



Campeonato Gallego de Apnea 2016.

La fecha del evento se fija para el día 23 de abril en el caso del peso constante (CWT) y el 24 de abril para las diferentes pruebas de apnea indoor (STA, DYN y DNF).

Breve descripción de las pruebas:

- La apnea dinámica (DYN). Se persigue recorrer la máxima distancia horizontal con el cuerpo totalmente sumergido sobre un fondo preferiblemente uniforme. Se permite el uso de gafas, pinza, traje, aletas o monoaleta y lastre, este último debe mantenerse constante durante el transcurso del intento.
- La apnea dinámica sin aletas (DNF). Se persigue recorrer la máxima distancia horizontal con el cuerpo totalmente sumergido sobre un fondo preferiblemente uniforme. Se permite el uso de gafas, pinza, traje y lastre este último debe mantenerse constante durante el transcurso del intento.
- La apnea estática (STA). Se persigue suspender la ventilación pulmonar el máximo espacio de tiempo posible, la inmersión/emersión de las vías respiratorias establece el inicio y el final del intento.
- Descenso en peso constante (CWT). Se persigue alcanzar la profundidad máxima en inmersión con aletas/monoaleta. El descenso se realizará como máximo a la profundidad anunciada por el deportista y que en este evento se limitará a -40m por cuestiones logísticas.

La competición de descenso en peso constante (CWT) se realizará en el mar y para ello se saldrá en embarcación hacia una zona con la profundidad adecuada para realizar la misma. Por limitaciones logísticas se establece como profundidad máxima los -40 metros. Para esta prueba se tenderá desde una boya o estructura un cabo de profundidad que tendrá un largo igual a los metros que el competidor haya anunciado para su descenso. El competidor intentará el descenso hasta el final del cabo donde habrá un testigo que deberá recoger y llevar consigo hasta la superficie.

La primera prueba a realizar en piscina será la apnea estática (STA), para lo cual se empleará una calle de la piscina para competición y el resto de ellas para calentamiento. Durante esta prueba el apneísta de seguridad de la zona de competición permanecerá en todo momento junto al deportista que realice el intento y el socorrista estará en el borde de la piscina más próximo al competidor.

La segunda prueba será la de apnea dinámica sin aletas (DNF), para la que se utilizará una calle de competición (siempre la inmediata al borde de la piscina), la contigua de seguridad, ocupada en todo momento por el apneísta de seguridad que acompañará al deportista durante todo su recorrido, y el resto de calles libres quedarán disponibles para el calentamiento.

La tercera y última prueba será la de apnea dinámica (DYN), esta prueba tendrá las mismas condiciones de ejecución que la anterior.



Para determinar el orden de competición de los participantes, los mismos deberán enviar unas marcas aproximadas, en segundos para la apnea estática y en metros para la dinámica con y

sin aletas y el peso constante, y se ordenarán según sus marcas de menor a mayor y teniendo lugar los intentos cada siete minutos para CWT, DYN y DNF y cada diez minutos para STA. Los clubes o los propios deportistas, deberán enviar la ficha de inscripción acompañada de una copia del certificado médico en vigor (del cual se deberá presentar el original el día de la prueba).

El día 23 tendrá lugar la prueba de CWT en el mar. Los detalles de organización de esta prueba se enviarán más adelante por correo electrónico, pero la hora de inicio de los calentamientos se prevé para las 9:15.

Los deportistas se darán cita a las 8:15 del día 24 en las piscinas Termaria de A Coruña para comenzar los calentamientos a las 8:30. A las 9:30 comenzará el primer participante de STA, con la previsión de una participación de 15 deportistas, finalizará la apnea estática a las 10:45 y a las 11:15 empezará el primer deportista de DNF, finalizando en torno a las 12:30, finalmente tendrá lugar la prueba de DYN a las 13:00 y con una hora prevista de finalización a las 14:15.

Una vez finalizadas las pruebas, y una vez recuperadas fuerzas con un pincho, tendrá lugar la entrega de premios y clausura del XIV Campeonato Gallego de Apnea.

Se establece como fecha límite para la inscripción el día 20 de abril. Dicha inscripción se hará mediante correo electrónico al delegado de apnea (apnea@fegas.net) y se hará cumplimentando el modelo anexo.

Pontevedra, 20/03/2016

Fdo: Diego Calviño Pedreira

Delegado de apnea



XV Campeonato Gallego de Apnea

Hoja de inscripción

Cumplimente los datos solicitados y envíe este documento junto con el certificado médico a apnea@fegas.net antes del día 20 de abril.

Datos personales.

| | | | |
|----------------------------|--|------------------------------|--|
| Nombre | | DNI | |
| Apellidos | | Nº Licencia | |
| Fecha de Nacimiento | | Club al que pertenece | |

Los participantes deben anunciar unas marcas de inscripción (en las disciplinas en las que vayan a participar) que deben ser una estimación lo más exacta posible de las marcas que esperan realizar. Estas marcas se utilizarán para determinar el orden de participación. Las marcas podrán ser modificadas el día antes de la competición.

Marcas anunciadas.

| | |
|---|--|
| Tiempo estimado en STA (segundos) | |
| Distancia estimada en DNF (metros) | |
| Distancia estimada en DYN (metros) | |
| Profundidad en CWT (metros y tiempo estimado en segundos) | |

En a de de 2016

Fdo.