



**APNEA EN**  
**IMMERSIÓ LLIURE**

**REGLAMENT AUTONÒMIC**

**FECIDAS**

**VERSIÓ 2017/01**

**Basat en el Reglament Internacional CMAS Versió 2016/02 CA-192.**



## CONTINGUTS

<b>CONTINGUTS</b> .....	<b>2</b>
<b>1 SECCIÓ I</b> .....	<b>3</b>
1.1 DEFINICIONS.....	3
1.1.1 Apnea .....	3
1.1.2 Esdeveniment, Competició i Actuació .....	3
1.1.3 Apnea en Immersió Lliure .....	3
1.1.4 Pèrdua de Consciència - Black Out. ....	3
1.1.5 Ús del pronom masculí.....	3
1.1.6 Penalització .....	3
1.1.7 Incompliment de les normes .....	4
1.1.8 Homologació de competicions i rècords .....	4
<b>2 SECCIÓ II</b> .....	<b>5</b>
2.1 GENERALITATS TÈCNIQUES .....	5
2.1.1 Categories, Materials i Equipament per als Atletes .....	5
2.1.2 Configuració de l'àrea de competició .....	5
2.1.3 Àrea de Competició.....	6
2.1.4 Zona d'Escalfament.....	6
2.1.5 Línia guia i Lanyard .....	6
2.1.6 Testimoni de Distància i Instruments de Mesura .....	7
2.1.7 Pontons o Vaixells.....	8
2.1.8 Pèrdua de Consciència - Black Out. ....	8
2.1.9 Assistents de l'Atleta .....	8
EL PANELL DE JUTGES I EL PERSONAL ORGANITZADOR.....	8
2.1.10 General.....	8
2.1.11 Organitzador.....	9
2.1.12 jutge Principal.....	9
2.1.13 jutge de l'Àrea de Competició .....	10
2.1.14 jutge de Superfície .....	11
2.1.15 jutge d'Escalfament .....	11
2.1.16 Assistència Sanitària .....	12
2.1.17 Apneistes de Seguretat i Altres Assistents Oficials .....	12
<b>3 SECCIÓ III</b> .....	<b>13</b>
3.1 REALITZACIÓ DE LES COMPETICIÓNS .....	13
3.1.1 Inici.....	13
3.1.2 Descens.....	13
3.1.3 Recollida del Testimoni de Distància i Mesurament de l'Actuació.....	14
3.1.4 Ascens.....	14
3.1.5 Celebració de la Competició .....	15



## 1 SECCIÓ I

### 1.1 DEFINICIONS

#### 1.1.1 Apnea

---

El terme "Apnea" designa una activitat esportiva en què l'atleta conté la respiració mentre manté les vies respiratòries aèries per sota de la superfície de l'aigua.

#### 1.1.2 Esdeveniment, Competició i Actuació

---

L'esdeveniment és l'acte principal, inclou totes les competicions i proves, inclosos els intents individuals.

La competició abasta les proves de qualificació i finals per a cada disciplina.

L'actuació és la única acció que realitza l'atleta, ja sigui en la fase de qualificació o en la final.

#### 1.1.3 Apnea en Immersió Lliure

---

L'Apnea en Immersió Lliure és una activitat on l'atleta ha de cobrir la distància vertical en apnea fins a la profunditat declarada sense la utilització de llast o aletes.

L'esdeveniment es du a terme en aigües obertes (mar o llac) i es permet que l'atleta estiri de la corda guia. No es pot fer servir cap mena de mecanisme, fins i tot si el seu funcionament depèn de l'activitat muscular de l'atleta.

#### 1.1.4 Pèrdua de Consciència - Black Out.

---

El terme black-out s'utilitza per identificar la pèrdua de la consciència.

La pèrdua de la consciència ha de distingir-se del terme "Samba", que identifica la pèrdua del control motriu.

#### 1.1.5 Ús del pronom masculí

---

A partir d'ara, en aquest text, es farà servir el pronom masculí per a tot. No cal dir que això es fa únicament amb la finalitat d'evitar formulacions maldestres i que s'entén perfectament que totes les persones que participen en una competició, en qualsevol funció, poden ser de qualsevol gènere.

#### 1.1.6 Penalització

---

Sempre que una norma s'incompleix de manera que no comporti una desqualificació (aquests incompliments de poca importància es defineixen en els articles corresponents), s'aplica una penalització general. Aquesta penalització consisteix en restar 5 (cinc) metres de la distància total aconseguida per l'atleta. En cas que l'atleta no hagi arribat a la profunditat declarada s'aplica una penalització d'un metre per metre no aconseguït tal com es descriu a l'article 3.1.3.6.



### **1.1.7 Incompliment de les normes**

---

L'incompliment de les normes comporta la desqualificació tret que s'especifiqui el contrari en l'article corresponent.

### **1.1.8 Homologació de competicions i rècords**

---

L'homologació de les competicions i els rècords està sotmesa a la normativa específica de la FEDAS destinada a tals efectes.



## 2 SECCIÓ II

### 2.1 GENERALITATS TÈCNIQUES

#### 2.1.1 Categories, Materials i Equipament per als Atletes

---

##### 2.1.1.1 Categories

**2.1.1.1.1** Les competicions oficials s'organitzen per a homes i/o dones amb una profunditat determinada com a objectiu i un temps específic per a aconseguir-la (temps aproximat que ha de tenir en compte el jutge a l'hora d'establir el pla de seguretat i que es pot tenir en compte en cas que hi hagi un empat). El temps i la profunditat que es donen a conèixer a la reunió tècnica.

##### 2.1.1.2 Material autoritzat

**2.1.1.2.1** La màscara ha de ser transparent perquè els jutges puguin veure els ulls de l'atleta. La màscara ha de cobrir necessàriament els ulls i el nas.

**2.1.1.2.2** Ulleres líquides. Han de ser transparents perquè els jutges puguin veure els ulls de l'atleta.

**2.1.1.2.3** Pinça nasal.

**2.1.1.2.4** El lanyard l'ha d'homologar el jutge principal abans de la prova.

**2.1.1.2.5** Ordinadors de busseig/rellotges: els aparells oficials han de dur-se al canell i els aparells d'ús personal a qualsevol part del cos.

##### 2.1.1.3 Equipament. auxiliar

**2.1.1.3.1** Es permet l'ús de vestit de neoprè o vestit de bany.

**2.1.1.3.2** En cap cas els atletes podran dur pesos amagats a la vestimenta.

**2.1.1.3.3** L'ús d'oxigen està estrictament prohibit. Un atleta que hagi estat declarat culpable de la utilització d'oxigen o d'una barreja amb excés d'oxigen serà desqualificat immediatament i se sotmetrà a un procediment de suspensió en la participació a les competicions i campionats FECDAS per un període que el Departament d'Apnea de la FECDAS definirà.

#### 2.1.2 Configuració de l'àrea de competició

---

**2.1.2.1** La competició tindrà lloc preferentment en un mar o un llac amb un llit uniforme, sorrenc si és possible.

**2.1.2.2** El lloc de la competició ha d'estar marcat per boies o per una estructura que consisteixi en un vaixell o pontó flotant adequat per al propòsit.

**2.1.2.3** Totes les mesures han de ser verificades i validades pel jutge principal de la FECDAS.



**2.1.2.4** El Jutge de Sortida ha de tenir un micròfon/megàfon per donar ordres verbals.

**2.1.2.5** Per tal d'ajudar els jutges a prendre decisions, cal que hi hagi un vídeo oficial de l'esdeveniment, captant l'inici i final de totes les actuacions dels atletes a la superfície.

Es recomana l'enregistrament de totes les actuacions a sota l'aigua, especialment al fons de la línia guia, a la zona de retorn on es recull el testimoni de distància.

### **2.1.3 Àrea de Competició**

---

#### **2.1.3.1 Zona d'inici**

**2.1.3.1.1** La zona d'inici ha d'estar connectada directament a una plataforma flotant o un vaixell.

**2.1.3.1.2** Es recomana disposar d'un flotador a disposició del participant. Ha de ser una ajuda per a l'esportista en la seva fase de preparació per a la immersió.

**2.1.3.1.3** En cas de dur a terme la competició amb una boia d'apnea que té amarrada la corda guia a la seva part inferior, el flotador és la pròpia boia.

**2.1.3.1.4** Al fons, al final de la corda guia, es col·loca un disc o similar per marcar la distància. L'atleta ha de prendre necessàriament el testimoni de distància d'aquest punt.

#### **2.1.3.2 Pel que fa a l'ancoratge del conjunt:**

**2.1.3.2.1** L'ancoratge pot estar constituït per objectes d'un pes suficient que garanteixin una estabilitat i una verticalitat totals d'acord amb les condicions de la meteorologia marina (com ara onades, corrents, mareas, etc.).

**2.1.3.2.2** Cal comptar amb reforços suficients per mantenir l'estabilitat del conjunt.

### **2.1.4 Zona d'Escalfament**

---

**2.1.4.1** Als voltants de la zona de competició caldrà establir una altra àrea destinada a l'escalfament dels esportistes.

**2.1.4.2** La zona d'escalfament estarà equipada de manera similar a la zona principal de competició, amb una profunditat màxima de 40 (quaranta) metres.

**2.1.4.3** La zona d'escalfament ha de comptar amb el suport d'un apneïsta de seguretat que vetlli per la seguretat d'aquells apneïstes que no tinguin assistents i ho sol·licitin.

**2.1.4.4** Aquesta àrea estarà reservada als atletes que es preparen per a la competició sota les ordres del Jutge d'Escalfament.

### **2.1.5 Línia guia i Lanyard**

---

**2.1.5.1** La línia guia de la immersió cal preparar-la perquè mantingui la màxima verticalitat possible, amarrada o amb un pes suficient que garanteixi una estabilitat i una verticalitat totals d'acord amb les condicions de la meteorologia marina (com ara onades, corrents, mareas, etc.).



**2.1.5.2** La línia guia ha d'estar marcada cada 10 (deu) metres, de manera que indiqui la distància des del disc o punt de distància a assolir.

**2.1.5.3** Al final de la línia guia, abans del pes, la línia ha de comptar amb un element que serveixi per aturar el lanyard dins d'un límit d'aproximadament un metre en relació al testimoni de distància que ha de recollir l'atleta.

**2.1.5.4** La línia ha d'estar col·locada d'acord a la profunditat declarada.

**2.1.5.5** Si el lanyard de seguretat es desconnecta de la línia guia per la raó que sigui, l'atleta queda desqualificat.

**2.1.5.6** La línia forma part d'una estructura mecànica simple que, en cas d'accident, permet recuperar a l'atleta en un temps curt i amb una velocitat controlable des de la superfície sense que calgui recórrer a altres bussejadors. Aquest sistema pot ser manual o un mecanisme d'alliberament automàtic.

L'ordre d'hissar la línia la donarà el Jutge Principal a partir de la informació proveïda per les càmeres i pel temps cronomètric declarat per l'atleta.

**2.1.5.7** Es pot instal·lar una altra línia guia prop de la línia guia principal. Aquesta segona línia pot allotjar un vehicle submarí teledirigit o un conjunt de càmeres fixes de manera que, amb aquests ginyes, es cobreixi tota la trajectòria dels atletes.

**2.1.5.8** Es pot instal·lar una tercera línia de seguretat per als bussejadors amb escafandre autònom. Aquesta tercera línia cal instal·lar-la a una distància raonable de la línia de competició.

**2.1.5.9** Els atletes hauran d'unir-se a la línia guia principal amb un lanyard de seguretat d'aproximadament un metre de llarg. Per un extrem anirà connectat, de forma segura, al cos de l'atleta i, en l'altre extrem, a un mosquetó gran de tipus clip que es desplaçarà al llarg de la línia guia.

## **2.1.6 Testimoni de Distància i Instruments de Mesura**

---

**2.1.6.1** El testimoni de distància estarà a disposició de tots els competidors.

**2.1.6.2** L'atleta ha de dur al canell un o més mesuradors de profunditat oficials calibrats.

**2.1.6.3** El testimoni de distància serà una peça de plàstic o velcro, d'una mida màxima de 5x10 centímetres, situat en el disc que marca la distància a assolir. Cal que sigui fàcil d'arrencar per a l'atleta.

**2.1.6.4** L'atleta ha de prendre necessàriament el testimoni que hi haurà al final de la línia guia per demostrar la fondària a què ha arribat.

**2.1.6.5** En el cas que l'atleta no prengui el testimoni de distància, la profunditat registrada serà la que mostrin els mesuradors de profunditat oficials que els atletes han de dur al canell. La manca de recuperació del testimoni de distància comportarà una penalització general de 5 (cinc) metres, afegit a la penalització per distància descrita en l'article 3.1.3.6.



**2.1.6.6** Es poden fer servir altres sistemes de mesuratge automàtic electrònics que hagin estat aprovats prèviament per la CMAS o hagin estat sotmesos a consideració a partir d'una petició de la federació organitzadora i aprovats pel jutge principal.

### **2.1.7 Pontons o Vaixells**

---

**2.1.7.1** El nombre i característiques dels pontons o vaixells ha de permetre:

- Que els competidors esperin el moment de participar de forma adequada.
- Dur els atletes que participen a la competició prop de la zona d'inici.
- Desenvolupar adequadament i de forma segura les actuacions dels participants.
- Desenvolupar correctament l'activitat dels jutges.
- Que el suport als serveis d'assistència i primers auxilis sigui l'adequat.

**2.1.7.2** Cal que hi hagi una o més embarcacions dedicades exclusivament a l'assistència sanitària, als primers auxilis i al transport o evacuació ràpida. Almenys una d'aquestes embarcacions ha d'estar a la zona de competició mentre es desenvolupen les actuacions dels participants

### **2.1.8 Pèrdua de Consciència - Black Out.**

---

**2.1.8.1** En cas de Pèrdua de Consciència o pèrdua del control motor, el jutge responsable dóna l'ordre per tal que els assistents oficials de seguretat actuïn.

**2.1.8.2** La Pèrdua de Consciència - Black Out comporta la suspensió de la present actuació i de la resta de l'esdeveniment.

**2.1.8.3** Una pèrdua de control motor (samba, que no requereix assistència), comporta la desqualificació de l'atleta de l'actuació on la pateixi si no pot realitzar correctament el seu protocol d'OK.

### **2.1.9 Assistents de l'Atleta**

---

**2.1.9.1** L'atleta pot tenir només dos assistents a la zona d'escalfament fins a la crida dels últims tres minuts. Es permet que només un pugui assistir a l'atleta després de la crida dels últims tres minuts. Una vegada l'atleta comença l'actuació no és permet ningú. Després que l'atleta comenci la seva actuació l'assistent ha de sortir de la zona de competició i pot romandre a la zona d'escalfament.

**2.1.9.2** El jutge advertirà a l'assistent una única vegada. Si l'assistent roman a la zona, l'incompliment d'aquesta norma comporta una penalització general per a l'atleta.

**2.1.9.3** Només el jutge principal pot permetre que l'entrenador intervingui en cas que hi hagi un problema tècnic.

## **EI PANELL de JUTGES i el PERSONAL ORGANITZADOR**

### **2.1.10 General**

---

**2.1.10.1** Els jutges i el personal organitzador han de prendre les seves decisions de manera autònoma i, llevat que hi hagi una indicació en contra en els reglaments, independentment l'un de l'altre.





**2.1.10.2** Els jutges i el personal organitzador són responsables de la preparació i el desenvolupament de la competició.

**2.1.10.3** Composició del panell de jutges i el personal organitzador

El Panell està format per:

- Organitzador
- Jutge Principal designat, en els campionats FECDAS, per el Departament d'Apnea de la FECDAS.
- Jutge de l'Àrea de Competició
- Jutge de Superfície
- Jutge d'Escalfament
- Assistència mèdica.
- Altres assistents.

**2.1.10.4** En aquelles competicions on només hi hagi una línia de competició el Jutge Principal pot actuar també com a Jutge de l'Àrea de Competició.

### **2.1.11 Organitzador**

---

**2.1.11.1** L'Organitzador és el responsable de la preparació i la realització de l'esdeveniment.

**2.1.11.2** L'Organitzador ha d'estar en contacte amb el Jutge Principal designat per la FECDAS per resoldre dubtes i acondicionar la competició d'acord a la normativa vigent.

**2.1.11.3** El Panell de Jutges i el personal organitzador, amb l'excepció del Jutge Principal, és posat a lloc per l'organitzador.

**2.1.11.4** És el responsable de supervisar el compliment dels requisits de seguretat vigents i els problemes tècnics de la competició.

**2.1.11.5** Ha de tenir cura de tot el material i els aparells necessaris per al desenvolupament de la competició.

**2.1.11.6** És el responsable de la instal·lació del conjunt de ginyes relacionats amb la competició segons els plans previstos en la normativa específica. L'ús d'embarcacions, la col·locació dels bussos o apneistes de seguretat i les comunicacions per ràdio també són part de les seves responsabilitats.

**2.1.11.7** Pot designar el nombre d'assistents suficient que li permeti complir la seva missió sense dificultat.

### **2.1.12 Jutge Principal**

---

**2.1.12.1** Als Campionats de la FECDAS, el Jutge Principal el proposa el Departament d'Arbitratge d'Apnea de la FECDAS i el nomena el Departament d'Apnea de la FECDAS.

**2.1.12.2** Té el ple control i autoritat sobre tots els jutges. Ell ha d'aprovar les seves posicions i els ha de donar instruccions en relació als reglaments específics relatius a la competició.



#### **2.1.12.3** La seva missió és:

- Inspecció de les instal·lacions de la competició.
- Control i aprovació dels expedients dels participants quant a la seva idoneïtat per a participar en la competició.
- Control i aprovació dels formularis de registre i determinació de l'ordre de sortida.
- Aprovació i signatura de la classificació abans de la publicació dels resultats.

**2.1.12.4** S'ha d'assegurar que els reglaments i les decisions de la FEDAS són respectades i ha de resoldre totes les qüestions relatives a l'organització de la competició quan els reglaments no ofereixen cap solució.

**2.1.12.5** S'ha d'assegurar que tots els jutges necessaris per a la correcta organització de la competició estan en les seves respectives posicions. Podrà designar suplents per als jutges absents i per als que siguin incapaços de dur a terme les seves tasques o que no duguin a terme les seves tasques amb l'atenció necessària. Podrà nomenar jutges suplementaris o assistents de jutges si ho considera necessari.

**2.1.12.6** El Jutge Principal dóna l'ordre que comenci la competició un cop s'ha assegurat que tots els membres del panell de jutges estan al seu lloc i preparats.

**2.1.12.7** Pot prendre la decisió que s'ha produït un començament en fals i que cal reiniciar el procediment.

**2.1.12.8** El Jutge Principal té el dret de cancel·lar o suspendre les competicions en cas de força major com ara les condicions meteorològiques desfavorables o si la ubicació de la competició ja no és conforme als requisits de la normativa.

**2.1.12.9** El Jutge Principal pot desqualificar qualsevol atleta per qualsevol incompliment dels reglaments que ell observi personalment o que li hagi estat comunicat per altres jutges.

**2.1.12.10** El jutge principal, en cas d'accident o si l'atleta ha sobrepassat el temps anunciat, podrà donar l'ordre d'hissar la línia guia.

**2.1.12.11** És el responsable de comprovar els informes sobre els resultats.

**2.1.12.12** Verifica els resultats i comunica els resultats relacionats amb els llocs de podi i la composició de les finals.

**2.1.12.13** Prepara l'informe final de la competició.

#### **2.1.13** Jutge de l'Àrea de Competició

---

**2.1.13.1** El jutge responsable de l'àrea de competició ha de situar-se en el vaixell del jutges.

**2.1.13.2** La seva tasca és organitzar l'activitat dels altres jutges de l'àrea. Ell és responsable dels canvis dels jutges i els assistents a la seva àrea.

**2.1.13.3** Autoritza l'inici de la prova per a cada atleta i supervisa la seqüència dels esdeveniments.



**2.1.13.4** Rep del jutge de superfície el testimoni de distància recorreguda per l'atleta al final de la prova i anota la distància en l'informe sobre la competició.

**2.1.13.5** Rep les notes sobre els incompliments de normes observats per altres jutges amb la possible proposta d'una sanció o inhabilitació que ha de dur a la pràctica.

**2.1.13.6** En acabar les proves, haurà de remetre al Jutge Principal l'informe amb les distàncies aconseguides per els atletes, amb les penalitzacions i anotacions pertinents, de la seva àrea de competició.

#### **2.1.14 Jutge de Superfície**

---

**2.1.14.1** El jutge de superfície ha d'assenyalar l'arribada de l'atleta a la superfície aixecant un braç.

**2.1.14.2** El jutge de superfície vigila a l'atleta durant l'actuació i continua fent-ho durant els 10 (deu) segons posteriors a l'emersió de l'atleta i els 5 (cinc) segons següents durant els quals l'atleta ha de tocar el cap del jutge.

**2.1.14.3** Durant els primers 10 (deu) segons ha de creuar els braços sobre el cap i durant els següents 5 (cinc) segons obrirà i aixecarà els braços perquè l'atleta li pugui tocar el cap. També vigila a l'atleta en els següents 15 (quinze) segons, en què ha de mantenir-se en superfície pels seus propis mitjans.

**2.1.14.4** Rep i controla els mesuradors de profunditat que li lliura l'atleta i que indica la distància recorreguda i el temps emprat, transmet el resultat al jutge responsable de l'àrea de competició.

**2.1.14.5** Ha de comprovar que l'atleta, durant tota la prova, està en bones condicions i que no necessita cap ajuda. Assenyala eventuais possibles irregularitats al jutge responsable de l'àrea de competició.

**2.1.14.6** Du a terme les seves funcions a la superfície de l'aigua.

**2.1.14.7** El jutge de superfície ha d'usar una samarreta groga.

**2.1.14.8** L'equipament del jutge de superfície ha de ser el de busseig en apnea.

#### **2.1.15 Jutge d'Escalfament**

---

**2.1.15.1** El Jutge d'Escalfament se situa a l'embarcació dels atletes.

**2.1.15.2** És el responsable d'anotar el check-in dels competidors una hora abans de cada actuació.

**2.1.15.3** Comprova que els competidors esperen el seu torn i gestiona l'escalfament dels atletes a la zona d'escalfament.

**2.1.15.4** Comprova la correcció de l'equipament dels esportistes: màscara, pesos, etc.



### 2.1.16 Assistència Sanitària

---

**2.1.16.1** L'Assistència Sanitària ha de garantir els primers auxilis a qui pugui patir un accident des del començament de l'incident fins al moment en què l'atleta comenci a rebre assistència en un centre de salut local.

La comunicació de l'equip d'assistència sanitària al metge del centre de salut local ha d'incloure les causes i circumstàncies de l'incident en què està implicat l'atleta.

**2.1.16.2** El personal sanitari els nomena el Comitè Organitzador i són els responsables de supervisar la competició en funció de la seva competència mèdica.

**2.1.16.3** El personal sanitari que assisteixi una competició d'apnea ha de ser experimentat. Ha de ser capaç, i comptar amb l'equipament necessari, per dur a terme les accions de la RCP (Reanimació cardíoc-pulmonar) i els primers auxilis dels quals és responsable. Estarà sempre a l'àrea de competició.

**2.1.16.4** L'equipament del personal sanitari serà tot aquell que consideri oportú. En una competició d'apnea no hi pot faltar:

- Una farmaciola de primers auxilis
- Una oxigeno-teràpia completa i revisada

### 2.1.17 Apneistes de Seguretat i Altres Assistents Oficials

---

**2.1.17.1** Almenys dos Apneistes de Seguretat estaran a la zona de competició i es reuniran amb l'atleta a una fondària d'entre 15 (quinze) i 25 (vint) metres i l'acompanyaran a la superfície.

**2.1.17.2** Els Apneistes de Seguretat han de tenir prou experiència com per garantir la seguretat dels esportistes en apnea.

**2.1.17.3** El Comitè Organitzador de la competició pot nomenar altres assistents oficials. Aquests assistents depenen de la persona responsable de l'assistència, que estableix, juntament amb el Jutge Principal, les diferents missions que s'assignarà a cada un en particular.

**2.1.17.4** Poden col·laborar:

- A l'embarcació de primers auxilis i/o transport situada a cada àrea de competició.
- Al vaixell destinat als competidors que estan esperant per prendre part en la competició sota les ordres del jutge d'escalfament.
- Com a barquer en les embarcacions que hi ha a les àrees de competició.
- Oferint serveis diversos en terra.
- Etc.



## 3 SECCIÓ III

### 3.1 REALITZACIÓ de les COMPETICIÓNS

#### 3.1.1 Inici

---

**3.1.1.1** Els atletes admesos en la competició s'han de presentar una hora abans al Jutge d'Escalfament per fer el check-in.

**3.1.1.2** 30 (trenta) minuts abans de l'inici de la seva prova (dels últims tres minuts), els atletes han d'estar a disposició del Jutge d'Escalfament.

**3.1.1.3** Abans dels últims 30 (trenta) minuts no està permès que l'atleta entri a l'aigua.

**3.1.1.4** Els atletes començaran les proves cada 8 (vuit) minuts com a mínim.

**3.1.1.5** En el cas de l'existència de diverses competicions al mateix temps, l'inici de les proves ha de tenir lloc a intervals de temps alternats.

**3.1.1.6** La prova comença quan el controlador de les sortides informa a l'atleta que pot anar al zona d'inici.

**3.1.1.7** L'atleta tindrà, aleshores, tres minuts per submergir-se.

**3.1.1.8** El controlador de sortides li recordarà els temps:

- 3 minuts més,
- 2 minuts més,
- 1 minut més,
- 30 segons,
- 10 segons,
- Cada segon de 10 a 0 o amb un senyal acústic.

**3.1.1.9** L'atleta que no ha començat la prova quan el recompte arriba a zero o se sent el senyal acústic perd el dret a fer la prova.

**3.1.1.10** Durant els últims tres minuts que es donen a l'atleta, pot començar la prova en qualsevol moment que consideri convenient.

#### 3.1.2 Descens

---

**3.1.2.1** L'atleta no pot abandonar el pes en cap moment de l'actuació.

**3.1.2.2** El descens és vertical i recte al llarg de la corda guia.

**3.1.2.3** L'atleta ha de descendir tibant, o no, de la corda.



### 3.1.3 Recollida del Testimoni de Distància i Mesurament de l'Actuació

---

**3.1.3.1** Si l'atleta no pot arribar a la profunditat objectiu declarada, la seva distància es mesura pel marcador de profunditat que ha de dur al canell. La distància aconseguida es calcula segons està definit en l'article 3.1.3.7.

**3.1.3.2** Quan l'atleta arriba al final de la línia guia ha d'agafar el testimoni de distància.

**3.1.3.3** La no recuperació del testimoni de distància donarà lloc a una sanció per a l'atleta. Si li cau el testimoni de distància, es considera com la no recuperació del testimoni de distància i la profunditat registrada serà la que es mostri en els marcadors de profunditat oficials que els atletes porten al canell. L'incompliment de la norma comporta una penalització general.

**3.1.3.4** La mesura final de la profunditat serà la declarada per el testimoni. Si l'atleta no arriba a la profunditat declarada, es tindrà en compte la profunditat registrada en els marcadors de profunditat oficials que els atletes porten al canell.

**3.1.3.5** Si els mesuraments dels marcadors de profunditat són diferents, es considerarà el més profund com a marca de l'atleta.

**3.1.3.6** Si la profunditat aconseguida (DR) és menor que la profunditat declarada (DD), la profunditat aconseguida a l'actuació serà DR menys (DD-DR). En aquest cas, s'aplica la penalització per distància, que és d'un metre per cada metre declarat que no s'ha aconseguït a l'actuació.

per exemple:

DD = 100

DR = 90

(DD-DR) és (100-90) = 10 metres

Actuació final: 90-10 = 80 metres

A la reunió tècnica, l'atleta ha de declarar la seva profunditat objectiu i el temps que preveu en la seva actuació. Aquesta segona declaració és extremadament important perquè, en primer lloc, facilita la resolució de problemes en relació amb la posició quan hi ha un empat en un campionat i, en segon lloc, per proporcionar a Jutge Principal informació sobre les intencions de l'atleta que siguin útils per prendre mesures de seguretat.

### 3.1.4 Ascens

---

**3.1.4.1** L'ascens comença al fons de la línia guia on l'atleta agafa el testimoni de distància o a qualsevol altre punt de la línia guia si l'atleta decideix donar la volta abans d'arribar a la profunditat anunciada.

**3.1.4.2** L'atleta ha d'ascendir ajudant-se, o no, tibant de la línia guia.

**3.1.4.3** Durant l'ascens, el Jutge de Superfície se situarà a la vertical de l'atleta i l'assenyalarà, amb un braç aixecat, fins que arribi a la superfície.

**3.1.4.4** L'atleta no ha de ser ajudat o tocat per cap motiu abans que completi la seva actuació, llevat que es trobi en dificultats.



**3.1.4.5** En cas de pèrdua de coneixement, tal com es defineix en l'article 2.1.8, abans, durant o després de la seva actuació, l'atleta serà desqualificat.

**3.1.4.6** Quan l'atleta arriba a la superfície, l'atleta pot agafar-se a la línia guia o al flotador per ajudar-se a recuperar.

**3.1.4.7** L'atleta ha d'arribar a la línia guia o flotador fent servir la seva pròpia força i sense l'ajuda dels assistents.

**3.1.4.8** Si l'assistent de l'atleta toca el flotador o l'atleta abans que acabi tot el protocol descrit en l'article 3.1.4.9. (10 + 5 + 15 segons), l'atleta és desqualificat.

**3.1.4.9** Al final de la prova, altre cop a la superfície, l'atleta, després d'un recompte de 10 (deu d'1 a 10) segons, ha de tocar el cap del Jutge de Superfície per fer l'OK en el segon compte de 5 (cinc-5, 4, 3, 2, 1, 0) segons. I durant els propers 15 (quinze) segons, s'ha de mantenir en flotació sense necessitat d'ajuda externa.

**3.1.4.10** L'atleta no pot tocar el cap o qualsevol part del cos de jutges o assistents durant els primers 10 segons i els últims 15 segons del protocol. L'atleta pot tocar diverses vegades o posar una mà al cap del Jutge de Superfície (només) durant els 5 segons previstos per al protocol de contacte.

**3.1.4.11** El Jutge de Superfície ha de validar la prova immediatament, provisionalment, si l'atleta ha completat el protocol sense problemes.

**3.1.4.12** En qualsevol moment durant la realització d'aquest protocol, l'atleta pot mostrar o donar el testimoni de distància al Jutge de Superfície.

**3.1.4.13** Si s'assenyala un incompliment, el jutge responsable de l'àrea de competició ho indicarà amb un asterisc anotat al costat de la distància realitzada per l'atleta. En aquest cas, el resultat anotat serà provisional fins que el Jutge Principal prengui una decisió.

**3.1.4.14** Els resultats validats temporalment es donaran a conèixer i/o seran indicats als assistents (per exemple, amb banderes blanques i vermelles).

### **3.1.5 Celebració de la Competició**

---

**3.1.5.1** L'ordre per a la participació dels atletes s'obté a través de la declaració (en la reunió tècnica prèvia de la competició) de la distància que es vol intentar aconseguir. L'atleta amb l'objectiu més profund serà el primer a competir. Si hi ha diversos atletes que declaren la mateixa profunditat, l'ordre de participació el sortejarà el Jutge Principal.

**3.1.5.2** Tots els competidors faran un intent en cada competició. Al final d'aquesta etapa, s'estableix una classificació que es fa pública immediatament.

**3.1.5.3** En cas d'empat, l'atleta que s'ha acostat més a la declaració de temps ocuparà el primer lloc i, si l'empat continua, els atletes seran classificats "ex aequo".