

I° Trofeo Como Apnea
Società Sportiva Subacquea ComoSub A.S.D



Domenica 8 giugno 2025

Impianto Sportivo Sport Plus Villa Guardia
Via Tevere 30 - 22079 Villa Guardia (CO)

Gara di Apnea Dinamica

Categorie a Distanza Libera

Apnea Dinamica senza Attrezzi (DNF)

Apnea Dinamica con Monopinna (DYN)

Apnea Dinamica con Bippinne (DYN BF)

Categorie a Distanza Tempo

50 m senza attrezzi (DNF 50)

50 m con attrezzi (DYN/DYN BF 50)

75 m con attrezzi (DYN/DYN BF 75)

100 m con attrezzi (DYN/DYN BF 100)

Categoria Junior a Distanza Tempo (DNF-DYN-DYN BF)

Junior dai 10 ai 12 anni: distanza massima 25 m

Junior fino ai 14 anni: distanza massima 75 m

Regolamento evento

ART. 1 - ORGANIZZAZIONE

L'associazione Sportiva Subacquea Como Sub A.S.D. con il patrocinio dell'ente di promozione sportiva ACSI, organizza per domenica 8 giugno 2025 un evento agonistico aperto a tutti, con l'obiettivo di riunire apneisti sportivi e appassionati dell'apnea indoor.

ART. 2 – PARTECIPANTI E PRINCIPIO ISPIRATORE

L'invito è aperto a tutti coloro che sono in possesso di un brevetto di apnea base o di una comprovata esperienza nell'apnea agonistica e di un regolare certificato medico per attività sportiva di tipo agonistico.

Inoltre, a tutti gli atleti dei club appartenenti al circuito ACSI, gli atleti del circuito FIPSAS, gli atleti affiliati a un qualsiasi ente di promozione sportiva collegata al CONI, che sono in possesso di un brevetto di apnea base e di un regolare certificato per attività sportiva di tipo agonistico,

La sicurezza è il principio cardine dello svolgimento delle prove e i partecipanti sono chiamati a tenerlo sempre in considerazione. Comportamenti non adeguati e antisportivi non saranno tollerati.

Se non in possesso di un'assicurazione personale contro gli infortuni, sarà possibile attivarne una con ACSI (tessera sport base) per un costo di 7 euro, da richiedere al momento dell'iscrizione alla segreteria ComoSub.

ART. 3. ISCRIZIONI

Form per iscrizione: <https://forms.gle/tn3pyUoLDQhTLaSE8>

Le iscrizioni dovranno pervenire tramite l'apposito modulo, debitamente compilato, e dovranno essere inviate alla segreteria dell'associazione entro e non oltre le 23:00 di domenica 4 maggio 2025, in alternativa a mezzo di posta elettronica all'indirizzo e-mail: info@comosub.it.

Raggiunto il numero massimo di iscrizioni (circa 100 atleti), ulteriori richieste saranno inserite in una lista, in attesa di conferma, e trattate per priorità di ricezione.

La quota di iscrizione standard è di € 25,00 per una gara o € 40,00 per 2 gare, la quota iscrizione per Junior (10-12 anni) è di 15 € per una gara.

La conferma di partecipazione, verrà confermata, solo dopo il controllo delle informazioni necessarie e a seguito del pagamento della quota di partecipazione tramite bonifico bancario da **effettuarsi entro domenica 11 maggio 2025** alle seguenti coordinate:

Società Sportiva Subacquea Como Sub

iban: IT45Z0306909606100000199793

INTESA SANPAOLO, Filiale di Piazza Cavour 15, Como

ABI: 03069

CAB:10926

Causale: "nome squadra + nr. di partecipanti" + contributo liberale evento Trofeo Como Apnea"

Parte dell'incasso raccolto dalla manifestazione, sarà devoluto in beneficenza all'associazione O.N.L.U.S RETE SPERANZA, associazione impegnata nell'aiuto ai bambini e alle famiglie in difficoltà, in diversi luoghi nel mondo. (<https://www.retesperanza.org>)

ART. 4 – LUOGO E ORARIO MANIFESTAZIONE

L'evento si terrà domenica 8 giugno 2025 e avrà sede a Villa Guardia (CO) presso Sport Plus Villa Guardia in Via Tevere 30. L'impianto presenta una vasca da 25 m con profondità da 1.60 a 2.50 m.

Il programma è così articolato:

Ore 12:30 Arrivo e inizio accreditamento dei partecipanti

Ore 13:30 Inizio riscaldamento

Ore 14:00 Inizio gara apnea

Ore 18:00 Ringraziamenti e premiazioni

ART. 5 – ASSISTENZA E SICUREZZA

Durante la gara sarà consentito l'ingresso in acqua solo a:

- Atleti impegnati nella prova
- Safety

A bordo vasca si troveranno invece:

- Giudici di Gara
- Staff medico
- Personale di assistenza (cronometristi - operatori video - assistente bagnante)

Gli atleti e gli accompagnatori dovranno sostare in una zona di sicurezza opportunamente predisposta e indicata.

ART. 6 - ATTREZZATURA

Gli atleti possono utilizzare zavorre personali, purché dotate di fibbie a sgancio rapido e collocate sopra a muta o costume. Coloro i quali usano lo schienalino dovranno predisporlo per uno sgancio rapido.

La maschera o gli occhialini NON devono essere oscurati o a specchio.

Non è consentito l'uso di orologi o computer apnea.

ART. 7 - DINAMICA CON O SENZA ATTREZZI

Per quanto riguarda le norme tecniche, si fa riferimento al Regolamento Nazionale Gare di Apnea in vigore (consultabile sul sito federale <http://www.fipsas.it/>) e, in particolare, al Regolamento di Apnea Dinamica Indoor con e senza attrezzi.

ART. 8 - PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria (maschile e femminile). Verrà inoltre premiato il club primo classificato con il Trofeo Como Apnea ComoSub e premi offerti dagli sponsor, il 2° e 3° Club classificato con premi offerti dagli sponsor.

ART. 9 – PRESIDIO OSPEDALIERO

Il presidio ospedaliero più vicino è l'ospedale S. Anna, sito in via Ravona 20, San Fermo della Battaglia 22042 (CO). La distanza dall'impianto sportivo è di 3.8 km e il tempo di percorrenza in auto è di 6/8 minuti.

Centralino Tel. 031 5851 – Pronto soccorso Tel. 112

Presente sul posto per tutta la durata dell'evento, un'unità medica di emergenza (ambulanza) con personale di primo soccorso.

Info: parcheggio disponibile in vicinanza della struttura



Protocollo Gara Apnea Indoor

1. Disciplina della Competizione

1.1. Categorie a Distanza Libera

- Apnea Dinamica senza Attrezzi (DNF)
- Apnea Dinamica con Monopinna (DYN)
- Apnea Dinamica con Bipinne (DYN BF)

1.2. Categorie a Distanza Tempo

- 50 m senza attrezzi (DNF 50)
- 50 m con attrezzi (DYN/DYN BF 50)
- 75 m con attrezzi (DYN/DYN BF 75)
- 100 m con attrezzi (DYN/DYN BF 100)
- Junior dai 10 ai 12 anni: distanza massima 25 m (DNF-DYN-DYN BF)
- Junior fino ai 14 anni: distanza massima 75 m (DNF-DYN-DYN BF)

Gli atleti al momento dell'iscrizione, dichiarano un tempo stimato per percorrere la distanza scelta.

La classifica finale è unica sia per atleti con monopinna che con bipinne. La classifica si basa sulla distanza percorsa e, per chi raggiunge la distanza richiesta, sulla minor differenza tra tempo dichiarato e tempo registrato.

2. Regolamento Generale

2.1. Partecipazione

La gara è aperta ad atleti in possesso di certificato medico agonistico per attività subacquee.

Ogni atleta può iscriversi a due discipline a scelta tra DNF, DYN (monopinna) e DYN BF (bipinne).

2.2. Riscaldamento

Il riscaldamento per tutte le categorie verrà effettuato a partire da mezz'ora prima della prima partenza della categoria stessa.

Per le categorie a distanza tempo, il riscaldamento sarà effettuato tutti insieme mezz'ora prima della partenza di ogni specialità e comunque non potranno passare più di due ore tra la partenza e il riscaldamento.

2.3. Protocollo di Partenza

1. Chiamata in zona di pre-partenza: 5 minuti prima del Top Time.
2. Inizio del countdown di partenza a 1 minuto e 30 secondi dal Top Time: "Ancora 1 minuto e 30" - "Ancora 1 minuto" - "30 secondi" - "20 secondi" - "10 secondi" - "5, 4, 3, 2, 1, Top Time"
3. L'atleta ha 20 secondi dopo il Top Time per partire.
4. Se parte dopo i 20 secondi, riceve una penalità di 10 m sulla misura registrata.

2.4. Svolgimento della Gara

Gli atleti devono immergere le vie aeree con una parte del corpo o dell'attrezzatura a contatto con il bordo di partenza.

L'apneista deve seguire la corsia assegnata senza invadere quelle adiacenti.

Nelle distanze multiple della vasca, ai fini della misura, conta il tocco del bordo e non l'emersione della testa.

Per convalidare misure superiori alla lunghezza della vasca, la virata deve essere evidente.

2.5. Protocollo di Uscita

Perché la prova sia valida, entro 20 secondi dall'emersione l'atleta deve:

- Riprendere autonomamente la respirazione.
- Dare il segnale "OK" con la mano.

Se l'atleta non riesce a completare questi passaggi entro il tempo previsto, la prova sarà annullata.

3. Regole Specifiche per le Categorie a Distanza Tempo

L'atleta deve percorrere esattamente 25 m (Junior da 10 a 12 anni), 50 m (DNF/DYN/DYN BF 50), 75 m (DYN BF 75), max. 75 m per (Junior fino a 14 anni) o 100 m (DYN/ DYN BF 100).

All'iscrizione o al limite prima della prova, l'atleta dichiara il tempo stimato.

Al termine della prova, il tempo registrato viene confrontato con quello dichiarato per determinare la classifica tra chi completa la distanza.

4. Squalifiche e Penalità

DSQ = squalifica / BO = Blackout

Il giudice ha il potere insindacabile di far intervenire gli assistenti per aiutare un atleta in difficoltà. Tale intervento comporta DSQ.

In caso di BO subacqueo, l'atleta non potrà partecipare a nessuna altra gara e verrà automaticamente classificato all'ultimo posto nella sua categoria con 0 punti.

In caso di squalifica per qualsiasi motivo, l'atleta verrà classificato all'ultimo posto nella sua categoria con 0 punti.

Mancato completamento del protocollo di uscita entro 20 secondi: DSQ

Perdita di conoscenza o BO evidente: DSQ

Taglio di corsia o disturbo di altri atleti: Penalità di 10 m

Partenza senza rispetto delle regole (es. mancato contatto con il bordo): DSQ

Partenza oltre i 20 secondi dal Top Time: Penalità di 10 m sulla distanza registrata

Mancato tocco del bordo nelle distanze multiple: La misura verrà registrata nel punto dove emerge la testa.

5. Classifiche e Punteggi

5.1. Classifica Individuale

Categorie a Distanza Libera: la distanza percorsa viene arrotondata al mezzo metro inferiore (precedente).

Categorie a Distanza Tempo: la classifica si basa sulla distanza raggiunta e, per chi completa la distanza richiesta, sulla minor differenza tra tempo dichiarato e tempo registrato.

In caso di BO (BO) o DSQ, l'atleta viene classificato all'ultimo posto e non ottiene punti.

Esempio con 20 partecipanti e 3 BO:

1° classificato: 20 punti

17° classificato: 4 punti

18°, 19° e 20° classificati (BO/DSQ): 0 punti

5.2. Classifica per Club

Ogni atleta riceve un punteggio in base al numero di partecipanti nella propria categoria.

Se in una categoria sono presenti 20 atleti, il primo classificato riceve 20 punti, il secondo 19 punti, e così via fino all'ultimo classificato che riceve 1 punto.

Gli atleti DSQ o che ottengono un BO ricevono 0 punti.

Il punteggio del club viene calcolato come media aritmetica tra i punti ottenuti dagli atleti e il numero totale di partecipanti per il club.

Esempio di calcolo della classifica per club:

Club A ha 5 atleti che ottengono 20, 18, 15, 12 e 0 punti (BO/DSQ)

Media aritmetica: $(20 + 18 + 15 + 12 + 0) \div 5 = 13$ punti per il club

Il club con la media punti più alta vince la classifica a squadre.

INFORMAZIONI GENERALI

Per informazioni sull'evento, contattare il responsabile della manifestazione, il Sig. Guido Rognoni al numero di telefono +39 377296515 o la segreteria Como Sub all'indirizzo email info@comosub.it