



REGOLAMENTO

1° TARAVANA DELLA LANTERNA Gara di Apnea

1. Il Taravana della Lanterna è una manifestazione non agonistica, ed è solo un modo per passare una bella giornata in ottima compagnia e assoluto divertimento.
2. Lo sappiamo la sete di vittoria c'è, però ragazzi mi raccomando, si che vi seguiamo, ma non ci farebbe per nulla piacere tirarvi su in sincope, ricordate la prima regola.
3. Le squadre verranno fatte tramite sorteggio.
4. Per quanto riguarda la prova dinamica, sarà possibile utilizzare qualsiasi tipo di pinna (pinne con scarpetta, pinne ara, da apnea, monopinna ecc...).
5. Attrezzatura minima necessaria, maschera e pinne, (muta per coloro che temono di aver freddo).
6. Per tutti gli atleti sarà obbligatorio presentare, in copia allegandolo all'iscrizione, il certificato medico di sana e robusta costituzione valevole.
7. Obbligo di divertirsi.
8. In caso di mal tempo le prove verranno effettuate in piscina.

PROVA IN MARE

APNEA STATICA

4 postazioni per statica (2 persone a postazione uno tiene tempo ed uno fa assistenza)

- Nelle postazioni un'addetto fa assistenza in acqua all'atleta ed uno tiene il tempo
- Ogni 10 secondi di apnea 1 punto, ogni minuto bonus di 5 punti

APNEA DINAMICA

2/3 corsie per dinamica (4 persone 2 agli estremi e due con attrezzatura ara, che seguono l'apneista, posti a metà tra le boe estreme e quella di mezzo).

- Due addetti ai capi della corsia per verificare che vengano effettuate correttamente le partenze e le virate (virate vanno contate) con aggiramento della boa segna sub. Mentre il terzo ed il quarto addetto devono vedere dove esce l'atleta per effettuare una corretta misurazione della distanza percorsa. Inoltre devono sorvegliare l'atleta stesso durante le fasi di apnea in modo da intervenire in caso d'emergenza.
- Ogni metro percorsi 1 punto
- Ogni virata bonus di 10
- La partenza deve essere effettuata con una delle mani a contatto della parete
Ad ogni virata una mano deve toccare la parete

Centro Attività Subacquee Paguro

Via al Molo Giano - c/o Palazzina 25 Aprile 1945 - 16128 Genova - Italy
Tel.: +39 010 24.69.632 - e-Mail: info@pagurosubgenova.it - segreteria@pagurosubgenova.it



PROVA IN PISCINA

(Opzione nel caso in cui le condizioni del mare non fossero ottimali.)

APNEA STATICA

4 postazioni per statica (2 persone a postazione uno tiene tempo ed uno fa assistenza)

- Nelle postazione un'addetto fa assistenza in acqua all'atleta ed uno tiene il tempo
- Ogni 10 secondi di apnea 1 punto, ogni minuto bonus di 5 punti

APNEA DINAMICA

2/3 corsie per dinamica (3 persone 2 agli estremi ed una che segue l'apneista).

- Due addetti ai capi della vasca per verificare che vengano effettuate correttamente le partenze e le virate (virate vanno contate) con il reale tocco della parete. Mentre il terzo addetto deve vedere dove esce l'atleta per effettuare una corretta misurazione della distanza percorsa.
- Ogni metro percorsi 1 punto
- Ogni virata bonus di 10
- La partenza deve essere effettuata con una delle mani a contatto della parete
- Ad ogni virata una mano deve toccare la parete

Tutti i punteggi verranno arrotondati per difetto se si terminano le prove prima dello scoccare del 5° secondo e per eccesso dopo il 5° secondo.

ESEMPIO: 13 SECONDI = 1 PUNTO 18 SECONDI = 2 PUNTI

Per la distanza invece verrà sempre arrotondata la misura per eccesso e mai per difetto.

ESEMPIO: 7,4 METRI = 2 PUNTI 7,7 METRI = 2 PUNTI

BUON DIVERTIMENTO A TUTTI

PER INFORMAZIONI E CHIARIMENTI, CONTATTARE:

Fabio *Cel.* + 39 349 63.86.137

Claudio *Cel.* + 39 348 09.26.571

Nino *Cel.* + 39 347 26.93.046

e-Mail: taravana@pagurosubgenova.it

Le iscrizioni dovranno essere presentate entro e non oltre il 16/9/2013, allegando certificato medico di sana e robusta costituzione valevole e la scelta effettuata per quanto riguarda vitto ed alloggi

Centro Attività Subacquee Paguro

Via al Molo Giano - c/o Palazzina 25 Aprile 1945 - 16128 Genova - Italy

Tel.: +39 010 24.69.632 - e-Mail: info@pagurosubgenova.it - segreteria@pagurosubgenova.it