



# CMAS

CONFÉDÉRATION MONDIALE  
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

---

WORLD UNDERWATER FEDERATION

---

CMAS  
APNEA EN PISCINA  
REGLAS INTERNACIONALES

Versión 2022/01

CA 218

## CONTENTS

.....	<b>2</b>
<b>1. GENERAL RULES</b> .....	<b>4</b>
1.1 Generalities .....	4
1.1.1 Freediving .....	4
1.1.2 Competition, Event and Attempt .....	4
1.1.3 Use of Fins .....	4
1.1.4 Dolphin Kick (in Freediving) .....	4
1.1.5 Swimming (in Freediving) .....	4
1.1.6 Authorized Material .....	5
1.1.7 Categories .....	5
1.1.8 Disciplines .....	5
1.1.9 Use of Oxygen .....	6
1.1.10 DQ -Loss of Consciousness - Black Out (BO) .....	6
1.1.11 Use of the Male Pronoun .....	6
1.1.12 Advertisement .....	7
1.1.13 Penalty .....	7
1.1.14 Violation of the Rules .....	7
1.1.15 Competitions and Record Homologations .....	7
1.2 Protocols .....	8
1.2.1 Start Protocol .....	8
1.2.2 End/Surface Protocol .....	9
1.2.3 The Cards .....	10
1.2.4 Staging and Classification of the Event .....	11
<b>2. SPECIFIC RULES for DYNAMIC</b> .....	<b>12</b>
2.1 Organization of the Event .....	12
2.1.1 Swimming Pool .....	12
2.1.2 Competition Area .....	12
2.1.3 Starting Area .....	13
2.1.4 The Measurement Instrument .....	13
2.1.5 Warm-up Area .....	13
2.1.6 Athlete's Assistant .....	13
2.2 Conducting the Competition .....	14
2.2.1 Start .....	14
2.2.2 Horizontal Path .....	14
2.2.3 Ascent .....	15
2.4 Classification .....	15
<b>3. SPECIFIC RULES FOR STATIC</b> .....	<b>16</b>
3.1 Organization of the Event .....	16
3.1.1 Competition Area .....	16
3.1.2 Athlete's Assistant .....	16
3.1.3 Time-keepers .....	16
3.2 Conducting the Competition .....	17
3.2.1 Apnea .....	17
3.2.2 Finishing .....	17
3.2.3 Classification .....	18

<b>4. SPECIFIC RULES FOR SPEED and ENDURANCE .....</b>	<b>19</b>
4.1 Organization of the Event .....	19
4.1.1 Competition Area .....	19
4.1.2 The Lane and Turn Judges .....	19
4.1.3 Time-Keepers .....	19
4.2 Conducting the Competition .....	20
4.2.1 Descent .....	20
4.2.2 Horizontal Path .....	20
4.2.3 Ascent .....	21
4.2.4 Classification .....	21

## 1. REGLAS GENERALES.

### 1.1 1 Generalidades

#### 1.1.1 Apnea

1.1.1.1 El término "Freediving" designa un evento deportivo en "Apnea" donde el atleta contiene la respiración mientras mantiene sus vías respiratorias por debajo de la superficie del agua.

#### 1.1.2 Competición, Evento e Intento

1.1.2.1 El término competición se utiliza para describir una reunión de competidores de apnea, y puede estar compuesto por varias disciplinas.

1.1.2.2 El término evento indica cada una de las pruebas que componen una competición.

1.1.2.3 El término intento designa un solo esfuerzo del atleta. Por ejemplo, un evento de dinámica o una apnea estática.

1.1.2.4 El rendimiento es el resultado del intento del atleta, medido en distancia o intervalo de tiempo.

#### 1.1.3 Uso de aletas

1.1.3.1 El atleta puede usar una monoaleta o bi-aleta (excepto en eventos sin aleta).

1.1.3.2 Cuando se utilicen aletas, éstas deberán ser impulsadas únicamente por la fuerza muscular del atleta, sin uso de ningún mecanismo, incluso si este último es activado por los músculos.

1.1.3.3 En los eventos bi-fins, no solo importa el equipo, sino también el estilo de nado: No se permite patada de delfín, excepto en los 3 metros posteriores a la salida y en cada giro. **Si el atleta ejecuta una patada de delfín fuera de esta zonas de 3 metros, entonces se aplica penalización general por cada ciclo** (un ciclo es una subida y bajada).

#### 1.1.4 Patada de delfín (en apnea)

1.1.4.1 Una patada en la que las piernas se mueven juntas hacia arriba y hacia abajo, este movimiento constituye un ciclo.

#### 1.1.5 Natación (en Apnea)

1.1.5.1 Propulsarse en el agua mediante movimientos de las extremidades

#### 1.1.6 Material Autorizado

1.1.6.1 Mascarilla o gafas.

1.1.6.2 Pinza nasal.

1.1.6.3 Traje de buceo.

1.1.6.4 Reloj/Ordenador de buceo

1.1.6.5 Los atletas pueden usar un sistema de peso personal. Si se usa un peso, el atleta debe usarlo con un sistema de liberación rápida y en la parte exterior de su ropa. En ningún caso los atletas podrán tener pesos escondidos debajo de su ropa. Los atletas tienen derecho a dejar caer sus pesos durante el intento o durante el protocolo de la superficie

### **1.1.7 Categorías**

1.1.7.1 Se organizan competiciones oficiales para hombres y/o mujeres. Atletas desde 15 a 17 años participan en la categoría junior. La categoría sénior corresponde a las edades de 18 a 49 años. Los atletas que tienen al menos 50 años pertenecen al grupo de Master, que se subdivide en las categorías 50-54, 55-59, 60-64, 65-70 y más de 70.

Los atletas Master pueden si lo desean, competir en la categoría Senior. Si un atleta Master mejora un récord mientras participa en la categoría senior esto es reconocido como récord de Master. La edad de un deportista se obtiene restando el año de nacimiento del año de la temporada. Por ejemplo, en 2022 un atleta nacido en 2005 es  $(2022-2005=17)$  junior. Un atleta nacido en 1963  $(2022-1963=59)$  pertenece al grupo 55-59 de Master.

### **1.1.8 Disciplinas**

#### **Apnea Dinámica**

1.1.8.1 Dinámica es una disciplina donde el atleta tiene como objetivo cubrir la máxima distancia horizontal manteniendo el cuerpo debajo de la superficie del agua en apnea.

1.1.8.2 Esta disciplina se lleva a cabo en una piscina con el uso de aletas o sin aletas. Se reconocen récords mundiales, continentales y nacionales de natación solo en eventos de piscina.

1.1.8.3 Hay tres disciplinas Dinámicas: DYN (monoaleta y/o bi-aleta), DBF (bi-aletas solo como competencia separada), y DNF (sin aletas).

#### **Estática**

1.1.8.4 La apnea estática es una disciplina en la que el atleta tiene como objetivo realizar una Apnea de máximo de duración, aguantando la respiración en la superficie del agua. Los récords Mundial, Continental y nacionales se reconocen solo para eventos de piscina.

### **Velocidad-Resistencia**

1.1.8.5 Velocidad y la resistencia: son disciplinas en las que el atleta tiene como objetivo cubrir una distancia fija en el mínimo tiempo posible. El evento se lleva a cabo en una piscina. El atleta debe nadar en toda la longitud de la piscina, alternando nado en apnea con recuperación pasiva en los extremos de la piscina.

1.1.8.6 Esta disciplina debe ser nadada con aletas, con una sola clasificación, sin distinción entre bi-aletas y monoaleta, lo que significa que el estilo de nadar con bi-aletas es libre.

1.1.8.7 Las distancias típicas para velocidad-resistencia son Velocidad 2x50m y Resistencia 8x50m y 16x50m. Los récords mundiales, continentales y nacionales son reconocido solo para eventos de piscina.

### **1.1.9 Uso de oxígeno**

1.1.9.1 Antes de un intento, el uso de oxígeno está estrictamente prohibido. un atleta que ha sido declarado culpable del uso de oxígeno, o de un gas con exceso de oxígeno en comparación con el aire ambiente, será inmediatamente **descalificado** y estará sujeto a suspensión de la participación en competencias y campeonatos CMAS por un período que será definido por la Confederación.

### **1.1.10 DQ - Pérdida de Conciencia - Black Out (BO);**

1.1.10.1 El atleta será **descalificado** si no puede completar el protocolo de superficie dentro de los 20 segundos después de salir a la superficie, o si necesita una intervención de seguridad antes, durante o después de los 20 segundos de salir a la superficie.

1.1.10.2 En el caso de Pérdida de Conciencia-Black Out en la superficie, el atleta será **descalificado**. Debe ser examinado por un médico que decidirá si el el atleta es capaz de continuar la competencia el día(s) siguiente(s).

1.1.10.3 En el caso de un Black Out debajo del agua, el atleta será **descalificado** y no se le permitirá competir al día siguiente. El atleta debe ser examinado por un médico y puede continuar la competición el día después del día siguiente sólo con la aprobación del médico.

### **1.1.11 Uso de pronombres masculinos**

1.1.11.1 En todo el texto se utilizará el pronombre masculino, únicamente para evitar formulaciones incómodas. Todas las personas que participen en una competición, en cualquier función, podrán ser de cualquier sexo.

### **1.1.12 Publicidad**

1.1.12.1 Para todas las competiciones y campeonatos internacionales, se autoriza el uso sin restricciones de publicidad en las aletas y máscara.

1.1.12.2 La publicidad también está permitida en la ropa, pero no obstante debe quedar claro que cuando se llevan a cabo campeonatos internacionales, los atletas están obligados presentarse a las ceremonias con la indumentaria oficial de su equipo nacional.

### **1.1.13 Penalización**

1.1.13.1 Siempre que se infrinja una regla de la forma definida con precisión en el artículos correspondientes, se aplica una pena general. En el caso de la apnea dinámica **la sanción general consiste en restar 3 (tres) metros a la actuación**

realizado por el atleta. En el caso de pruebas de velocidad-resistencia, la penalización general es sumar el 10 % del tiempo final.

### **1.1.14 Violación de las Reglas**

1.1.14.1 La violación de las reglas conduce a la **descalificación** del evento a menos que otra cosa (pena o pena general) este prevista en el artículo correspondiente.

### **1.1.15 Competiciones y Homologaciones de Récords**

1.1.15.1 Las competiciones y las homologaciones de récords están sujetas a las últimas versiones de los “Procedimientos de Campeonatos” y “Contrato para Intentos de Récord” documentos disponibles en el sitio web de CMAS.

## **1.2 Protocolos**

### 1.2.1 Protocolo de inicio

1.2.1.1 Los atletas admitidos a la competencia deben estar presentes una hora antes de la su salida en el lugar definido por el Juez Jefe, como el área de calentamiento que está situada cerca del área de competición.

1.2.1.2 Cuarenta **y cinco (45) minutos antes** de su salida, los atletas deben estar a disposición del Juez de Calentamiento quien así lo informará al Juez de Salida.

1.2.1.3 Solo durante el período de **los últimos 45 (cuarenta y cinco) minutos antes de la hora de salida el atleta puede entrar al agua.**

1.2.1.4 Los atletas partirán cada 5 (cinco) minutos como mínimo.

1.2.1.5 En caso de existir varios carriles de competición, habrá tiempos de inicio simultáneos.

1.2.1.6 El intento comienza cuando el juez informa al atleta que puede ir a la zona de inicio.

1.2.1.7 El atleta tendrá entonces tres minutos para prepararse para la inmersión. Si el punto de partida está libre del atleta anterior, el atleta puede llegar allí antes preguntando al juez.

1.2.1.8 El juez de salida le recordará el tiempo:

- Últimos 3 minutos / 2 minutos / 1,5 minutos / 1 minuto / 30 s / 20 s / 10 s / 5, 4, 3, 2, 1 / Tiempo máximo / +10 s / +20 s / +25, 26, 27, 28, 29, 30.

- El atleta puede comenzar en cualquier lugar desde “Tiempo máximo” hasta +30 s (ventana de 30 s).

Si las vías respiratorias no están en el agua a la cuenta de +30s, será **descalificado** (excepto en Velocidad y Resistencia).

1.2.1.9 No se permite que el atleta comience antes del "tiempo máximo" o de lo contrario será **descalificado**

1.2.1.10 En las disciplinas de velocidad-resistencia, los cronometradores inician los cronómetros en el “Top Time”.

1.3.1.11 La cuenta regresiva debe anunciarse en inglés en todas las competiciones internacionales

### 1.2.2 Protocolo final/Superficie

1.2.2.1 Al final del intento el atleta **se puede empujar desde el fondo** de la piscina para emerger a la superficie.

1.2.2.2 Inmediatamente después de salir a la superficie (cuando emergen las vías respiratorias del atleta), Comienza la cuenta de 20 segundos.

1.2.2.3 En la superficie, durante el tiempo de protocolo de 20 (veinte) segundos, comenzando después de salir a la superficie, el atleta debe: completar el Protocolo de superficie (Signo OK de las actividades subacuáticas convencionales, con dos dedos haciendo un círculo) en la dirección del Juez Jefe que estará en la cubierta de la piscina. **No PTC =descalificado**

1.2.2.4 No se permite al atleta sostenerse del borde de la piscina en las disciplinas dinámicas y debe mantenerse a flote, sosteniéndose de la línea del carril sin necesidad de asistencia técnica, para todas las disciplinas excepto en la Estática. **Sostenerse del borde=DQ**

1.2.2.5 Decidir si un Toque es accidental (no agarre), depende del Juez Jefe.

1.2.2.6 El atleta se puede sostener el borde de la piscina en la disciplina Estática.

1.2.2.7 Mantener la cabeza por encima de la superficie se define como las vías respiratorias y nivel equivalente de los lados de la cabeza (aproximadamente desde la mitad de las orejas) y continuar la línea alrededor de la parte posterior de la cabeza que debe estar sobre la superficie del agua. **Hundirse en PTC= DQ**

1.2.2.8 Durante el protocolo, la cabeza de los atletas (como se define arriba) no debe estar en contacto con la línea del carril o con cualquier parte del cuerpo como manos, brazos, etc. Para obtener apoyo/ayuda. Si este es el caso, el juez le pedirá al asistente de seguridad que sostenga/ayude al atleta, lo que conduce a una decisión de **DQ**.

1.2.2.9 Para la validación del Protocolo de Superficie en Competiciones Internacionales CMAS, tiene que haber un Juez Jefe (asignado por CMAS), o un Juez Asistente (asignado por CMAS para asistir al Juez Jefe), y un Juez Nacional responsable del video de observación. En otras competiciones (privadas, nacionales, etc.) un Juez Jefe y un juez de video será suficiente.

1.2.2.10 Los jueces determinarán y presentarán la decisión final sobre la ejecución dentro de los 3 (tres) minutos posteriores a la finalización del intento. Si es técnicamente imposible llegar a una decisión dentro de los tres minutos, el Juez Jefe puede decidir tomar la decisión al final del evento actual, para no interrumpir el cronometraje de la competencia.

1.2.2.11 El video arbitraje es obligatorio para un campeonato internacional

1.2.2.12 Si el atleta es tocado por alguna personas de la organización accidentalmente, la decisión final sobre si este acto fue de ayuda o no, será hecha por el Juez principal. **Puede ser = DQ**

1.2.2.13 El atleta puede hablar durante el protocolo, pero el asistente del atleta

no puede hablar

1.2.2.14 Las personas alrededor y los espectadores deben permanecer tranquilos y en silencio durante el protocolo de superficie del atleta y la recuperación. Por la violación de esto, el Juez Principal puede decidir desalojar a las personas/miembros del equipo del área de competencia.

1.2.2.15 Cualquier tipo de grito o ayuda de los delegados nacionales del atleta, entrenadores o miembros del equipo conduce a la **descalificación** del atleta.

### **1.2.3 Las Tarjetas**

1.2.3.1 El significado de las tarjetas es el siguiente:

- Si todo está bien (con protocolo de superficie/salida, etc.), el juez principal mostrará al atleta una tarjeta blanca.
- Si se muestra una tarjeta amarilla, esto significa que algo puede haber salido mal: puede haber una penalización o un problema de DQ. El atleta debe esperar en la zona de competición y los jueces deliberarán. Los jueces tienen un máximo de 3 minutos para dar la decisión final (si estos 3 (tres) minutos no son suficientes, entonces pueden dar su decisión después del final del evento).
- Si se muestra una tarjeta roja, la actuación no se valida (DQ).
- Los récords mundiales, continentales y nacionales son válidos solo con tarjeta blanca

### **1.2.4 Conducción y Clasificación del Evento**

1.2.4.1 Puede haber dos listas de salida, para hombres y mujeres por separado (a menos que lo contrario se haya acordado en la reunión técnica).

1.2.4.2 La lista de salida puede determinarse sobre la base del Personal Best (PB) de los atletas entregados por los capitanes de los equipos en la inscripción. Personal Best para esta causa es interpretado como el mejor resultado de la competición oficial del año en curso o del anterior.

Para estática, la lista de salida debe seguir el orden de PB, pero el atleta (para el toque de señales seguridad) puede declarar un tiempo que puede ser inferior al PB.

1.2.4.3 Los atletas con el tiempo más corto o la distancia más corta competirán primero. Mientras que el atleta con el mayor tiempo o la mayor distancia competirá en último lugar (excepto en Velocidad-Resistencia donde competirán primero los atletas con mayor tiempo). Este orden puede ser cambiado de acuerdo a los requerimientos del Juez Jefe.

1.2.4.4 Todos los competidores harán un intento. Al final del evento se establece una clasificación y se hace pública inmediatamente.

1.2.4.5 En caso de empate, los atletas serán clasificados "ex aequo" – (iguales) compartiendo el mismo lugar.

## **2. REGLAS ESPECÍFICAS PARA LA DINÁMICA**

### **2.1 Organización del Evento**

#### **2.1.1 Piscina**

2.1.1.1 Deben realizarse competiciones de Apnea Dinámica en piscina de 50 metros para competición con aletas, y piscina de 25 o 50 metros (veinte cinco/cincuenta) para competición sin aletas, con una profundidad mínimo de 1,20 (uno punto veinte) metros

2.1.1.2 Estas mediciones deben ser verificadas y validadas por el juez principal CMAS

#### **2.1.2 Área de Competición**

2.1.2.1 Se podrán instalar hasta 4 (cuatro) áreas de competición en una misma piscina. En este caso, los dos carriles exteriores de cada lado de la piscina no están permitidos como áreas de competencia. Es obligatorio tener línea flotante en ambos lados de la competencia con una distancia mínima de 60 cm desde el borde de la piscina (salir en el borde no está permitido excepto en los extremos de la pared de la piscina a 25 m o extremos de pared de 50 m. CMAS dará reconocimiento a los récords en los campeonatos, competiciones internacionales, así como para el récord mundial y continental

2.1.2.2 Cuando se utilicen carriles múltiples, el Juez Jefe definirá de qué lado será el área de competencia. Solo se permitirán espectadores en la tribuna /gradas.

2.1.2.3 Para ayudar a los jueces en sus decisiones, debe tenerse un un video oficial del evento, registrando todas las actuaciones de los atletas desde la superficie, y cuando sea técnicamente posible, otro video bajo el agua.

2.1.2.4 Se debe colocar una marca “T” de por lo menos 20 (veinte) cm de ancho en la parte inferior de la piscina a una distancia de dos metros del inicio y dos metros antes el giro.

2.1.2.5 Debe haber una línea central que indique el metro 25 (veinticinco) del piscina.

### **2.1.3 Área de inicio**

2.1.3.1 El área de salida debe estar claramente marcada dentro y fuera de la piscina.

2.1.3.2 Si la zona de salida de la piscina tiene una profundidad superior a 1,40 (uno punto cuarenta) metros entonces el sitio de competencia debe estar equipado con una plataforma móvil para que el atleta pueda pararse. La plataforma se retirará cuando el atleta haya comenzado.

### **2.1.4 La medición**

2.1.4.1 La medición de la distancia se registrará en el punto donde las vías respiratorias del atleta salen del agua. La medición se realizará mediante una cinta métrica colocada en el borde de la piscina. La distancia se mide y registra con una precisión de 1 cm.

2.1.4.2 Otros sistemas de medición electrónica automática, que han sido aprobados previamente por CMAS o han sido ensayados, podrán ser utilizados después de una solicitud por parte de la federación organizadora y aprobada por el Juez Jefe.

### **2.1.5 Área de calentamiento**

2.1.5.1 El resto de los carriles que no se utilicen para competición, se dedicarán al calentamiento.

2.1.5.2 El área de calentamiento está reservada para los atletas que se están preparando para la competencia bajo las órdenes del Juez de Calentamiento.

### **2.1.6 Asistente del atleta**

2.1.6.1 El atleta puede tener un solo asistente hasta la llamada de los tres últimos minutos, después de la llamada de los últimos tres minutos no se permite a nadie. El asistente se irá del área de competencia. El juez advertirá al asistente por una sola vez.

2.1.6.2 Si el asistente continúa en la zona de competición, esta la violación **conduce a una sanción general al atleta.**

2.1.6.3 El Juez Jefe (únicamente) puede permitir que el representante del equipo intervenga en caso de un problema técnico.

## 2.2 2 Realización de la competencia

### 2.2.1 Inicio

2.2.1.1 Para cualquier disciplina el atleta puede meter la boca debajo del agua y puede exhalar varias veces durante el calentamiento.

2.2.1.2 El atleta debe iniciar la fase de apnea en el punto de partida, tocando la

pared de la piscina con cualquier parte del cuerpo o las aletas.

2.2.1.3 Se le permite tocar la pared después de que sus vías respiratorias estén sumergidas si no estaba en contacto con la pared durante la inmersión.

2.2.1.4 Si no está en contacto con la pared en la salida, entonces **una penalización general** es aplicada.

2.2.1.5 El atleta debe tocar la pared de la piscina en cada giro con un parte de su cuerpo o las aletas (cualquier parte de las aletas). **NTPG= DQ**

### 2.2.2 Recorrido horizontal

2.2.2.1 Durante el recorrido, el equipo o cualquier parte del cuerpo excepto las

las vías respiratorias pueden romper la superficie del agua.

2.2.2.2 El atleta debe permanecer dentro del carril de competencia. Si tiene el cuerpo completo fuera del carril de competición, **se aplica una penalización general**. Se permiten desvíos parciales.

2.2.2.3 El rendimiento final se mide hasta el punto en que las vías respiratorias salen fuera del agua.

2.2.2.4 Si quiere ascender por los extremos de las paredes de la piscina (paredes de inicio/giro), entonces son 3 los casos posibles:

- Si las vías respiratorias salen antes de que el atleta toque la pared, la medición del rendimiento se hará en el punto en que las vías respiratorias salieron del agua y el rendimiento final será menor que el múltiplo de la longitud de la piscina.
- Si el atleta toca la pared y luego asciende, entonces el rendimiento final será un múltiplo exacto de la longitud de la piscina (es decir, 50 m, 150 m, 200m, etc. En piscina de 50 m o (125m, 150m o 175m, etc. en piscina de 25m.)
- Si el atleta toca la pared, hace un giro completo en “U” con los hombros (girando el cuerpo 180 grados) y luego emerge, la medición del rendimiento se

hará hasta el punto en que las vías respiratorias salieron del agua y el rendimiento final será mayor que el múltiplo de la longitud de la piscina.

### **2.2.3 Ascenso**

2.2.3.1 Al final del intento, las personas de seguridad pueden dar al atleta, cuando sale a la superficie, una boya que le ayudará a recuperarse mientras la sostiene.

2.2.3.2 Para que su desempeño sea validado, el atleta debe realizar con éxito el protocolo final /Superficie. **NO protocolo= DQ**

2.2.3.3 El atleta no debe ser ayudado de ninguna manera ni tocado por ningún motivo antes del final del protocolo de superficie (20 segundos), a menos que esté en dificultad.

### **2.2.4 Clasificación**

2.2.4.1 La distancia realizada (RD) puede ser menor o mayor que la declarada (PB).

2.2.4.2 No se aplica penalización por cualquier diferencia entre RD y PB declarado

2.2.4.3 En caso de empate, los atletas serán clasificados “ex aequo”. Iguales.

### 3. REGLAS ESPECIFICAS PARA ESTATICA

#### 3.1 Organización del Evento

##### 3.1.1 Área de Competición

3.1.1.1 Los campeonatos CMAS de estática deben realizarse en piscina.

3.1.1.2 La piscina debe ser verificada y validada por el Juez Jefe de la CMAS.

3.1.1.3 Uno o más carriles, cerca del borde se utilizan para la competición mientras que los carriles restantes están reservados para los jueces asistentes de seguridad para garantizar la seguridad.

3.1.1.4 Cuando se utilicen carriles múltiples, el área de competencia será determinada por el Juez principal. Solo se permitirá el ingreso de espectadores fuera del área de competencia.

3.1.1.5 Para ayudar a los jueces en sus decisiones, un video oficial del evento es obligatorio para registrar desde la superficie, el intento total del atleta, incluyendo protocolo de entrada y salida.

##### 3.1.2 Asistentes de atletas

3.1.2.1 El atleta puede tener solo un asistente personal en el borde o en la piscina para apoyarlo durante el intento.

3.1.2.2 Este asistente puede permanecer con el atleta en el área de competencia y en el piscina, pero no debe gritar, hablar, tocar o hacer gestos para asistir o ayudar al atleta durante el Protocolo de Salida/Superficie y hasta que el juez muestre la tarjeta. Ayuda=DQ

##### 3.1.3 Cronometradores

3.1.3.1 Los cronometradores ponen en marcha sus cronómetros cuando el atleta sumerge su vías respiratorias después del TOP TIME, y las detiene cuando emergen las vías respiratorias.

3.1.3.2 Inmediatamente después del intento deben anotar el tiempo mostrado por sus cronómetros en la tarjeta de tiempo que luego entregan al cronometrador principal. Al mismo tiempo, registran y muestran sus cronómetros para el control.

## **3.2 Conduciendo la competencia**

### **3.2.1 Apnea**

3.2.1.1 Durante la apnea, el atleta está bajo la supervisión del juez de superficie.

3.2.1.2 El procedimiento de control de seguridad consiste en que el juez se comunique con el atleta al tacto a intervalos de tiempo regulares durante la apnea.

3.2.1.3 La señal del juez y la respuesta del atleta deben ser acordadas por el dos antes del comienzo del intento.

3.2.1.4 La primera señal debería darse un minuto antes del tiempo declarado (actuación anunciada, o PB), la segunda señal 30 (treinta) segundos antes del tiempo declarada, la tercera a los 15 (quince) segundos antes del tiempo declarado y otra en el tiempo declarado. A partir de ahí (si la apnea va más allá del tiempo declarado) las señales se dan a intervalos de 15 (quince) segundos.

3.2.1.5 Si el tiempo declarado no es un múltiplo entero de medio minuto, el tiempo para la primera señal se obtiene redondeando hacia abajo este tiempo al medio minuto inferior, por lo tanto se debe determinar el tiempo de la primera señal. Esto debe ser recordado al atleta por el asistente del juez justo antes del intento.

3.2.1.6 Si el atleta no responde a la señal del juez asistente con la respuesta apropiada, el juez tocará al atleta una vez más. En caso de que el atleta persista en no responder, el juez interrumpirá el evento y traerá al atleta a la superficie, **descalificándolo por BO**.

### **3.2.2 Finalizando**

3.2.2.1 Al final del intento, el atleta no debe ser ayudado de ninguna forma o tocado por cualquier motivo durante el tiempo final del protocolo, a menos que esté en dificultad.

3.2.2.2 El atleta puede sostenerse en la línea o el borde de la piscina.

3.2.2.3 Para que su desempeño sea validado, el atleta debe ejecutar el Protocolo final/superficie.

### **3.2.3 Clasificación**

3.2.3.1 El tiempo realizado por el atleta se calcula como el tiempo medio de los tiempos registrada por los cronometradores.

3.2.3.2 El tiempo que se utilizará para la clasificación de los atletas es el tiempo efectivo de la apnea.

3.2.3.3 El tiempo realizado (RT) puede ser menor o mayor que el declarado (PB)

3.2.3.4 No se aplica penalización por cualquier diferencia entre RT y PB declarado

3.2.3.5 En caso de empate, los atletas serán clasificados “ex aequo”. Iguales.

## **4. REGLAS ESPECIFICAS PARA VELOCIDAD Y RESISTENCIA**

### **4.1 Organización del Evento**

#### **4.1.1 Área de Competición**

4.1.1.1 Los Campeonatos CMAS de Apnea de velocidad-resistencia deben realizarse en una piscina de 50 metros, con una profundidad mínima de 1,40 (un punto cuarenta) metros. Si la zona de inicio de la piscina es más profunda que 1,40 (uno punto cuarenta) metros entonces el sitio de competencia debe estar equipado con una plataforma móvil para que el atleta pueda pararse en ella. La plataforma se retirará cuando el atleta haya comenzado.

4.1.1.2 Todos los carriles pueden ser utilizados para la competencia.

4.1.1.3 Se debe colocar una marca “T” de por lo menos 20 (veinte) cm de ancho en la parte inferior de la piscina a una distancia de dos metros del inicio y dos metros antes del giro.

4.1.1.4 Debe haber un tablero electrónico en los bordes de cada calle de competencia.

4.1.1.5 Para pruebas de velocidad-resistencia los atletas ya deben estar en el agua.

4.1.1.6 El atleta debe tener contacto con la pared de la piscina hasta la señal de salida y sumergir sus vías respiratorias mientras continúa tocando la pared. Se le permite tocar la pared después de que sus vías respiratorias estén sumergidas si no estuvo en contacto con la pared durante la inmersión.

4.1.1.7 Cuando se utilicen carriles múltiples, el área de competencia será determinada por el juez principal. Solo se permitirá el público fuera del área de competencia.

4.1.1.8 Para asistir a los jueces en sus decisiones, un video oficial del evento debe estar desde la superficie, registrando el intento total del atleta, incluyendo protocolo de entrada y salida.

#### **4.1.2 Los jueces de carril y de giro**

4.1.2.1 Son nominados para cada calle por el Juez Jefe.

4.1.2.2 Deben verificar el giro de los atletas de acuerdo con las reglas.

4.1.2.3 Reportan cualquier violación de las reglas al Juez Jefe.

#### **4.1.3 Cronometradores**

4.1.3.1 La medición de tiempo principal se realiza mediante el tablero electrónico, pero en caso de fallas, los cronometradores registran los tiempos de los atletas de los que son responsables.

4.1.3.2 A la señal de salida, los cronometradores ponen en marcha sus cronómetros y paran ellos cuando el atleta ha tocado la plataforma de llegada. Inmediatamente después del intento ellos deben escribir el tiempo que marcan sus cronómetros en la tarjeta de tiempo, que les entregan al cronometrador principal. Al mismo tiempo, muestran el registro de sus cronómetros para el control.

4.1.3.3 Su tarea es también comprobar que los giros y la llegada están de acuerdo con las reglas

### **4.2 Realización de la Competición**

#### **4.2.1 Descenso**

4.2.1.1 El atleta **debe comenzar tocando la pared de** la piscina con cualquier parte de la cuerpo o aletas y comenzar la fase de apnea antes de que se haya desconectado de la pared. **Penal**

4.2.1.2 El atleta debe **tocar la pared de la piscina en cada giro** con una parte de su cuerpo o aletas. **DQ**

4.2.1.3 El atleta no puede comenzar antes del "Tiempo máximo", de lo contrario será declarado , "Salida en falso"

## 4.2.2 Camino horizontal

4.2.2.1 Durante el resto del trayecto horizontal, sólo el equipo o cualquier parte del cuerpo, excepto las vías respiratorias, pueden romper la superficie del agua.

4.2.2.2 Un tiempo de recuperación entre apneas sucesivas (cada 50 m) es permitido en eventos de velocidad / resistencia

4.2.2.3 Cuando el atleta llega al final de la prueba, no se le permite respirar antes de tocar la pared. Esto es obligatorio para todos los giros y al final del intento.

## 4.2.3 Ascenso

4.2.3.1 Al ascender, el atleta no debe ser ayudado de ninguna manera o tocado por cualquier motivo antes de que se complete el protocolo de superficie de 20 segundos, a menos que tenga dificultades. **DQ**

4.2.3.2 El atleta se puede sostener de la línea o la pared final de la piscina.

4.2.3.3 Al final del intento, de vuelta en la superficie, el atleta tiene que completar el protocolo de superficie. **NPTF= descalificado**

## 4.2.4 Clasificación

4.2.4.1. El tiempo realizado (RT) puede ser menor o mayor que el declarado (PB).

4.2.4.2 No se aplica penalización por cualquier diferencia entre RT y declarado (PB).

4.2.4.3 En caso de empate, los atletas serán clasificados “ex aequo”. Iguales.