



## **CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.

D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)

ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO

(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)

# Centro Sportivo Educativo Nazionale organizza

## **1° Trofeo di Apnea Statica e Dinamica CSEN Roma**

presso la piscina

**REAL SPORTING VILLAGE - VIA LICIO GIORGIERI n. 50  
ROMA 60133**

Roma 03/07/2025 – COMUNICATO STAMPA

Il CSEN ROMA è lieto di annunciare la prima competizione del settore Attività subacquee, un importante passo avanti nella promozione di questa disciplina in forte crescita.

L'obiettivo è la promozione e la divulgazione della didattica e della disciplina dell'apnea con intenti di aggregazione, informazione, formazione, scambio e divertimento tra atleti, amatori, e tra tutte quelle figure che circondano le discipline acquatiche.

È stato eletto prioritario ed insostituibile IL RAPPORTO UMANO e lo SPIRITO POSITIVO, a partire dal rispetto e dalla collaborazione dei componenti del gruppo dell'anello organizzativo, proseguendo con tutti gli altri soggetti che entreranno in contatto con questa nuova realtà.

C.S.E.N. Comitato Provinciale di Roma APS  
Via Pietro Mascagni 138 - 00199 Roma  
TEL. 06.86201061  
P.IVA 01358611000  
[www.csenroma.it](http://www.csenroma.it) – e-mail: [info@csenroma.it](mailto:info@csenroma.it)



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



## REGOLAMENTO

1. La partecipazione è aperta a tutti gli atleti.
2. La manifestazione è disciplinata dal presente Regolamento Particolare di gara, che tutti i partecipanti, per effetto della loro iscrizione, dichiarano di conoscere e di accettare.

### 3. DOPING

E' proibita l'assunzione di qualunque sostanza dopante, ivi compresa l'inalazione di ossigeno.

### 4. ETA' MINIMA

Tutti gli atleti devono essere maggiorenni. Gli atleti minori, dai 14 anni compiuti, potranno partecipare se accompagnati da un responsabile della propria società delegato dai genitori.

### 5. CERTIFICATO MEDICO

Tutti gli atleti dovranno esibire, all'atto della registrazione prevista per l'evento, un certificato medico di idoneità all'attività sportiva. Gli atleti dovranno comunicare all'organizzazione (**Giudice di Gara e Staff Medico**) eventuali trattamenti medici o patologie cui sono sottoposti al momento della partecipazione che possono avere ripercussioni su manovre e/o trattamenti di assistenza d'emergenza eventualmente praticate sull'atleta stesso in caso di necessità.

### 6. DECISIONI DEI GIUDICI

Le decisioni dei giudici di gara in qualunque ambito dell'evento sono assolutamente inappellabili. Non è consentito alcun tipo di protesta alle decisioni dei giudici. Non è previsto alcun tipo di ricorso contro le decisioni dei giudici.

### 7. ATTREZZATURA

Ogni partecipante è responsabile della propria attrezzatura. Ogni partecipante dovrà utilizzare l'attrezzatura in modo che non arrechi danni o lesioni agli altri partecipanti o allo staff.

### 8. MUTE E COSTUMI

I partecipanti potranno decidere di partecipare con l'uso del solo costume o con la muta o mutino subacqueo.

### 9. ZAVORRE

Ogni zavorra eventualmente impiegata deve consentire il rilascio immediato da parte dell'atleta o la rimozione da parte degli assistenti in caso di necessità o emergenza. Non è consentito l'impiego di zavorre, altra attrezzatura, equipaggiamento, meccanismi o altro sotto la muta o il costume.

#### 10. MASCHERE ED OCCHIALINI

È consentito l'uso di qualunque tipo di occhialini o maschera, a patto che le lenti non siano specchiate od oscurate e consentano di vedere chiaramente gli occhi dell'atleta. Sono da preferire lenti di colore neutro, completamente trasparenti.

#### 11. TAPPANASO

È consentito l'uso del tappanaso, purché agevolmente rimovibile dagli assistenti in caso di necessità o emergenza.

#### 12. SICUREZZA

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

- Atleti di volta in volta impegnati;
- Personale di assistenza (addetti alla sicurezza) designati dal Direttore di gara;
- Eventuali fotografi od operatori video subacquei designati ed autorizzati dalla Direzione di Gara.

A bordo vasca si troveranno:

- Giudici di Gara;
- Staff medico di sicurezza;
- Personale di assistenza designato dal Direttore di Gara (Cronometristi, etc.).
- Eventuali fotografi od operatori video designati ed autorizzati dalla Direzione di Gara.

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

#### 13. DIREZIONE DI GARA

Sono Ufficiali di gara: il Giudice Capo, i Giudici di Superficie e il Direttore di gara.

Collaborano con gli Ufficiali di gara: il medico, il segretario, ed eventuali commissari designati.

Direttore di Gara: TBD

Giudice Capo: TBD

Medico di gara: TBD

Segretario: TBD

#### 14. ASSISTENZA MEDICA

L'assistenza medica deve garantire gli interventi di primo soccorso alle persone che incorrono in incidenti, prestando alle stesse l'aiuto necessario dal momento in cui avviene l'incidente fino al ripristino delle condizioni di salute presso le strutture sanitarie locali.

Per l'assistenza medica saranno presenti un medico e un'ambulanza con personale medico.

Il medico di gara qualificato, esperto e in grado di effettuare CPR (rianimazione cardio-polmonare) e primo soccorso, che sarà responsabile degli interventi medici nell'ambito della manifestazione e che si tratterà permanentemente nell'area di gara.

La designazione del Medico di Gara è a cura della Società organizzatrice.

### **REGOLAMENTO DI DISCIPLINA: APNEA STATICA**

Le prove di apnea statica si svolgono in una piscina di profondità ridotta, all'interno della quale vengono ricavati uno o più campi gara delimitati, di grandezza minima 3m x 3m.

#### 1. INIZIO DELLA PROVA

L'inizio della prova di apnea statica viene fatto partire dal momento in cui l'atleta immerge il viso in acqua.

#### 2. SVOLGIMENTO

L'atleta dovrà rimanere con il viso completamente immerso nell'acqua per tutta la durata della prova, non è consentita l'emersione anche parziale dello stesso, il quale fatto comporterà l'interruzione della prova ed il computo del punteggio in funzione del tempo rilevato in quel momento.

Le prestazioni saranno misurate in: SECONDI con arrotondamento al secondo.

#### 3. ASSISTENZA

All'interno del campo gara potrà essere presente, oltre all'atleta, l'assistente messo a disposizione dell'organizzazione ed eventualmente l'allenatore.

Nel primo caso i tocchi di verifica sicurezza saranno eseguiti come di seguito:

-1 tocco un minuto;

-2 tocco 1 minuto e 30 secondi

-3 tocco 2 minuti

-4 tocco ogni 15 secondi

Se l'assistenza è effettuata dall'allenatore o istruttore il tocco sarà libero, ferma restando la possibilità per i giudici di richiedere una verifica in qualunque momento.

L'intervento dell'assistente avviene su richiesta o segnalazione di uno o più giudici.

L'intervento di salvamento rende non valida la prova.

## **REGOLAMENTO DI DISCIPLINA: APNEA DINAMICA**

### **GARA DI VELOCITA' 50m**

Le prove di apnea dinamica si svolgono in una piscina di 25 metri.

La gara si svolgerà su una distanza di 50m, le batterie di qualificazione verranno definite in base al tempo di svolgimento della stessa. I primi classificati di ogni batteria avranno accesso alla finale.

Nel caso si rendesse necessario ai fini organizzativi, si procederà ad effettuare batterie di qualificazione e successiva finale, oppure semplicemente una finale diretta.

#### **1. PARTENZA**

La partenza sarà data dal Giudice di Gara.

La partenza avverrà dall'acqua.

Allo start, l'atleta dovrà prima immergere il viso e poi staccarsi dal bordo vasca utilizzando la spinta dal muro.

#### **2. SVOLGIMENTO**

L'atleta dovrà mantenere il corpo completamente immerso per tutta la durata della prova. Eventuali affioramenti del corpo o dell'attrezzatura non saranno penalizzati.

#### **3. VIRATA**

Dovrà essere effettuata toccando il muro con una parte del corpo o con l'attrezzatura (pinne).

#### **4. ARRIVO**

Lo stop al tempo di gara sarà dato al momento del tocco del muro.

## 5. PUNTEGGI

Le prestazioni saranno misurate in: **SECONDI** con arrotondamento al secondo.

### **REGOLAMENTO DI DISCIPLINA: APNEA DINAMICA GARA DI ABILITA'**

La prova di apnea dinamica si svolge in una piscina di 25 metri.

La gara si svolgerà sulla distanza dichiarata dal concorrente con un limite di distanza di 50m,

#### 1. PARTENZA

La partenza sarà data dal Giudice di Gara.

La partenza avverrà dall'acqua.

Allo start, l'atleta dovrà prima immergere il viso e poi staccarsi dal bordo vasca utilizzando la spinta dal muro.

#### 2. SVOLGIMENTO

L'atleta dovrà mantenere il corpo completamente immerso per tutta la durata della prova. Eventuali affioramenti del corpo o dell'attrezzatura non saranno penalizzati.

#### 3. VIRATA

Dovrà essere effettuata toccando il muro con una parte del corpo o con l'attrezzatura (pinne).

#### 4. ARRIVO

Lo stop al tempo di gara sarà dato al momento dell'emersione. L'atleta rimane in posizione sul punto di arrivo in appoggio sulla corsia fino alla validazione della prova da parte del Giudice di Gara.

## 5. PUNTEGGI

Le prestazioni saranno misurate in: **SECONDI** con arrotondamento al secondo e in **METRI** con arrotondamento al metro.

Ogni scostamento da quanto dichiarato, (METRI e SECONDI) sia in eccesso che in difetto, sarà penalizzato nella misura di: **un punto per ogni secondo; un punto per ogni metro.**

## REGOLAMENTO DI DISCIPLINA DI APNEA DINAMICA

### STAFFETTA MISTA 4 x 25m

1. La staffetta si svolge in apnea, con uso di attrezzi. Ogni atleta percorrerà una frazione di 25m.
2. Nel caso si rendesse necessario ai fini organizzativi, si procederà ad effettuare batterie di qualificazione e successiva finale, oppure semplicemente una finale diretta. Questo in funzione del numero di squadre iscritte.
3. Le partenze di ogni frazione dovranno essere effettuate dall'acqua con una parte del corpo in contatto con il bordo vasca solo dopo che il compagno di squadra avrà toccato il muro, pena la penalizzazione di 10" per ogni "cambio" errato.
4. Lo stop al tempo di gara sarà dato al momento del tocco del muro.
5. Ciascuna squadra sarà composta dallo stesso numero di atleti; la decisione verrà presa dai giudici in funzione della numerosità degli atleti. Se ad una squadra manca un componente, è permesso che uno degli atleti possa effettuare due turni.

**NB: PER TUTTE LE COMPETIZIONI DI APNEA DINAMICA, E' PERMESSA LA RIEMERSIONE A PATTO CHE L'ATLETA RIMANGA FERMO SENZA AVANZARE PRIMA DI IMMERGERSI NUOVAMENTE, PENA L'ESCLUSIONE.**

## PREMIAZIONI

Le premiazioni saranno effettuate presso la piscina REAL SPORTING VILLAGE - VIA LICIO GIORGIERI n 50 – ROMA 60133- alle ore 20:00 circa, nel rispetto del protocollo.

E' prevista una classifica per ogni categoria maschile e femminile.

NB: Gli orari indicati potrebbero subire delle variazioni in relazione ad esigenze tecnico organizzative. In ogni caso, qualora ciò dovesse avvenire, tali variazioni saranno tempestivamente indicate nelle forme opportune.

Per maggiori informazioni e costi: [info@pescainapneaitalia.it](mailto:info@pescainapneaitalia.it) - 3450326479

## MODELLO DI AUTOCERTIFICAZIONE

Resa dall'agonista, ai sensi degli artt. 46 e 47 del D.P.R. 445 del 28/12/2000

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, nato a \_\_\_\_\_ il  
\_\_\_\_\_ residente in \_\_\_\_\_, via  
\_\_\_\_\_, n° \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_, Città  
\_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_, C.F.  
\_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Consapevole delle sanzioni penali previste dal D.P.R. 28/12/2000 n. 445, per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci ivi indicate, sotto la propria responsabilità.

DICHIARO/A

- di essere in possesso della certificazione medica prevista dai regolamenti vigenti;
- di non soffrire di alcuna patologia o controindicazione all'attività, come peraltro confermato dal certificato medico in corso di validità;
- di conoscere, accettare e di osservare scrupolosamente le norme e i regolamenti che sovrintendono alla organizzazione della sopraccitata competizione;
- firmando la presente dichiarazione, il/la sottoscritto/a libera da ogni e qualsiasi responsabilità gli organizzatori della sopraccitata competizione qualora si verificano incidenti o problemi fisici durante l'allenamento o la competizione in conseguenza di dichiarazioni false o mendaci sui punti esposti;
- di essere in possesso dei requisiti richiesti e della documentazione prevista per la partecipazione alla sopraccitata competizione.

Autorizzo il trattamento dei dati contenuti in questo modello di autocertificazione ai sensi del D. Lgs. 196/03.

In fede ..... li, .....Firma dell'atleta \_\_\_\_\_