

2.1.3.1 Se puede habilitar una zona de calentamiento para los atletas en una piscina auxiliar. Si no es posible, se puede habilitar una zona de calentamiento en el extremo de la piscina opuesto al extremo reservado a la competición.

2.1.3.2 El área de calentamiento está reservado para los atletas que se preparan para la competición bajo las órdenes del Juez de Calentamiento.

2.1.3.3. El Juez de Calentamiento dispondrá, si el Juez Principal lo considera necesario, de un asistente o mas, para controlar la seguridad de los participantes.

### **2.1.4 Pérdida de Conciencia-Black Out**

2.1.4.1 Una pérdida de control del motor conduce a la descalificación del atleta si no puede realizar el protocolo de validación.

2.1.4.2 Si el juez responsable decide que el atleta sufre una Pérdida de Conciencia-Black Out, y que necesita ayuda, ordena a los asistentes de seguridad que saquen al atleta (como mínimo sus vías aéreas), esto conlleva la descalificación y suspensión del atleta del evento actual y del resto de competición.

### **2.1.5 Asistentes de los atletas**

2.1.5.1 El atleta solo puede tener un asistente en el borde o dentro de la piscina para ayudarlo durante la prueba.

2.1.5.2 Este asistente puede estar con el atleta en el área de competición y en la piscina, pero no puede gritar, hablar, tocar o gesticular para asistir o ayudar al atleta durante el protocolo de validación.

2.1.5.3 Solo el Juez principal puede autorizar una intervención del Capitán del equipo en caso de un problema técnico.

## **2.2 CUADRO DE JUECES Y DE PERSONAL ASISTENTE**

---

### **2.2.1 General**

2.2.1.1 Los jueces y el personal asistente deben tomar sus decisiones de manera autónoma y de manera independiente unos de los otros, a menos que se indique lo contrario en el reglamento,

2.2.1.2 Los jueces y el personal organizador son los responsables de preparar y conducir la competición.

2.2.1.3 Composición del Cuadro de Jueces y de Personal Asistente.

El Cuadro estará formado por:

- Organizador
- Juez principal designado, para el Campeonato FEDAS, por el Departamento de Apnea de FEDAS
- Juez de Competición
- Juez de Calentamiento
- Cronometradores
- Asistente de Salida
- Asistente médico
- Otros asistentes

### **2.2.2 Organizador**

2.2.2.1 El Organizador:

- es el responsable de la preparación y la realización del evento.

- debe estar en contacto con el Juez Principal designado por FEDAS para resolver las dudas y preparar la competición de acuerdo a la normativa vigente.
- debe situar el Cuadro de Jueces y el personal organizador, con excepción del Juez Principal.
- debe preocuparse de que todo el material y aparatos necesarios para realizar la competición estén preparados y en su lugar según los planes previstos en la normativa específica vigente.
- puede designar el número de asistentes que les considere necesarios para acometer su misión correctamente.

### **2.2.3 Juez Principal**

2.2.3.1 En los Campeonatos de FEDAS, el Juez Principal es designado por el Departamento de Apnea de FEDAS.

2.2.3.2 El Juez Principal tiene pleno control y autoridad sobre todos los demás jueces. Es el encargado de verificar sus posiciones y proporcionarles las instrucciones de las regulaciones particulares relativas a la competición.

2.2.3.3 Sus funciones son:

- Inspeccionar las instalaciones donde se desarrollara la competición.
- Controlar y aprobar la documentación de los participantes para verificar su idoneidad para poder participar en el evento.
- Controlar y aprobar los formularios de inscripción de los participantes y establecer el orden de inicio.
- Aprobar y firmar las clasificaciones antes de la publicación de los resultados

2.2.3.4 Asegurarse que los reglamentos y las decisiones de FEDAS son obedecidos y resolver todas las cuestiones relativas a la organización de la competición cuando el reglamento no ofrece ninguna solución.

2.2.3.5 Garantizar que todo el personal necesario para la correcta organización de la competición está en sus respectivas posiciones. Y de designar sustitutos para jueces ausentes, y de aquellos que son incapaces de llevar a cabo sus tareas. Podrá nombrar jueces suplementarios o personal asistente suplementario si lo considera necesario.

2.2.3.6 El Juez Principal da la señal de inicio después de asegurarse personalmente de que todos los miembros del cuadro de Jueces están preparados y en su lugar.

2.2.3.7 Puede tomar la decisión de falso inicio y volver a empezar el protocolo de inicio.

2.2.3.8 El Juez Principal tiene el derecho de cancelar o suspender la competición en los casos de fuerza mayor como condiciones meteorológicas muy desfavorables (en el caso de pruebas al aire libre) o si el emplazamiento de la competición no se ajusta a los requisitos de la normativa.

2.2.3.9 El Juez Principal puede descalificar cualquier atleta por cualquier violación del reglamento que él mismo observe o que le sea notificado por otro juez.

2.2.3.11 Él es quién recibe las reclamaciones de los capitanes de los equipos

participantes.

2.2.3.12 Verifica los resultados y comunica los resultados relacionados con las posiciones de podio y las composiciones de las finales.

2.2.3.13 Prepara el informe final de la competición

#### **2.2.4 Juez de Competición**

2.2.4.1 El juez responsable del area de competición debe ubicarse en el borde de la piscina.

2.2.4.2 Se recomienda que además del Juez de Competición, se designe un Juez Asistente en cada zona de competición.

2.2.4.3 Debe organizar la actividad de los otros jueces de su zona. Él es responsable de los cambios de jueces y asistentes en su zona.

2.2.4.4 Autoriza el inicio de la competición para cada atleta, supervisa el desarrollo de la prueba y coordina la evacuación de la zona de competición en cada actuación.

2.2.4.5 Es el encargado de vigilar al atleta durante toda su actuación incluidos los 30 (treinta) segundos del protocolo de validación, durante los cuales el atleta debe hacer el protocolo de OK.

2.2.4.5 Recibe las notas sobre las violaciones de reglas observadas por otros jueces con la posible propuesta de una sanción o descalificación que se debe llevar a la práctica.

2.2.4.6 Al final de la competición debe facilitar al Juez Principal el informe con los tiempos logrados por los atletas, con las penalizaciones y anotaciones pertinentes, de su area de competición.

#### **2.2.5 Juez de Calentamiento**

2.2.5.1 El Juez de Calentamiento se hace responsable de los competidores y gestiona el calentamiento de los atletas en la zona de calentamiento. Si lo considera necesario puede solicitar un asistente de seguridad.

2.2.5.2 Comprueba que los competidores esperan su turno y siguiendo el orden de participación llama a los atletas.

2.2.5.3 Verifica el equipo del atleta : máscara, etc.

#### **2.2.6 Cronometradores**

2.2.6.1 Registran los tiempos de los atletas de los que son responsables. Utilizaran solo cronómetros aprobados por el Juez Principal.

2.2.6.2 Los Cronometradores inician sus cronómetros cuando el atleta sumerge todas sus vías respiratorias y los detienen cuando el atleta emerge alguna de sus vías respiratorias del agua. Inmediatamente después del intento deben mostrar sus cronómetros al Juez de Competición de su zona de competición.

2.2.6.3 No deben restablecer sus cronómetros a cero antes de que el Juez de Competición de su zona de competición les diga "cronómetros a cero".

2.2.6.4 En cada zona de competición deben colocarse de uno(1) a tres (3) cronometradores.

#### **2.2.7 Asistente de salida**

2.2.7.1 Es el responsable de efectuar la cuenta atrás.

### **2.2.8 Asistencia Médica**

2.2.8.1 La Asistencia Médica debe garantizar las primeras intervenciones de ayuda a los que sufren accidentes, dándoles la ayuda necesaria desde el inicio del accidente hasta el restablecimiento de las condiciones de salud en los centros de salud locales. El comunicado del equipo de asistencia médica, para el médico del centro de salud local, incluirá las causas y circunstancias del accidente del atleta.

2.2.8.2 La Asistencia Médica es designada por el Comité Organizador y son los responsables de controlar los aspectos médicos del evento.

2.2.8.3 El equipo médico que asista a una competición de apnea debe de ser experimentado. Debe ser capaz y disponer del equipo necesario para llevar a cabo las acciones de la RCP (Reanimación Cardio-Pulmonar) y los primeros auxilios de los cuales es responsable. Estará siempre en el área de competición durante el desarrollo de la misma.

2.2.8.4 El equipo del personal médico estar formado como mínimo por:

- Botiquín de primeros auxilios
- Una oxígeno-terapia completa y revisada
- Cualquier otro equipo que el personal médico considere necesario

### **2.2.9 Apneistas de Seguridad y otros Asistentes**

2.2.9.1 Cada zona de competición y cada zona de calentamiento dispondrá de una apneista de seguridad como mínimo

2.2.9.2 Los apneistas de seguridad deben de tener conocimientos y experiencia suficiente para garantizar la seguridad de los atletas.

2.2.9.3 El Comité Organizador puede designar otros asistentes de la competición. El Juez Principal establece, las diferentes misiones que se asignará a cada asistente en particular.





### **3.1 DESARROLLO DE LAS COMPETICIONES**

---

#### **3.1.1 Inicio**

3.1.1.1 Los atletas participantes deben presentarse una hora antes al Juez de Calentamiento para el check-in.

3.1.1.2 Puede haber varias áreas de competición en la misma zona de la piscina siempre que el espacio disponible y el personal sean suficientes para desarrollar correctamente la competición.

3.1.1.3 30 (treinta) minutos antes del inicio de su cuenta atrás ( de los 3 -tres últimos minutos) los atletas deben estar a disposición del Juez de Calentamiento.

3.1.1.4 Antes de los últimos 30 (treinta) minutos, al atleta no se le permite entrar en la piscina.

3.1.1.5 Las salidas de atletas para cada campo de la competición se iniciará cada 10 (diez) minutos como mínimo.

3.1.1.6 El Intento comienza cuando empiezan los tres últimos minutos antes del Oficial Top.

3.1.1.7 El atleta tendrá entonces 3 (tres) minutos para prepararse para sumergirse.

3.1.1.8 El controlador de salidas le recordará al atleta el tiempo de la siguiente manera:

Últimos 3 minutos / 2 minutos / 1 minuto / 45 segundos / 30 segundos / 15 segundos / 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 / Oficial Top / +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +15, +20, +30.

El atleta solamente puede empezar desde el Oficial Top hasta los +30, en una ventana de treinta segundos. Si alguna de sus vías aéreas no está sumergida cuando se dice el +30, el atleta está descalificado. No está permitido iniciar la apnea antes del Oficial Top.

3.1.1.9 La cuenta atrás debe realizarse en castellano en los campeonatos nacionales.

#### **3.1.2 Apnea**

3.1.2.1 Durante la apnea del atleta este estará bajo la supervisión de un apneista de seguridad.

3.1.2.2 El procedimiento de control de seguridad consiste en que el apneista de seguridad se comunicará con el atleta mediante el tacto, a intervalos de tiempo regulares durante la apnea.

3.1.2.3 La señal del apneista de seguridad y la respuesta del atleta deben ser acordados antes del comienzo de la actuación.

3.1.2.4 La primera y segunda señales se deben dar, respectivamente, un minuto antes y 30 (treinta) segundos antes del final del tiempo de apnea declarado. De allí en adelante (y también si la apnea va más allá de la declarada) las señales se dan en intervalos de 15 (quince) segundos.

3.1.2.5 Si el tiempo de apnea declarado no es un múltiplo entero de medio minuto, el tiempo para la primera señal se obtiene aproximando al medio minuto exacto más bajo, anticipando así el tiempo de la primera señal. El juez de competición debe recordárselo al atleta justo antes de la actuación.

3.1.2.6 Si el atleta no responde a la señal del juez asistente con la respuesta adecuada, el apneista de seguridad toca al atleta una vez más. Si el atleta persiste en no responder, el juez de competición da la orden de interrumpir el intento y el apneista de seguridad saca al atleta a la superficie, quedando este descalificado.

### **3.1.3 Salida**

3.1.3.1 Después de emerger el atleta no debe ser ayudado o tocado por cualquier razón antes de su ejecutar el protocolo de validación, a menos que se encuentre en dificultades .

3.1.3.2 El atleta puede sujetarse al borde de la piscina o equivalente.

3.1.3.3 En caso de pérdida de la conciencia, como esta deifinido en el articulo 2.1.4, durante o después de su intento, el atleta queda descalificado.

3.1.3.4 Si el asistente toca al atleta antes de que este finalice completamente el protocolo de validación definido en el articulo 3.1.3.6, el atleta queda descalificado.

3.1.3.5 Es caso de contacto accidental, queda a criterio del Juez Principal validar o no el intento.

3.1.3.6 Al final del intento, de vuelta en la superficie, el atleta tiene 30 (treinta) segundos para hacer el signo de OK. Durante estos 30 (treinta) segundos de duración del protocolo, debe mantenerse a flote, sujetandose al borde o al flotador sin necesidad de ayuda externa.

3.1.3.7 El atleta debe mantener la cabeza por encima de la superficie del agua durante los 30 segundos. Las vías aéreas y el nivel equivalente de los laterales y de la parte posterior de la cabeza deben estar por encima de la superficie del agua. Si hay una ola, la decisión se toma igual que en el Artículo 3.1.3.5.

3.1.3.8 Únicament el atleta puede hablar durante el protocolo de validación.

3.1.3.9 El signo de OK debe realizarse en dirección al Juez de Competición de su zona de competición.

3.1.3.10 Si después del protocolo de validación el Juez de Competición considera que todo es correcto, le mostrará una tarjeta blanca al atleta.

3.1.3.11 Si el Juez de Competición considera que no puede tomar una decisión sin consultar a los otros jueces o visionar el video del intento, mostrará una tarjeta amarilla al atleta.

3.1.3.12 Si el Juez de Competición muestra una tarjeta roja, el intento no es válido (DQ)

3.1.3.13 En los campeonatos nacionales es obligatorio grabar en video todos los intentos.

3.1.3.14 Los entrenadores, los atletas y los espectadores deben estar en silencio durante la realización del protocolo de validación por parte del atleta y durante su recuperación. En caso de incumplir este artículo, el Juez Principal puede expulsar al infractor de la zona de competición.

### **3.1.4 Celebración de la Competición**

3.1.4.1 El orden de participación de los atletas se determinará a partir de los tiempos declarados en la reunión técnica. El atleta con el menor tiempo competirá primero mientras que el atleta con el tiempo más largo competirá el último. Si varios atletas declaran el mismo tiempo, se establecerá el orden mediante un sorteo efectuado por el Juez Principal.

3.1.4.2 Todos los competidores podrán hacer un intento. Al final de esta etapa, se establecerá una clasificación y se hará pública inmediatamente.

3.1.4.3 El tiempo utilizado para obtener la clasificación de los atletas es el tiempo efectivo de la apnea, siempre y cuando este último sea mayor que o igual al tiempo declarado. Si el tiempo de apnea efectiva es menor que el tiempo declarado a

continuación, se aplica una penalización que consiste en restarle del tiempo de apnea efectivo la diferencia entre el tiempo declarado y el tiempo efectivo. Para que quede claro, si el atleta realiza una apnea de tiempo "t" inferior al declarado "T", el tiempo que se usará en la clasificación será  $t-(T-t)$

3.1.4.4 En el caso de empate, el atleta con el tiempo conseguido mas cercano al tiempo declarado será el ganador. Si se mantiene el empate los atletas serán clasificados "ex aequo".

# APNEA DINÁMICA

## 1. SECCIÓN – I

### 1.1 DEFINICIONES

- 1.1.1 Apnea
- 1.1.2 Evento, Competición y Prueba
- 1.1.3 Apnea Dinámica
- 1.1.5 Pérdida de Conciencia- Black Out
- 1.1.5 El uso del pronombre masculino
- 1.1.6 Penalizaciones
- 1.1.7 Violación de las reglas
- 1.1.8 Competiciones y homologaciones de records

## 2 SECCIÓN – II

### 2.1 GENERALIDADES TÉCNICAS

- 2.1.1 Categorías, Materiales y Equipos para los atletas
- 2.1.2 Configuración del Área de Competición
- 2.1.3 Área de Competición
- 2.1.4 Marcador e Instrumento de Medición
- 2.1.5 Área de Calentamiento
- 2.1.6 Pérdida de Conciencia--Black Out
- 2.1.7 Asistentes de los atletas

### 2.2 CUADRO DE JUECES Y DE PERSONAL ASISTENTE

- 2.2.1 General
- 2.2.2 Organizador
- 2.2.3 Juez Principal
- 2.2.4 Juez de Competición
- 2.2.5 Juez de Calentamiento
- 2.2.6 Asistencia Médica
- 2.2.7 Apneistas de seguridad y otros Asistentes

## 2. SECCIÓN – III

### 3.1 DESARROLLO DE LAS COMPETICIONES

- 3.1.1 Inicio
- 3.1.2 Descenso
- 3.1.3 Recorrido Horizontal
- 3.1.4 Ascenso
- 3.1.5 Celebración de la Competición

### 1.1 DEFINICIONES

---

#### 1.1.1 Apnea

El término " Apnea " designa una actividad deportiva en la que el atleta contiene su respiración manteniendo las vías respiratorias aéreas por debajo de la superficie del agua.

#### 1.1.2 Competición, Evento y Prueba

Competición se usa para nombrar un encuentro que puede incluir varias disciplinas

Evento se usa para indicar cada uno de los concursos que componen una Competición.

Intento se usa para designar la acción individual de cada atleta

Actuación és el resultado del Intento del atleta, medido en distancia o intervalo de tiempo.

#### 1.1.3 Apnea Dinámica

La Apnea Dinámica és el evento donde el atleta tiene por objeto cubrir la máxima distancia horizontal manteniendo el cuerpo debajo de la superficie del agua en apnea, con o sin aletas.

El evento se puede realizar en una piscina o en aguas abiertas y con el uso de aletas (bi-aletas o monoaleta) o sin. Cuando se utilizan aletas, solo se puede utilizar la energía muscular del atleta, no esta permitido el uso de cualquier mecanismo, incluso si este último es activado por los músculos

En la competición de bi-aletas no se permite el uso del aleteo en la modalidad de patada de delfín fuera de la zona de tres metros mas cercana a la pared de inicio o de giro.

#### 1.1.4 Perdida de Conciencia- Black Out

El término " Black-Out" se utiliza para la pérdida de conciencia. La pérdida de conciencia debe distinguirse del término " Samba ": que és la pérdida de control motor.

#### 1.1.5 El uso del pronombre masculino

En lo que sigue se utiliza el pronombre masculino para todo. Esto se hace con el único fin de evitar formulaciones torpes y queda perfectamente entendido que todas las personas que participan en una competición, en cualquiera de sus papeles, pueden ser de cualquier sexo.

#### 1.1.6 Penalizaciones

Siempre que se incumpla una regla de manera que no implique una descalificación (incumplimientos de menor importancia definidos en los artículos correspondientes ),

se aplicará una sanción consistente en restar 5 (cinco) metros de la distancia total conseguida por el atleta.

#### **1.1.7 Violacion de las reglas**

La violación de las normas conduce a la descalificación. A menos que se especifique lo contrario en el artículo correspondiente.

#### **1.1.8 Competiciones y homologaciones de records**

La homologación de las Competiciones y los récords, estan sujetas a la normativa específica de FEDAS

## 2. SECCIÓN - II

### 2.1 GENERALIDADES TÉCNICAS

---

#### 2.1.1 Categorías, Materiales y Equipos para los atletas

##### 2.1.1.1 Categorías;

2.1.1.1.1 Las Competiciones oficiales se organizarán para hombres y/o mujeres.

##### 2.1.1.2 Material autorizado

2.1.1.2.1 Bi-aletas o monoaleta sin restricciones relativas a las dimensiones y a los materiales. En las pruebas de monoaletas se permite el uso de bi-aletas. En las pruebas de bi-aletas no se permite el uso de monoaletas.

2.1.1.2.2 La máscara o las gafas tienen que ser transparentes para que los jueces puedan ver los ojos. También se pueden utilizar lentes de contacto.

2.1.1.2.3 Pinza de nariz.

##### 2.1.1.3 Equipamiento auxiliar:

2.1.1.3.1 Se autoriza el uso de traje de neopreno o traje de baño.

2.1.1.3.2 Se permite a los atletas usar su lastre personal. Si se utiliza un lastre, el atleta necesariamente debe utilizarlo con un mecanismo de zafado rápido y debe colocarlo encima de su ropa de competición. En ningún caso, los atletas pueden tener lastres escondidos debajo de su ropa. La violación de esta norma conlleva la descalificación. Los atletas pueden soltar su lastre durante su intento o durante el protocolo de superficie.

2.1.1.3.3 En todas las competiciones y campeonatos, el uso de la publicidad en la máscara y en las aletas está autorizado sin restricciones,

2.1.1.3.4 Los participantes deberán llevar los equipamientos oficiales.

2.1.1.3.5 El uso de oxígeno está estrictamente prohibido. Un atleta que haya sido declarado culpable de la utilización de oxígeno o de una mezcla con exceso de oxígeno será descalificado inmediatamente y será sometido a un procedimiento de suspensión de la participación en las competiciones y campeonatos de la FEDAS, por un período que definirá la Federación .

#### 2.1.2 Configuración del Área de Competición

2.1.2.1 Los Campeonatos FEDAS de apnea dinámica en piscina, deben realizarse en una piscina de 50 metros (apnea dinámica con aletas) y 25/50 metros (apnea dinámica sin aletas), con una profundidad mínima de 1,40 ( uno punto cuarenta) metros.

2.1.2.2 Estas medidas deben ser verificadas y validadas por el Juez Principal de FEDAS.

2.1.2.3 El Asistente de Salida ha de disponer de un micrófono o megáfono para poder dar las indicaciones verbales.

2.1.2.4 Se pueden disponer un máximo de 4 zonas (cuatro) de competición en la misma piscina. En este caso, se permite competir en los dos carriles exteriores de cada lado de la piscina.

2.1.2.5 Con el fin de ayudar a los jueces en sus decisiones, debería estar presente un



video oficial del evento que registrara toda la cuenta atrás del atleta en la superficie, y si és técnicamente posible, otra grabación para la parte de debajo el agua.

### **2.1.3 Área de Competición**

2.1.3.1 La zona de salida debe estar claramente marcada dentro y fuera de la piscina.

2.1.3.2 Si el carril más cercano al borde de la piscina no tiene las características adecuadas para la realización de el evento, se debe utilizar el carril de al lado.

2.1.3.3 En caso de que la competición se realice en un solo carril, la zona de competición situada en el borde derecho (izquierdo) de la piscina, estará formada por tres carriles. El carril mas cercano al borde del a piscina ,estará reservado para el competidor. El carril inmediatamente situado a su izquierda (derecha) estará reservado a la asistencia y el siguiente de la izquierda (derecha) puede ser reservado para los operadores de vídeo autorizados y para los fotógrafos.

2.1.3.4 Se debe colocar una marca en forma de "T" de por lo menos 20 (veinte) cm de ancho, sobre el fondo de la piscina, a una distancia de dos metros del inicio y dos metros antes de la vuelta.

2.1.3.5 En las piscina de 50 metros, debe haber una línea central que indique el punto de los 25 (veinticinco) metros de la piscina.

2.1.3.6 Si el punto de la piscina, desde donde se realiza la salida de los competidores, es más profundo que 1,40 (uno punto cuarenta) metros, se debe equipar con una plataforma móvil para que el atleta pueda estar de pie.

### **2.1.4 Marcador e Instrumento de Medición**

2.1.4.1 La medición de la distancia se realizará desde el punto en el que los atletas saquen fuera del agua sus vías respiratorias. La medición se hará mediante una cinta métrica colocada en el borde de la piscina.

2.1.4.2 Se pueden utilizar otros sistemas de medición electrónica automática, que hayan sido aprobado previamente por CMAS, o bién, que después de una solicitud de la federación organizadora, hayan sido aprobados por el juez principal.

### **2.1.5 Area de Calentamiento**

2.1.5.1 Los carriles restantes a los definidos en el artículo 2.1.3.3, estarán a destinados a calentar.

2.1.3.2 El área de calentamiento está reservado para los atletas que se preparan para la competición bajo las órdenes del Juez de Calentamiento.

### **2.1.6 Pérdida de Conciéncia--Black Out**

2.1.6.1 Una pérdida de control del motor conduce a la descalificación del atleta si no puede realizar el protocolo de validación.

2.1.6.2 Si el juez responsable decide que el atleta sufre una Pérdida de Conciéncia-Black Out, y que necesita ayuda, ordena a los asistentes de seguridad que saquen al

atleta (como mínimo sus vías aéreas), esto conlleva la descalificación y suspensión del atleta del evento actual y del resto de competición

### **2.1.7 Asistentes de los atletas**

2.1.7.1 El atleta puede disponer de un asistente hasta la llamada de los últimos tres minutos, después de esta llamada nadie está permitido. El asistente debe abandonar el área de competición, tampoco puede permanecer en la zona de calentamiento.

2.1.7.2 El juez avisará al asistente una vez solo. Si continúa en el área de competición o calentamiento conllevará una penalización general para el atleta.

2.1.7.3 Solo el Juez principal puede autorizar una intervención del Capitán del equipo en caso de un problema técnico.

## **2.2 CUADRO DE JUECES Y DE PERSONAL ASISTENTE**

---

### **2.2.1 General**

2.2.1.1 Los jueces y el personal asistente deben tomar sus decisiones de manera autónoma y de manera independiente unos de los otros, a menos que se indique lo contrario en el reglamento,.

2.2.1.2 Los jueces y el personal organizador son los responsables de preparar y conducir la competición.

2.2.1.3 Composición del Cuadro de Jueces y de Personal Asistente.

El Cuadro estará formado por:

- Organizador
- Juez principal designado, para el Campeonato FEDAS, por el Departamento de Apnea de FEDAS
- Juez de Competición
- Juez de Calentamiento
- Asistente de superficie
- Asistente de salida
- Asistente médico
- Otros asistentes

### **2.2.2 Organizador**

2.2.2.1 El Organizador:

- es el responsable de la preparación y la realización del evento.
- debe estar en contacto con el Juez Principal designado por FEDAS para resolver las dudas y preparar la competición de acuerdo a la normativa vigente.
- debe situar el Cuadro de Jueces y el personal organizador, con excepción del Juez Principal.

- debe preocuparse de que todo el material y aparatos necesarios para realizar la competición estén preparados y en su lugar según los planes previstos en la normativa específica vigente.
- puede designar el número de asistentes que les considere necesarios para acometer su misión correctamente.

### **2.2.3 Juez Principal**

2.2.3.1 En los Campeonatos de FEDAS, el Juez Principal es designado por el Departamento de Apnea de FEDAS.

2.2.3.2 El Juez Principal tiene pleno control y autoridad sobre todos los demás jueces. Es el encargado de verificar sus posiciones y proporcionarles las instrucciones de las regulaciones particulares relativas a la competición.

2.2.3.3 Sus funciones son:

- Inspeccionar las instalaciones donde se desarrollara la competición.
- Controlar y aprobar la documentación de los participantes para verificar su idoneidad para poder participar en el evento.
- Controlar y aprobar los formularios de inscripción de los participantes y establecer el orden de inicio.
- Aprobar y firmar las clasificaciones antes de la publicación de los resultados

2.2.3.4 Asegurarse que los reglamentos y las decisiones de FEDAS son obedecidos y resolver todas las cuestiones relativas a la organización de la competición cuando el reglamento no ofrece ninguna solución.

2.2.3.5 Garantizar que todo el personal necesario para la correcta organización de la competición está en sus respectivas posiciones. Y de designar sustitutos para jueces ausentes, y de aquellos que son incapaces de llevar a cabo sus tareas. Podrá nombrar jueces suplementarios o personal asistente suplementario si lo considera necesario.

2.2.3.6 El Juez Principal da la señal de inicio después de asegurarse personalmente de que todos los miembros del cuadro de Jueces están preparados y en su lugar.

2.2.3.7 Puede tomar la decisión de falso inicio y volver a empezar el protocolo de inicio.

2.2.3.8 El Juez Principal tiene el derecho de cancelar o suspender la competición en los casos de fuerza mayor como condiciones meteorológicas muy desfavorables (en el caso de pruebas al aire libre) o si el emplazamiento de la competición no se ajusta a los requisitos de la normativa.

2.2.3.9 El Juez Principal puede descalificar cualquier atleta por cualquier violación del reglamento que él mismo observe o que le sea notificado por otro juez.

2.2.3.10 Es el responsable de comprobar los informes sobre los resultados.

2.2.3.11 Él es quien recibe las reclamaciones de los capitanes de los equipos participantes.

2.2.3.12 Verifica los resultados y comunica los resultados relacionados con las posiciones de podio y las composiciones de las finales.

2.2.3.13 Prepara el informe final de la competición.

#### **2.2.4 Juez de Competición**

2.2.4.1 El juez responsable del area de competición debe ubicarse en el borde de la piscina.

2.2.4.2 Se recomienda que además del Juez de Competición, se designe un Juez Asistente en cada zona de competición.

2.2.4.3 Debe organizar la actividad de los otros jueces de su zona. Él es responsable de los cambios de jueces y asistentes en su zona.

2.2.4.4 Autoriza el inicio de la competición para cada atleta, supervisa el desarrollo de la prueba y coordina la evacuación de la zona de competición en cada actuación.

2.2.4.5 Es el encargado de vigilar al atleta durante toda su actuación incluidos los 30 (treinta) segundos del protocolo de validación, durante los cuales el atleta debe hacer el protocolo de OK.

2.2.4.5 Recibe las notas sobre las violaciones de reglas observadas por otros jueces con la posible propuesta de una sanción o descalificación que se debe llevar a la práctica.

2.2.4.6 Al final de la competición debe facilitar al Juez Principal el informe con las distancias logradas por los atletas, con las penalizaciones y anotaciones pertinentes, de su area de competición.

#### **2.2.5 Juez de Calentamiento**

2.2.5.1 El Juez de Calentamiento se hace responsable de los competidores y gestiona el calentamiento de los atletas en la zona de calentamiento. Si lo considera necesario puede solicitar un asistente de seguridad.

2.2.5.2 Comprueba que los competidores esperan su turno y siguiendo el orden de participación llama a los atletas.

2.2.5.3 Verifica el equipo del atleta : máscara, lastre, etc.

#### **2.2.6 Asistente de Superficie**

2.2.6.1 El Asistente de Superficie debe señalar cada giro correcto del atleta levantando un brazo.

2.2.6.2 El Asistente de Superficie debe señalar la salida del atleta a la superficie levantando un brazo.

2.2.6.3 El Asistente de Superficie debe señalar el punto en el que los atletas saquen fuera del agua sus vías respiratorias y conservar esta medición de la distancia conseguida por el atleta hasta que el Juez de Competición pueda apurarla.

#### **2.2.7 Asistente de salida**

2.2.7.1 Es el responsable de efectuar la cuenta atrás.

#### **2.2.8 Asistencia Médica**

2.2.8.1 La Asistencia Médica debe garantizar las primeras intervenciones de ayuda a

los que sufren accidentes, dándoles la ayuda necesaria desde el inicio del accidente hasta el restablecimiento de las condiciones de salud en los centros de salud locales. El comunicado del equipo de asistencia médica, para el médico del centro de salud local, incluirá las causas y circunstancias del accidente del atleta.

2.2.8.2 La Asistencia Médica es designada por el Comité Organizador y son los responsables de controlar los aspectos médicos del evento.

2.2.8.3 El equipo médico que asista a una competición de apnea debe de ser experimentado. Debe ser capaz y disponer del equipo necesario para llevar a cabo las acciones de la RCP ( Reanimación Cardio-Pulmonar) y los primeros auxilios de los cuales es responsable. Estará siempre en el área de competición durante el desarrollo de la misma.

2.2.8.4 El equipo del personal médico estar formado como mínimo por:

- Botiquín de primeros auxilios
- Una oxígeno-terapia completa y revisada
- Cualquier otro equipo que el personal médico considere necesario

### **2.2.9 Apneistas de Seguridad y otros Asistentes**

2.2.9.1 Cada zona de competición y cada zona de calentamiento dispondrá de una apneista de seguridad como mínimo

2.2.9.2 Los apneistas de seguridad deben de tener conocimientos y experiencia suficiente para garantizar la seguridad de los atletas.

2.2.9.3 El Comité Organizador puede designar otros asistentes de la competición. El Juez Principal establece, las diferentes misiones que se asignará a cada asistente en particular.

### 3. SECCIÓN - III

#### 3.1 DESARROLLO DE LAS COMPETICIONES

---

##### 3.1.1 Inicio

3.1.1.1 Los atletas participantes deben presentarse una hora antes al Juez de Calentamiento para realizar el check-in.

3.1.1.2 30 (treinta) minutos antes del inicio de su cuenta atrás (3 (tres) minutos) los atletas deben estar a disposición del Juez de Calentamiento que informará de ello al Juez de Salida.

3.1.1.3 Antes de los últimos 30 (treinta) minutos, al atleta no se le permite entrar en la piscina.

3.1.1.4 Las salidas de atletas para cada campo de la competición se iniciará como mínimo cada 8 (ocho) minutos.

3.1.1.5 El Intento comienza cuando empiezan los tres últimos minutos antes del Oficial Top.

3.1.1.6 El atleta tendrá entonces 3 (tres) minutos para prepararse para sumergirse.

3.1.1.7 El controlador de salidas le recordará al atleta el tiempo de la siguiente manera:

Últimos 3 minutos / 2 minutos / 1 minuto / 45 segundos / 30 segundos / 15 segundos / 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 / Oficial Top / +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +15, +20, +30.

El atleta solamente puede empezar desde el Oficial Top hasta los +30, en una ventana de treinta segundos. Si alguna de sus vías aéreas no está sumergida cuando se dice el +30, el atleta está descalificado. No está permitido iniciar la apnea antes del Oficial Top.

3.1.1.9 La cuenta atrás debe realizarse en castellano en los campeonatos nacionales.

##### 3.1.2 Descenso

3.1.2.1 El atleta debe tener alguna parte de su cuerpo, o del equipo estrictamente vinculado a su cuerpo, en contacto con la pared de la piscina del punto de inicio, y debe empezar la fase de apnea antes de perder este contacto con esta pared.

3.1.2.2 Se permite que el atleta sentarse en el borde de la pared de la piscina en el punto de inicio y entrar en el agua desde esta posición. No está permitido saltar dentro del agua.

3.1.2.3 El atleta debe tocar, obligatoriamente, el borde de la piscina en cada vuelta, con una parte de su cuerpo o con su equipo, de lo contrario el atleta queda descalificado.

##### 3.1.3 Recorrido Horizontal

3.1.3.1 Durante el resto del trayecto horizontal, el equipo o **cualquier parte del cuerpo, pero no las vías respiratorias pueden salir de la superficie del agua. Nadar en superficie no está permitido.**

3.1.3.2 Durante el recorrido horizontal, el atleta debe mantenerse dentro de su carril de competición. Si se desvía de su carril de competición conlleva una sanción. Se permiten desvíos parciales.

3.1.3.3 Cuando el atleta decide salir a la superficie, la medición se realiza desde el punto en que las vías respiratorias han salido fuera del agua.

3.1.3.4 Si quiere salir del agua en alguno de los bordes (de inicio o de fin), entonces primero debe tocar la pared y después salir. De lo contrario, la medición de la distancia conseguida será hecha desde el punto donde las vías respiratorias salgan fuera del agua.

3.1.3.5 Si quiere salir del agua justo después de girar en los bordes (de inicio o de fin), entonces primero debe tocar la pared, hacer el giro completo y luego sacar las vías respiratorias fuera del agua. De lo contrario, la medición del rendimiento se realizará como se define en el artículo 3.1.3.4

### **3.1.4 Ascenso**

3.1.4.1 Al finalizar su prueba el atleta no debe ser ayudado o tocado por cualquier razón antes de su ejecutar el protocolo de validación, a menos que se encuentre en dificultades.

3.1.4.2 Los asistentes oficiales deben dar el atleta, cuando emerge a la superficie, un flotador que le ayudará a recuperarse mientras la sujeta.

3.1.4.3 Si el asistente toca el flotador para ayudar al atleta antes de que finalice el protocolo definido en el artículo 3.1.4.6 , el atleta es descalificado.

3.1.4.5 En caso de contacto accidental, queda a criterio del Juez Principal validar o no el intento.

3.1.4.6 Al final del intento, de vuelta en la superficie, el atleta tiene 30 (treinta) segundos para hacer el signo de OK. Durante estos 30 (treinta) segundos de duración del protocolo, debe mantenerse a flote, sujetándose al borde o al flotador sin necesidad de ayuda externa.

3.1.4.7 El atleta debe mantener la cabeza por encima de la superficie del agua durante los 30 segundos. Las vías aéreas y el nivel equivalente de los laterales y de la parte posterior de la cabeza deben estar por encima de la superficie del agua. Si hay una ola, la decisión se toma igual que en el Artículo 3.1.4.5.

3.1.4.8 Únicamente el atleta puede hablar durante el protocolo de validación.

3.1.4.9 El signo de OK debe realizarse en dirección al Juez de Competición de su zona de competición.

3.1.4.10 Si después del protocolo de validación el Juez de Competición considera que todo es correcto, le mostrará una tarjeta blanca al atleta.

3.1.4.11 Si el Juez de Competición considera que no puede tomar una decisión sin consultar a los otros jueces o visionar el video del intento, mostrará una tarjeta amarilla al atleta.

3.1.4.12 Si el Juez de Competición muestra una tarjeta roja, el intento no es válido (DQ)

3.1.4.13 En los campeonatos nacionales es obligatorio grabar en video todos los Intentos.

3.1.4.14 Los entrenadores, los atletas y los espectadores deben estar en silencio durante la realización del protocolo de validación por parte del atleta y durante su recuperación. En caso de incumplir este artículo, el Juez Principal puede expulsar al infractor de la zona de competición.

### **3.1.5 Celebración de la Competición**

3.1.5.1 La orden para el desempeño de los atletas se obtendrá mediante la declaración (Durante la reunión técnica antes de la competición) de la distancia declarada. El atleta con el objetivo más corto será el primero en competir. Si hay varios atletas que declaran la misma distancia, se determinará el orden mediante sorteo efectuado por el Juez Principal.

Todos los competidores podrán hacer un intento. Al final de esta etapa, se establecerá una clasificación y se hará pública inmediatamente.

3.1.5.2 Si la distancia alcanzada (DA) es menor que la distancia declarada (DD), la distancia final será dada por DA menos la Distancia de Penalización (DP= DD- DA). También se aplica una penalización general (PG) en este caso.

Por ejemplo

DD = 100

DA = 90

DP=( DD- DA ) es ( 100-90 ) = 10 metros

Distancia final: 90(DA)-10(DP)-5 (PG) = 75 metros

3.1.5.3 En el caso de empate, el atleta que más se haya acercado a la marca declarada será el ganador. Si se mantiene el empate los atletas serán clasificados "ex aequo".