



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



XVII OPEN INTERNACIONAL DA EXTREMADURA TROFÉU DO CONSELHO PROVINCIAL DE CÁCERES

8 DE JUNHO DE 2024

CÁCERES



C.I.F.:G10244044 – N.º de registro: FE-2



XVII OPEN INTERNACIONAL DA ESTREMADURA TROFÉU DO CONSELHO PROVINCIAL DE CÁCERES

8 DE JUNHO DE 2024. CÁCERES

REGULAMENTOS ESPECIAIS



1. NOME E ORGANIZAÇÃO DO EVENTO DESPORTIVO

A Federação de Atividades Subaquáticas da Extremadura (FEXAS), com o respetivo Departamento de Mergulho de Competição, organiza o XVII TROFÉU ABERTO INTERNACIONAL DA EXTREMADURA DO CONSELHO PROVINCIAL DE CÁCERES.

As provas correspondentes a ambos os eventos esportivos serão realizadas no dia 8 de junho de 2024, nas instalações do Complexo Esportivo Agustín Ramos Guija, localizado no número 136 da Calle las Violetas, na cidade de Cáceres.

2. PARTICIPAÇÃO E CATEGORIAS

A participação está aberta a qualquer pessoa com mais de 10 anos de idade, sem restrição de nacionalidade, sendo estabelecidos os seguintes requisitos gerais:

1. Esta participação no evento é realizada em nome e através de um clube desportivo ligado à sua federação nacional correspondente, que deve necessariamente estar integrado na Confederação Mundial das Atividades Subaquáticas (CMAS).
2. Que todos os participantes estejam na posse da correspondente licença de federação em vigor, emitida por qualquer Federação Autónoma ligada à FEDAS, ou a contrapartida do país de origem do participante.
3. Os participantes têm de cumprir os seguintes requisitos:
 - a. Ter filiação de atleta ativa na FPAS
 - b. Ser detentor de uma certificação de mergulho recreativo, no mínimo de nível mergulhador supervisionado.

São estabelecidas as seguintes categorias:

- Absoluto Masculino (16+)
- Absoluto feminino (16+)
- Júnior Masculino (+ 14 anos e – 16 anos)
- Júnior Feminino (+ 14 anos e – 16 anos)
- Infantil Masculino (+ 10 anos e – 14 anos)
- Infantil Feminino (+ 10 anos e – 14 anos)

Os resultados obtidos por todos os participantes serão somados para estabelecer a classificação do XVII Open Internacional da Extremadura.



3. EVENTOS DESPORTIVOS



Os eventos desportivos programados terão lugar num único dia, em duas sessões, de manhã e à tarde, respetivamente.

De manhã, serão realizados os seguintes eventos:

1. TRIAL 100 M
2. LIFT BAG 50 M (4 KG)
3. OBSTACLE SOLO COURSE 100 M

Da parte da tarde, serão realizados os seguintes eventos:

1. OBSTACLE COURSE TEAMS 100 M
2. OCTOPUS 50 M

4. CARACTERÍSTICAS E CONDIÇÕES DA INSTALAÇÃO DESPORTIVA

O complexo desportivo onde decorrerão as provas tem um parque de estacionamento público, balneários e um serviço de restauração.

As características específicas da piscina são as seguintes:

- Piscina coberta, com temperatura a 27°.
- Dimensões da Tanque, 25 m de comprimento por 12,5 m de largura.
- Profundidade tanque entre 1,80 m e 1,40 m.
- 6 pistas de competição, com 2,5m largura.
- A piscina terá uma plataforma de saída em uma extremidade.

5. INSCRIÇÕES

5.1. PRAZOS

As inscrições podem ser feitas a partir da data de publicação do edital no site da FEXAS (<https://fexas.info/>), até ao dia 26 de maio de 2024.

5.2. FICHA DE INSCRIÇÃO.

Cada clube deverá submeterá um único pedido de participação com a lista dos atletas que compõem a sua equipa, ou equipas, juntamente com os dados requeridos, através do formulário eletrónico de **inscrição** disponível no seguinte link:

<https://forms.gle/DggKY5fDCp4DieJb9>

Uma vez encerrado o período de inscrição, em resposta a cada formulário de inscrição, a entidade organizadora enviará um e-mail confirmando as inscrições efetuadas, para o endereço de e-mail fornecido por cada clube.



5.3. DOCUMENTAÇÃO A FORNECER NO DIA DA PROVA.

Como requisito antes do início da prova, os participantes inscritos por cada clube, deverão apresentar através do delegado do clube ou equipa, a seguinte documentação, em formato impresso ou digital:

1. Declaração de responsabilidade quanto ao conhecimento e aceitação das regras do evento, bem como a veracidade da documentação e dos dados fornecidos, de acordo com o modelo do ANEXO D1.
2. Formulário para a transferência de dados e direitos de imagem, de acordo com o modelo constante do ANEXO D2.
3. Atestado de aptidão médica ou, na sua falta, declaração de responsabilidade para o efeito, em conformidade com o formulário do ANEXO D3.
4. Cópia do bilhete de identidade ou passaporte.
5. Cópia da filiação da FPAS.

5.4. INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

Será obrigatória a inscrição de atletas competidores, delegados de equipa, treinadores, técnicos e todo o pessoal que acompanhe a comitiva e pretenda ter acesso ao local de competição de uso restrito. Não será necessária inscrição para os acompanhantes que participem como membros do público no evento, nos espaços habilitados para o efeito.

6. TAXAS DE INSCRIÇÃO

6.1.- MONTANTE

Há uma taxa obrigatória de € 10,00 por pessoa

6.2. FORMA DE PAGAMENTO

Cada clube efetuará um único pagamento, por transferência bancária para a conta da FEXAS abaixo indicada, no valor total da soma das quotas correspondentes ao grupo de atletas que inscrever no seu formulário de inscrição.

Conta de crédito: ES84 2103 7137 94 0030018017

Conceito: CEX-BC RATES 2024

Descritivo: *Nome do Clube*

6.3. PRAZO PARA PAGAMENTO DAS TAXAS.

O prazo para o pagamento das taxas coincide com o prazo para a inscrição dos participantes, estabelecido no artigo 5.1. do presente regulamento.

6.4. DIREITOS ADQUIRIDOS.

O valor da taxa é condição necessária para a participação de qualquer atleta ou treinador. Além disso, dá-lhe acesso ao serviço de catering que a organização irá disponibilizar para facilitar o almoço e jantar, no dia das provas.



7. CLASSIFICAÇÕES



7.1.- CLASSIFICAÇÕES DO XVII OPEN INTERNACIONAL DA EXTREMADURA

Os resultados obtidos por todos os participantes e pelas equipas serão utilizados para estabelecer as seguintes classificações:

- Classificação em Eventos Individuais: Masculino e Feminino.
- Classificação na Prova por Equipas: Masculino e Feminino.
- Classificação Geral Combinada por Clubes.

Além disso, serão atribuídas as seguintes 10 menções especiais:

- Melhor Mergulhador da Competição "Absolute Diver".
- Melhor Mergulhador Júnior da competição Grupo B: 16-17 anos (Júnior)
- Melhor Mergulhador Júnior na competição do Grupo C: 14-15 anos (Cadete)
- Melhor Mergulhador Júnior na competição do Grupo D: 12-13 anos (Infantil)
- Melhor Mergulhador Júnior na competição do Grupo E: 10-11 anos (Benjamin)
- Melhor Master Diver da competição do Grupo M1: 29 aos 34 anos
- Melhor Master Diver da competição do Grupo M2: 35 aos 44 anos
- Melhor Master Diver da competição do Grupo M3: 45 aos 54 anos
- Melhor Master Diver da competição do Grupo M4: 55 aos 64 anos
- Melhor Master Diver da competição do Grupo M5: 65 aos 74 anos

A organização poderá modificar o número e a finalidade das menções a este evento, em função das inscrições recebidas.

8. EQUIPAMENTO

8.1. EQUIPAMENTO

Todos os materiais de equipamento utilizados pelos atletas devem ser produtos fabricados, ser especificamente concebidos para a prática de mergulho e não apresentar manipulações ou modificações.

O equipamento de mergulho deve ser preparado e utilizado de acordo com as regras do mergulho CMAS.

8.2. EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- Fato de banho. Uma ou mais peças para mulheres.
- No caso de a água da piscina (descoberta) ter uma temperatura inferior a 14 graus Celsius, será obrigatório o uso de um fato isotérmico, longo (não curto), uma ou 2 peças, com uma espessura mínima de 3 mm em todas as suas partes.
- Máscara de mergulho.
- Tubo, na prova de 100 m.
- Barbatanas de mergulho.
- Colete hidrostático. Com 2 fechos ventrais. Em nenhuma circunstância será admitido o uso de ASAs ou coletes hidrostáticos com um único fecho ventral.
- Regulador com dois andares (principal e octopus).
- Manómetro submersível visível e acessível ao mergulhador durante a prova.
- Garrafa de Mergulho (com ar comprimido) com um volume não inferior a 12 litros, com uma pressão máxima admissível de 200 atmosferas. O uso de ar enriquecido é absolutamente proibido. A sua utilização será causa de desqualificação imediata.



8.3. EQUIPAMENTO OPCIONAL

Touca de natação, relógio, luvas, capuz, botas e fato de neoprene, comprido (não podem usar shorts), de uma ou duas peças, com uma espessura mínima de 3 mm em todas as partes.

Qualquer equipamento opcional utilizado pelo atleta numa prova será tratado e considerado da mesma forma que o equipamento obrigatório em termos de utilização, perda e penalizações.



8.4. UNIFORMES

Nos actos protocolares, as equipas participantes devem usar uniformes que identifiquem os seus clubes.

8.5. CONTROLO E VALIDAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E MATERIAIS

Será estabelecido um ponto de controlo e validação para o equipamento e materiais a utilizar nas provas.

8.6. COMPRESSOR

A organização vai montar um ponto de carregamento de garrafas para os atletas. A pressão máxima de carregamento é de 200 atm. Nos dias de prova, serão dadas informações sobre o horário estabelecido.

A organização garante apenas uma carga de garrafa por atleta. A estampagem das garrafas fornecidas pelos atletas deve estar em vigor. As garrafas que não estiverem em conformidade com os regulamentos serão retiradas da competição.

9. EQUIPA DE JUÍZES

A supervisão do cumprimento dos regulamentos aplicáveis e o controlo do desenvolvimento das competições serão efectuados por pessoal qualificado disponibilizado pela Comissão Autónoma de Árbitros.

O Júri da Competição será constituído por três pessoas: o diretor da prova, o árbitro principal e uma terceira pessoa designada pela organização.

10. ORDEM DE PARTIDA

A ordem de partida para cada série e dentro de cada modalidade, segue o critério do "melhor tempo" credenciado.

Os participantes que não credenciarem os tempos participarão da primeira série de cada prova e determinar-se-á por sorteio a sua respetiva ordem de saída.

A ordem de partida será comunicada aos delegados da equipe na reunião antes do início das provas e será exibida publicamente.



11. ESCRITÓRIO DO CAMPEONATO

Será criado um gabinete do campeonato para verificar a documentação dos participantes, recolher eventuais reclamações, fornecer informações gerais e tornar públicos os resultados do campeonato, com autorização prévia do juiz principal.



12. RECLAMAÇÕES E INTERPRETAÇÕES REGULAMENTARES

Após a publicação dos resultados provisórios de cada evento, os respetivos delegados do clube disporão de 15 minutos para notificar, oralmente, a sua intenção de apresentar queixa por discordância de qualquer um dos resultados provisórios tornados públicos.

A partir da data da notificação verbal, o delegado queixoso disporá de 30 minutos para entregar a queixa formal escrita ao juiz principal. É necessário pagar um depósito de €50.

As reclamações devem ser apresentadas por escrito, indicando os dados de identificação da parte interessada, o teste e a série, o resultado da classificação contra a qual o pedido é apresentado, bem como uma declaração fundamentada dos factos ocorridos. É obrigatório ter a assinatura do delegado do clube, que representará o atleta afetado no caso.

Uma vez apresentada a queixa formal, o júri do concurso analisá-la-á e decidirá, no prazo máximo de 60 minutos, aceitá-la ou rejeitá-la. Se aceite, o depósito será reembolsado. Se o pedido for rejeitado, o montante depositado não será reembolsado.

Em caso de dúvida sobre o critério interpretativo a aplicar às regras deste evento, o juiz principal do concurso, após consulta do resto do júri do concurso, tem poderes para ditar a interpretação a aplicar ao caso. As decisões finais tomadas pelo juiz da competição são decisões finais.

13. OBSERVAÇÕES

O XVII Open Internacional De Extremadura Trofeo Excma. Diputación De Cáceres será regido de acordo com o Regulamento Geral de Competição de Mergulho e estes Regulamentos Particulares da convocatória.

O calendário das provas e os horários poderão ser alterados pela organização, com o acordo da Comissão de Mergulho de Competição, quando existam motivos que impeçam o desenvolvimento programado.

Os clubes participantes apresentarão equipas completas compostas por atletas pertencentes a uma única categoria, masculina ou feminina. As equipas mistas só podem apresentar-se quando as suas inscrições numa das duas categorias não atingirem o número essencial exigido para as provas agendadas. Nesse caso, a equipa mista pontuará na Classificação de Provas por Equipas Masculinas (CE).

Excepcionalmente, poderá ser admitida a formação e participação de equipas compostas por atletas de diferentes clubes, embora estas equipas "interclubes" não sejam incluídas em qualquer classificação.

Será estabelecido um ponto de saúde disponível para o atendimento de atletas, juizes e funcionários da organização.



14. VIAGENS, ALOJAMENTO E REFEIÇÕES



A viagem, alojamento e estadia dos participantes serão por sua conta. A organização oferecerá almoço e jantar no dia 8 de junho de 2024 a todos os participantes inscritos e também fornecerá informações aos interessados sobre estabelecimentos de restauração e alojamento disponível.

15. COMISSÃO ORGANIZADORA

Para mais informações, por favor contacte-nos através do seguinte endereço:
Federação de Atividades Subaquáticas da Extremadura – FEXAS.
Avd. Pierre de Coubertin s/n – 10005 Cáceres
Óleo.: +34 670979878
Correio eletrónico: secretaria_fexas@yahoo.es

16.- PROGRAMA DE ATIVIDADES

Sábado 08/06:

Sessão da Manhã:

- 09:00-09:30: Receção e confirmação de inscrições (verificação de documentação).
- 09:30-09:45: Reunião técnica do Comité, da Organização e dos delegados/as.
- 09:45-10:00: Apresentação da competição e cerimónias de abertura.
- 10:00-10:30: Aquecimento.
- 10:30-14:00: Início do primeiro dia de competição
 - 1. TRIAL 100 M
 - 2. LIFT BAG 50 M (4 KG)
 - 3. OBSTACLE SOLO COURSE 100 M
- 15:00-18:00: Almoço e descanso.

Dia da Tarde:

- 18:00-18:30: Aquecimento.
- 18:30-20:00: Início do segundo dia de competição
 - 1. OBSTACLE COURSE TEAMS 100 M
 - 2. OCTOPUS 50 M
- 21:00: Jantar e entrega de troféus e cerimónias de encerramento.

Cáceres, 10 de abril de 2024

Assinado: Pedro José Casillas García
Presidente da Fexas





XVII OPEN INTERNACIONAL DE EXTREMADURA TROFEO EXCMA. DIPUTACIÓN DE CÁCERES

8 DE JUNHO. 2024. CÁCERES

DECLARAÇÃO DO ATLETA (ANEXO D1)



Sr./Sra: _____ Data Nac: _____
 CC: _____ Nº Filiado FPAS: _____
 Licença de Mergulho: _____ Clube: _____
 Federação: _____
 Morada pessoal: _____
 Telefone de contacto: _____ Email: _____

Se for menor de idade

O Sr/Sra _____ maior de idade e com
 _____ de identificação com um número de telefone _____ com morada em
 _____ e em seu próprio nome ou como pai/mãe/tutor legal do
 menor _____ com número de licença federado _____
 emitido pela Federação _____

Concordo e Declaro

Que aceito voluntariamente a minha participação neste campeonato e autorizo o Departamento de Mergulho de Competição da FEDAS, e a entidade organizadora da competição a utilizar a minha imagem desportiva, bem como autorizo a utilização do meu nome completo, número de licença da federação (coincidindo em algumas federações com o número de identificação) e outros dados relacionados com a minha participação em atividades da disciplina (séries de competição, resultados deste e dos restantes campeonatos em que participei, ranking da especialidade, cursos, seminários...). Esta autorização estende-se a esta e às restantes épocas em que participei.

Que concordo em submeter-me aos controlos antidopagem estabelecidos pelos organismos oficiais competentes.

Declaro igualmente que os dados pessoais indicados são verdadeiros. **Declaro ainda** que estou em perfeitas condições físicas e mentais para a prática de mergulho e participação neste campeonato, e conheço os riscos, características e exigências físicas das provas em que participo. Assim, eximo os organizadores do concurso em que me inscrevo (dependendo da minha participação) de qualquer tipo de responsabilidade, em relação a estas declarações, pelos eventuais acidentes que possa sofrer nesta competição, no qual participo conhecendo e assumindo o Regulamento Particular do mesmo.

Declare:

1.- Que NÃO sofro de nenhuma das doenças suscetíveis à quarentena, ou qualquer tipo de doença infecto-contagiosa ou qualquer outro tipo que possa colocar em risco a saúde pública. Por fim, sou responsável por observar e cumprir rigorosamente o Regulamento Particular da competição e o Regulamento Geral de Competição de Mergulho, cumprindo com as regras de segurança do Mergulho, bem como respeitar as decisões da Direção do Concurso, do Juiz Principal e da sua Equipa de Juizes e do Juiz de Prova.

Anexar a esta fotocópia do documento de identificação do participante (atleta, membros da equipa de arbitragem, etc.)

E para o registro de todos os itens acima para os fins apropriados,

ASS.: _____

No caso de menores de idade, este documento também deve ser assinado pelo tutor ou pai ou mãe do atleta. Ao assinar o contrato, você aceita, autoriza, declara e é responsável por todos os itens acima. Neste caso, é necessário anexar fotocópia do RG do participante e do responsável legal.

ASS. Tutor: _____

De acordo com a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de dezembro, sobre a proteção de dados pessoais, o interessado tem o direito de aceder, retificar, cancelar e opor-se aos dados contidos neste documento a qualquer momento, enviando um e-mail para a Comissão de Mergulho de Competição no endereço da Federação Extremadura de Atividades Subaquáticas secretaria_fexas@yahoo.es



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



XVII OPEN INTERNACIONAL DE EXTREMADURA TROFEO EXCMA. DIPUTACIÓN DE CÁCERES

8 DE JUNHO. 2024. CÁCERES



AUTORIZAÇÃO DE TRANSFERÊNCIA DE DADOS E DIREITOS DE IMAGEM (ANEXO D2)

Sr./Sra: _____ Data Nac: _____

CC: _____ Nº Filiado FPAS: _____

Licença de Mergulho: _____ Clube: _____

Federação: _____

Morada pessoal: _____

Telefone de contacto: _____ Email: _____

Se for menor de idade

O Sr/Sra _____ maior de idade e com

_____ de identificação com um número de telefone _____ morada em

_____ e em seu próprio nome ou como pai/mãe/tutor legal do

menor _____ com número de licença federado _____

emitido pela Federação _____

Concordo e Declaro

TRANSFERÊNCIA DE DADOS

De acordo com a Lei Orgânica 15/1999 de Proteção de Dados Pessoais, você dá seu consentimento para o processamento dos dados pessoais fornecidos através desta autorização.

Pode exercer os seus direitos de acesso, retificação, cancelamento e oposição estabelecidos nesta lei através do seguinte endereço de e-mail secretaria_fexas@yahoo.es

- SIM Consinto a utilização dos meus dados pessoais
- NÃO autorizo a utilização dos meus dados pessoais

DIREITOS DE IMAGEM

Autorizo a Federação de Atividades Subaquáticas da Extremadura (FEXAS) a fazer uso do material fotográfico e audiovisual das atividades realizadas na entidade.

As imagens podem ser utilizadas para:

- Divulgação de atividades e eventos através do site, blog e redes sociais da entidade.
- Utilização interna em relatórios e projetos da Federação.

A empresa compromete-se que a utilização destas imagens em caso algum prejudicará a honra e privacidade do participante, nem será contrária aos seus interesses, respeitando as normas de proteção de dados, imagem e proteção legal.

- AUTORIZO o uso das minhas imagens
- NÃO autorizo o uso das minhas imagens

E para o registro de todos os itens acima para os fins apropriados,

ASS.: _____

No caso de menores de idade, este documento também deve ser assinado pelo tutor ou pai ou mãe do atleta. Ao assinar o contrato, você aceita, autoriza, declara e é responsável por todos os itens acima.

Neste caso, é necessário anexar fotocópia do RG do participante e do responsável legal.

ASS. Tutor: _____

De acordo com a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de dezembro, sobre a proteção de dados pessoais, o interessado tem o direito de aceder, retificar, cancelar e opor-se aos dados contidos neste documento a qualquer momento, enviando um e-mail para a Comissão de Mergulho de Competição no endereço da Federação Extremadura de Atividades Subaquáticas secretaria_fexas@yahoo.es



XVII OPEN INTERNACIONAL DE EXTREMADURA TROFEO EXCMA. DIPUTACIÓN DE CÁCERES

8 DE JUNHO. 2024. CÁCERES



QUESTIONÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE PARA A PRÁTICA DO MERGULHO RECREATIVO (Anexo I RD 550/2020) (Anexo D3)

O mergulho requer uma boa saúde física e mental. Existem algumas condições médicas que podem ser perigosas durante o mergulho, e elas estão listadas abaixo. Aqueles que têm ou estão predispostos a qualquer uma dessas condições devem ser avaliados por um médico.

Este Questionário Médico do Mergulhador fornece uma base para determinar se você deve procurar tal avaliação. Se tiver alguma dúvida sobre a sua aptidão para o mergulho e eles não estiverem representados neste formulário, consulte o seu médico antes de mergulhar. As referências a "mergulho" nesta forma englobam tanto o mergulho recreativo com equipamento autônomo.

Este formulário é projetado principalmente como um exame médico inicial para novos mergulhadores, mas também é apropriado para mergulhadores que recebem educação continuada. Para sua segurança e a de outras pessoas que possam mergulhar com você, por favor, responda a todas as perguntas honestamente.

INSTRUÇÕES

Preencha este questionário como pré-requisito para treino de mergulho com equipamento autônomo.

Nota para as mulheres: Se estiver grávida ou a tentar engravidar, não mergulhe.

1. Tive problemas nos pulmões ou na respiração, no coração ou no sangue.	Sim <input type="checkbox"/> Ir para a tabela A	Não <input type="checkbox"/>
2. Tenho mais de 45 anos	Sim <input type="checkbox"/> Ir para a Tabela B	Não <input type="checkbox"/>
3. Tenho dificuldade em fazer exercício moderado (por exemplo, caminhar 1,6 quilômetros em 12 minutos ou nadar 200 metros sem descansar), ou não consegui participar em atividade física normal devido a razões de aptidão ou saúde nos últimos 12 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
4. Tive problemas nos olhos, ouvidos, narinas ou seios nasais.	Sim <input type="checkbox"/> Ir para a Tabela C	Não <input type="checkbox"/>
5. Fui operado nos últimos 12 meses, ou tenho problemas contínuos relacionados com uma cirurgia anterior.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
6. Perdi a consciência, tive dores de cabeça por enxaqueca, convulsões, acidente vascular cerebral, traumatismo craniano significativo, ou ter sofrido de lesão ou doença neurológica persistente.	Sim <input type="checkbox"/> Ir para a Tabela D	Não <input type="checkbox"/>
7. Tive problemas psicológicos, fui diagnosticado com dificuldade de aprendizagem, transtorno de personalidade, ataques de pânico ou dependência de drogas ou álcool.	Sim <input type="checkbox"/> Ir para a Tabela E	Não <input type="checkbox"/>
8. Tive problemas nas costas, hérnias, úlceras ou diabetes.	Sim <input type="checkbox"/> Ir para a Tabela F	Não <input type="checkbox"/>
9. Tive problemas de estômago ou intestinais, incluindo diarreia recente.	Sim <input type="checkbox"/> Ir para a Tabela G	Não <input type="checkbox"/>
10. Estou a tomar medicamentos de prescrição (com exceção de medicamentos contraceptivos ou antimaláricos).	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>



ASSINATURA DO PARTICIPANTE

Se respondeu NÃO às 10 perguntas acima, não é necessária uma avaliação médica. Por favor, leia e aceite a declaração do participante abaixo com a data e a sua assinatura.

Declaração do Participante: Respondi a todas as perguntas honestamente e compreendo que aceito a responsabilidade por quaisquer consequências resultantes de quaisquer perguntas que possa ter respondido de forma imprecisa ou por não divulgar quaisquer condições de saúde existentes ou passadas.

Assinatura do participante
(ou, se for menor, é necessária a assinatura dos pais/tutores do participante.)

Data (d/mm/aaaaaa): _____

Nome do participante: _____

Data de Nascimento (dd/mm/aaaa): _____

Nome do Instrutor: _____

Nome do Centro de Mergulho: _____

***Se respondeu SIM** às questões 3, 5 ou 10 acima ou a qualquer uma das perguntas da página 2, leia e aceite a declaração acima com a data e assinatura, e leve o Formulário de **Avaliação Médica** ao seu médico para uma avaliação médica. A participação em um programa de treinamento de mergulho requer avaliação e aprovação do seu médico.



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



Nome do Participante _____

Data de nascimento _____



Relatório Médico do Mergulhador / Questionário do Participante (confidencial).

Quadro A – Tenho/tive a:

Cirurgia torácica, cirurgia cardíaca, cirurgia de válvula cardíaca, implante de stent ou pneumotórax (pulmão colapsado).	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Asma, pieira, alergias graves, febre dos fenos ou vias aéreas congestionadas nos últimos 12 meses que limitam a minha atividade física ou exercício.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Um problema ou doença que envolve o meu coração, tais como: angina, dor no peito ao esforço, insuficiência cardíaca, edema pulmonar, doença microcardíaca, ou acidente vascular cerebral, ou estou a tomar medicação para qualquer condição cardíaca.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Bronquite recorrente e tosse persistente nos últimos 12 meses, ou foram diagnosticado com enfisema.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>

Quadro B – Tenho mais de 45 anos e:

Atualmente fumo ou inalo nicotina por outros meios.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Tenho colesterol alto.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Tenho tensão arterial elevada.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Tive um membro da família (consanguinidade de 1º ou 2º grau) que morreu de morte súbita ou doença cardíaca ou acidente vascular cerebral antes dos 50 anos, ou tenho história familiar de doença cardíaca antes dos 50 anos (incluindo ritmos cardíacos anormais, doença arterial coronária ou cardiomiopatia)	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>

Quadro B – Tenho mais de 45 anos e:

Atualmente fumo ou inalo nicotina por outros meios.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Tenho colesterol alto.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Tenho tensão arterial elevada.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Tive um membro da família (consanguinidade de 1º ou 2º grau) que morreu de morte súbita ou doença cardíaca ou acidente vascular cerebral antes dos 50 anos, ou tenho história familiar de doença cardíaca antes dos 50 anos (incluindo ritmos cardíacos anormais, doença arterial coronária ou cardiomiopatia)	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>

Tabela C – Tenho/tive a:

Cirurgia dos seios nasais nos últimos 6 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Doença do ouvido ou cirurgia do ouvido, perda auditiva ou distúrbios do equilíbrio.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Sinusite recorrente nos últimos 12 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Cirurgia ocular nos últimos 3 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



Tabela D – Tenho/tive a:

Traumatismo craniano com perda de consciência nos últimos 5 anos.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Lesões ou doenças neurológicas persistentes.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Enxaquecas recorrentes nos últimos 12 meses, ou a tomar medicamentos para os prevenir.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Atordoamento ou desmaio (perda total/parcial da consciência) nos últimos 5 anos.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Epilepsia, convulsões ou convulsões, tomando medicamentos para preveni-los.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>

Cuadro E – Tengo/ele tenido:

Problemas de saúde comportamental, mentais ou psicológicos que exijam tratamento médico ou psiquiátrico.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Depressão maior, tendências suicidas, ataques de pânico, perturbação bipolar não controlada que requer medicação/tratamento psiquiátrico.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Foi-me diagnosticada uma condição de saúde mental ou uma perturbação da aprendizagem ou do desenvolvimento que requer cuidados contínuos.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Uma dependência de drogas ou álcool que requer tratamento nos últimos 5 anos.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>

Tabela F – Tenho/tive a:

Problemas recorrentes nas costas nos últimos 6 meses que limitam a minha atividade diária.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Cirurgia às costas ou coluna nos últimos 12 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Diabetes, controlada por insulina ou dieta, ou diabetes gestacional nos últimos 12 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Uma hérnia não corrigida que limita as minhas capacidades físicas.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Úlceras ativas ou não tratadas, feridas problemáticas ou cirurgia de úlcera nos últimos 6 meses	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>

Tabela G – Tenho:

Cirurgia de ostomia e eu não estou medicamente liberado para nadar ou participar de atividade física.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Desidratação que requer intervenção médica nos últimos 7 dias.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Úlceras gástricas ou intestinais ativas ou não tratadas ou cirurgia de úlcera nos últimos 6 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Azia frequente, regurgitação ou doença do refluxo gastroesofágico (DRGE).	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Colite ulcerosa ativa ou não controlada ou doença de Crohn.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>
Cirurgia bariátrica nos últimos 12 meses.	Sim <input type="checkbox"/> *	Não <input type="checkbox"/>

De acordo com a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de dezembro, sobre a proteção de dados pessoais, o interessado tem o direito de aceder, retificar, cancelar e opor-se aos dados contidos neste documento a qualquer momento, enviando um e-mail para a Comissão de Mergulho de Competição no endereço da Federação Extremadura de Atividades Subaquáticas secretaria_fexas@yahoo.es



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



**TROFEO
EXCMA. DIPUTACIÓN
DE CÁCERES**

FEXAS

XVII OPEN INTERNACIONAL DE EXTREMADURA

BUCEO DE COMPETICIÓN

**8 JUNIO 2024
CÁCERES**

Lugar:
Ciudad Deportiva
(Centro de Tecnificación)
Cáceres

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
www.fexas.info/campeonato_extremadura.info

C.I.F.:G10244044 – N.º de registro: FE-2



LOCALIZAÇÃO DA INSTALAÇÃO DESPORTIVA

Centro de Tecnificación Deportiva “Ciudad Deportiva”, Cáceres.
Avenida El Brocense s/n, 10002 Cáceres.

Coordenadas ETRS89 h29: X: 726360.99, Y: 4371683.14
Coordenadas WGS84: lat: 39° 27' 54" N lon: -6° 22' 8" W
Código plus de Google: FJ8J+2F Cáceres



C.I.F.:G10244044 – N.º de registro: FE-2



ALOJAMENTOS EM CÁCERES



HOTEL ATRIO RELAIS & CHATEAUX

TELEFONE: 927 242 928
ENDEREÇO: Plaza de san Mateo nº 1 CÁCERES
E-MAIL: INFO@RESTAURANTEATRIO.COM
WEB: <https://restauranteatrrio.com/>

HOTEL HOSPES PALACIO DE ARENALES & SPA

TELEFONE: 927 62 04 90
ENDEREÇO: Ctra. Valencia de Alcántara, 52, 10005 Cáceres
E-MAIL: palacioarenales@hospes.com
WEB: <https://www.hospes.com/palacio-arenales-spa/>

CASA PIZARRO HOTEL

TELEFONE: 927 830 111
ENDEREÇO: C. Pizarro, 12, 10003 Cáceres
E-MAIL: INFO@CASAPIZARROHOTEL.COM
SÍTIIO WEB: <https://www.casapizarrohotel.com/>

ESTREMADURA HOTEL

TELEFONE: 927 62 96 39
ENDEREÇO: Avda. Virgen de Guadalupe, 28 Cáceres
E-MAIL: INFO@EXTREMADURAHOTEL.COM
WEB: <https://www.extremadurahotel.com/>

GRAN HOTEL DON MANUEL

TELEFONE: 927242524
ENDEREÇO: C/ San Justo 15 Cáceres
CORREIO ELETRÓNICO: info@granhoteldonmanuel.com // reservas@granhoteldonmanuel.com
WEB: <https://www.granhoteldonmanuel.com/>

HOTEL BARCELÓ CÁCERES V CENTENÁRIO

TELEFONE: 927 23 22 00
ENDEREÇO: C/ Manuel Pacheco s/n Cáceres
E-MAIL: CACERESVCENTENARIO@BARCELO.COM
WEB: <http://www.barcelocaceresvcentenario.com>



HOTEL EXE ÁGORA



TELEFONE: 927 62 63 60

ENDEREÇO: C/ Parras, 25 Cáceres

E-MAIL: reservas@exeagoracaceres.com

WEB: https://www.exehotels.com/exe-agora-caceres.html?td=I00rI00&id_referer=GMB&utm_s....

HOTEL NH PALACIO DE OQUENDO

TELEFONE: 927 21 58 00

ENDEREÇO: Plaza de san Juan nº 11 CACERES

SÍTIO WEB: <https://www.nh-hoteles.es/hotel/nh-collection-caceres-palacio-de-oquendo>

PARADOR DE CÁCERES

TELEFONE: 927 21 17 59

ENDEREÇO: C/ Ancha nº 6 Cáceres

E-MAIL: CACERES@PARADOR.ES

WEB: <http://www.parador.es>

QUINTA DA ENCARNAÇÃO

TELEFONE: 630 07 10 70

ENDEREÇO: CC-75, km 1, 10190 Casar de Cáceres, Cáceres

E-MAIL: contacto@hotelquintalaencarnacion.com

WEB: <http://hotelquintalaencarnacion.com/>

HOTÉIS DE BAIXO CUSTO EM AHC

TELEFONE: 927 62 82 23

ENDEREÇO: Avda. Universidad s/n Cáceres

E-MAIL: DIRECCION@AHCHOTELES.COM

WEB: <http://www.ahchoteles.com>

HOTEL ALBARRAGENA

TELEFONE: 927 03 72 95

ENDEREÇO: Calle Pizarro, 10 Cáceres

WEB: <https://www.albarragena.com/es/index.html>

HOTEL ALCÂNTARA

TELEFONE: 927 22 39 00

ENDEREÇO: Avda. Virgen de Guadalupe, 14 Cáceres

E-MAIL: reservas@hotelalcantaracaceres.com

WEB: <http://www.hotelalcantaracaceres.com/>



HOTEL SOHO BOUTIQUE CASA DON FERNANDO



TELEFONE: 927 21 42 79

ENDEREÇO: Plaza Mayor, 30, acceso por C/General Ezponda, Cáceres, 10003 – Cáceres.

E-MAIL: info@casadonfernando.com

WEB: <https://www.sohohoteles.com/hotel-boutique-casa-don-fernando-en-caceres/>

HOTEL ALFONSO IX

TELEFONE: 927246400

ENDEREÇO: C/ Moret nº20 Cáceres

E-MAIL: INFO@HOTELALFONSOIX.COM

WEB: <http://www.hotelalfonsoix.com>

HOTEL DOM CARLOS

TELEFONE: 927 22 55 27

ENDEREÇO: C/ Donoso Cortés, nº 15 Cáceres

E-MAIL: HOTEL@HOTELDONCARLOSCACERES.COM

WEB: <http://www.hoteldoncarloscaceres.net/>

HOTEL IBERIA PLAZA DE AMÉRICA

TELEFONE: 927 21 09 06

ENDEREÇO: C/ Hermandad nº 12 Cáceres

E-MAIL: IBERIA@IBERIAHOTEL.COM

WEB: <http://www.iberiahotel.com>

HOTEL IBERIA PLAZA MAYOR

TELEFONE: 927 24 76 34

ENDEREÇO: Calle Pintores, 2, 10003 Cáceres

E-MAIL: IBERIA@IBERIAHOTEL.COM

WEB: <http://www.hotelplazamayor.iberiahotel.com/>

HOTEL KUBIK

TELEFONE: 927316008

ENDEREÇO: C/ Pintores nº 28-2º Cáceres

E-MAIL: RECEPCION@KUBIKHOTEL.COM

WEB: <https://www.kubikhotel.com/>



HOTEL CASTILLA



TELEFONE: 927 24 44 04
ENDEREÇO: C/ Rios Verdes nº 3 Cáceres
E-MAIL: HOTELCASTILLA@CACERESJOVEN.COM
WEB: <http://www.hotelcastillacaceres.com>

O HOTEL BOHEME

TELEFONE: 927 21 73 51
ENDEREÇO: Plaza del Duque, 9, 10003 Cáceres
E-MAIL: contacto@hotellabohome.com
SÍTIO WEB: <http://www.hotelaboheim.com>

HOTEL LOS NARANJOS

TELEFONE: 927 24 35 08
ENDEREÇO: C/ Alfonso IX, nº 12 Cáceres
SÍTIO WEB: <http://www.hotellosnaranjoscaceres.com>

HOTEL NUEVO ARA

TELEFONE: 635 21 06 24
ENDEREÇO: C/ Juan XXIII, 3, 1001 Cáceres
WEB: [HTTPS://WWW.HOTELNUEVOARA.ES/?FBCLID=IWAR2HIIOCURFMR9E7C4WGMCAQUNX2LS3KZW_MF_KR...](https://www.hotelnuevoara.es/?fbclid=IWAR2HIIOCURFMR9E7C4WGMCAQUNX2LS3KZW_MF_KR...)

HOSTAL ALAMEDA

TELEFONE: 927 21 12 62
ENDEREÇO: Plaza Mayor nº 33 Cáceres
E-MAIL: RESERVAS@ALAMEDAPLAZAMAYOR.COM
SÍTIO WEB: [HTTP://VVI.ALAMEDAPLASMAYAR.COM/](http://vvi.alamedaplasamayar.com/)

HOSTAL ALAMEDA PALACETE

TELEFONE: 927 211 674
ENDEREÇO: C/ Margallo nº 45 Cáceres
E-MAIL: RESERVAS@ALAMEDAPALACETE.COM
WEB: <http://www.alamedapalacete.com>

HOSTEL ARGENTINA

TELEFONE: 927 22 28 54
ENDEREÇO: C/ Sanguino Michel nº 7 Cáceres
E-MAIL: INFO@HOSTALARGENTINA.NET
SÍTIO WEB: [HTTP://Vv.Hostalargentina.net](http://Vv.Hostalargentina.net)



HOSTAL HERNÁN CORTÉS

TELEFONE: 927 24 34 88

ENDEREÇO: Calle Cónsul Lucio Cornelio Balbo, 1A, Cáceres

CORREIO ELETRÓNICO: hostalhernancortescc@gmail.com



HOSTAL LA ROSA

TELEFONE: 927 21 52 06

ENDEREÇO: C/ Sanguino Michel nº 8 Cáceres

E-MAIL: hostallarosacaceres@gmail.com

HOSTAL NEPTUNO

TELEFONE: 927 23 64 23

ENDEREÇO: Avenida Alemania, 19 Cáceres

E-MAIL: HOSTALNEPTUNO@HOTMAIL.COM

SÍTIO WEB: <https://hostalneptuno-caceres.hotelescuatroestrellas.website/>

HOSTAL PLAZA DE ITALIA

TELEFONE: 927 627 294

ENDEREÇO: C/ Constancia, 12 Cáceres

E-MAIL: HOSTALPLAZADEITALIA@HOTMAIL.COM

WEB: <https://www.hostalcaceres.tk/>

HOSTAL AL-QACERES

TELEFONE: 927 227 000

ENDEREÇO: C/ Camino Llano Nº 34 Cáceres

E-MAIL: INFORMACIÓN@ALQAZERES.COM

WEB: <http://www.alqazeres.com/>

POUSADA CARRETERO

TELEFONE: 927 247 482

ENDEREÇO: Plaza Mayor 22, 1003 Cáceres Espanha

WEB: <http://www.pensioncarretero.com/>

POUSADA EL CESAR

TELEFONE: 927 22 02 09

ENDEREÇO: C/ Margallo nº 61 Cáceres

E-MAIL: pensionelcesar@hotmail.es



ALBERGUE DE LAS VELETAS



TELEFONE: 927 211 210
ENDEREÇO: C/ General Margallo, 36 Cáceres
E-MAIL: INFO@ALBERGUELASVELETAS.ES
WEB: <http://www.alberguelasveletas.es>

ALBERGUE MUNICIPAL CIDADE DE CÁCERES

TELEFONE: 670 360 552
ENDEREÇO: Avda. de la Universidad s/n Cáceres
E-MAIL: INFO@ALBERGUECACERES.ES
WEB: <http://www.alberguecaceres.es/>

APARTAMENTOS TURÍSTICOS EL PATINILLO ENCANTO

TELEFONE: 600849844
ENDEREÇO: C/ Muñoz Chaves, 3, 10003, Cáceres
E-MAIL: INFO@ALOJAMIENTOENCANTO.COM
SÍTIO WEB: <https://www.alojamientoencanto.com/es/apartamentos/apartamento-el-patinillo>

BELIA APARTAMENTO TURÍSTICO

TELEFONE: 647 41 72 64
ENDEREÇO: C/ CAMBEROS Nº2
E-MAIL: INFO@SLEEPINCACERES.COM
WEB: <https://sleepincaceres.com/index.php/belia>

APARTAMENTO TURÍSTICO CASA ANGELINE

TELEFONE: 609422631
ENDEREÇO: Plaza de San Juan, 10, 10003, Cáceres
E-MAIL: YOLANDA@ROOMHANDS.COM
WEB: <http://www.rumhand.com>

APARTAMENTO TURÍSTICO CASA ROTA

TELEFONE: 653 875 829
ENDEREÇO: C/ Condes de Santa Olalla Nº4, P 2 Primero D
E-MAIL: INFO@CASAROTA.ES
SÍTIO WEB: <http://w.casaroda.s>



CAZIRES I APARTAMENTO TURÍSTICO

TELEFONE: 658 98 91 65
ENDEREÇO: Calle Camberos, 7, 1003 Cáceres
E-MAIL: apartamentoscazires@gmail.com



CAZIRES II APARTAMENTO TURÍSTICO

TELEFONE: 658 98 91 65
ENDEREÇO: Calle Camberos, 7
E-MAIL: apartamentoscazires@gmail.com
WEB: <http://apartamentoturisticocazires.com/>

APARTAMENTO TURÍSTICO MONTESOL

TELEFONE: 699 79 13 65
ENDEREÇO: Calle de los Riberos 20 Cáceres
E-MAIL: JFSANTOLAYA@GMAIL.COM
WEB: <http://www.apartamentoturisticomontesol.com/>

APARTAMENTO TURÍSTICO ROOM HAND BOUTIQUE.

TELEFONE: 609 422 631
ENDEREÇO: C/ Amargura 9
E-MAIL: YOLANDA@ROOMHANDS.COM
WEB: <http://www.rumhand.com>

APARTAMENTO TURÍSTICO SAN PABLO 1

TELEFONE: 661 32 55 29
ENDEREÇO: C/ San Pablo nº 1
E-MAIL: info@apartamentosanpablo.es Web
WEB: <http://apartamentosanpablo.es/>

APARTAMENTO TURÍSTICO SAN PABLO 2

TELEFONE: 661 32 55 29
ENDEREÇO: C/ San Pablo nº 1
E-MAIL: INFO@APARTAMENTOSANPABLO.ES
WEB: <http://apartamentosanpablo.es/>

APARTAMENTO TURÍSTICO SAN PABLO 3

TELEFONE: 661 32 55 29
ENDEREÇO: C/ San Pablo nº 1
E-MAIL: INFO@APARTAMENTOSANPABLO.ES
WEB: <http://apartamentosanpablo.es/>



APARTAMENTO TURÍSTICO SAN PABLO 4



TELEFONE: 661 32 55 29
ENDEREÇO: C/ San Pablo nº 1
E-MAIL: INFO@APARTAMENTOSANPABLO.ES
WEB: <http://apartamentosanpablo.es/>

LA CASINA DE PIEDRA ENCANTO

TELEFONE: 600849844
ENDEREÇO: C/ Tenerias, 4, 10003 Cáceres
E-MAIL: INFO@ALOJAMIENTOENCANTO.COM
SÍTIO WEB: <https://www.alojamientoencanto.com/es/apartamentos/casina-de-piedra>

APARTAMENTOS TURÍSTICOS CÁCERES MEDIEVAL

TELEFONE: 640 37 73 94
ENDEREÇO: Cuesta de Aldana, 8, 10003 Cáceres
E-MAIL: hector@caceresmedievalat.com
WEB: [HTTP://www.kesarsmedievalat.com/index.pf/es/](http://www.kesarsmedievalat.com/index.pf/es/)

APARTAMENTOS TURÍSTICOS DE CHARME

TELEFONE: 600 84 98 44
ENDEREÇO: c/ Muñoz Chaves 3, Cáceres
E-MAIL: INFO@ALOJAMIENTOENCANTO.COM
WEB: <http://www.alojamientoencanto.com/>

APARTAMENTOS TURÍSTICOS LA CASA PINTADA

TELEFONE: 695 69 05 56
ENDEREÇO: Plaza de Canterías, nº 7 Cáceres
E-MAIL: CASAPINTADA@CASAPINTADA.COM
WEB: <http://wu.bitter.kama/>

APARTAMENTOS TURÍSTICOS "LA RIBERA DEL MARCO"

TELEFONE: 651 62 85 16
ENDEREÇO: C/ La Roche Sur Yon, 25 Cáceres
E-MAIL: info@apartamentolariberadelmarco.com
WEB: <http://apartamentolariberadelmarco.com/>



APARTAMENTOS TURÍSTICOS SERENDIPIA



TELEFONE: 677 319 697

ENDEREÇO: Calle Rincón de la Monja, 9 1, 1º IZQUIERDA, 10003 Cáceres

E-MAIL: INFO@APARTAMENTOSSERENDIPIA.ES

WEB: <http://www.apartamentosserendipia.es>

APARTAMENTO TURÍSTICO CASAS DE LA JUDERÍA.

TELEFONE: 667 055 389

ENDEREÇO: C/Barrio San Antonio, 30, 10003 Cáceres

E-MAIL: malauvalove@gmail.com

WEB: <http://www.casasdelajuderiacaceres.com>

APARTAMENTO TURÍSTICO VILLALOBOS

TELEFONE: 661 006 891

ENDEREÇO: C/ Villalobos, 9

E-MAIL: APARTAMANTOVILLALOBOS@GMAIL.COM

WEB:

[HTTPS://WWW.AIRBNB.ES/ROOMS/992669?S=67&SHARER_ID=5451424&UNIQUE_SHAR E_ID=9CA445...](https://www.airbnb.es/rooms/992669?s=67&sharer_id=5451424&unique_shar_e_id=9ca445...)

APARTAMENTOS BEHOLIDAYSANTIAGO

TELEFONE: 927 23 05 85

ENDEREÇO: Plaza de Santiago, 8 Cáceres

E-MAIL: BEHOLIDAYSANTIAGO@GMAIL.COM

WEB: <https://www.beholiday.com/>

APARTAMENTOS TURÍSTICOS SALOR

TELEFONE: 927 24 64 00

ENDEREÇO: Calle Parras, 2, 10004 Cáceres

E-MAIL: INFO@HOTELALFONSOIX.COM

SÍTIO WEB: [HTTP://VV.HOTELS.COM/ESP/GALAPARTAMENTOS.HTML](http://vv.hotels.com/esp/galapartamentos.html)

EL PATIO APARTAMENTOS TURÍSTICOS

TELEFONE: 682 89 62 27

ENDEREÇO: C. Andrada, 2, 10003 Cáceres

E-MAIL: info@elpatioat.com

WEB: <https://elpatioat.com/>



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



CASTELO LAS SEGURA

TELEFONE: 927 23 47 25

ENDEREÇO: Ctra. Nacional Badajoz- Cáceres, km. 11,100



CASA RURAL DEHESA PEÑA HORCADA

TELEFONE: 616 88 02 38

ENDEREÇO: Crta. Ex-100 (Badajoz-Cáceres), Km.6

E-MAIL: PEHORCADA@CSMAIL.COM

PARQUE DE CAMPISMO MUNICIPAL CIDADE DE CÁCERES

TELEFONE: 699 87 50 56

ENDEREÇO: Crta. N-630 Km. 549,5 Cáceres 10005

E-MAIL: RESERVAS@CAMPINGCACERES.COM

WEB: <https://www.campingcaceres.com/>

ÁREA ESTANCIAL DE VALHONDO

ENDEREÇO: Calle Lope de Vega 3 10003 Cáceres

CASA RURAL CASTILLO DE CÁCERES

TELEFONE: 630 41 10 89

E-MAIL: CASTILLODECACERES@GMAIL.COM

WEB: <http://www.castillodecaceres.es>

APARTAMENTO TURÍSTICO BOUTIQUE ROOM CALMA 1.

TELEFONE: 609 422 631

ENDEREÇO: C/ Caleros 6, bajo 1

E-MAIL: YOLANDA@ROOMHANDS.COM

WEB: <http://www.rumhand.com>

ADAMA APARTAMENTO TURÍSTICO

TELEFONE: 647 41 72 64

ENDEREÇO: C/ Camberos Nº2, 1ªPlanta

E-MAIL: INFO@SLEEPINCACERES.COM

SÍTIO WEB:

<https://sleepinkesar.com/>



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



APARTAMENTOS TURÍSTICOS LA ALMENA



TELEFONE: 630 601 500

ENDEREÇO: Calle Santo Domingo 3

E-MAIL: APARTAMENTOSALMENA@GMAIL.COM

WEB: <http://www.apartamentosalmena.com>



XVII OPEN INTERNACIONAL DE EXTREMADURA TROFEO EXCMA. DIPUTACIÓN DE CÁCERES

8 DE JUNHO. 2024. CÁCERES

REGULAMENTOS ESPECÍFICOS DAS PROVAS



1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICAÇÃO

A necessidade humana e o desejo de permanecer debaixo d'água sempre foi uma característica constante ao longo da história. Recentemente, o progresso científico e técnico facilitou o desenvolvimento do mergulho de uma forma impensável, conseguindo com ele muitas funções diferentes, como recreativa, científica e desportiva, o que supôs uma grande mudança. Do ponto de vista do mergulho recreativo, o mergulho tornou-se uma atividade quotidiana e a sociedade está consciente das suas possibilidades e importância. Como resultado de muitos fatores, tais como:

- O desenvolvimento de diferentes e novas disciplinas de competição subaquática.
- Treino ideal para mergulhadores de qualquer nível.
- A necessidade de promover atividades subaquáticas em zonas interiores com difícil acesso ao mar ou com más condições meteorológicas.
- A promoção da federação e o incentivo de atividades destinadas à federação.
- ... **O Mergulho Competitivo** é agora uma realidade no CMAS.

Na sociedade em geral e no quadro federal em particular, as atividades subaquáticas não devem permanecer alheias a conceitos como evolução, diversificação, desenvolvimento e modernização; algo que pode ser ajudado por uma nova disciplina desportiva subaquática, o Mergulho Competitivo.

2. PROPOSTAS E OBJETIVOS FUTUROS

Divulgar as competições de mergulho entre o maior número possível de mergulhadores na área do CMAS, independentemente do seu nível ou objetivos, desde o recreativo até à competição.

Consolidar um circuito estável de eventos territoriais, nacionais ou internacionais, como uma nova disciplina de competição de atividades subaquáticas.

Dar a conhecer à sociedade as competições de Mergulho como uma nova oferta a partir de atividades subaquáticas dinâmicas, atrativas e em constante evolução, que têm muito para oferecer.



3. REGULAMENTO DA MODALIDADE DE MERGULHO COMPETITIVO

O espírito do mergulho desportivo, através do seu regulamento, visa alcançar os seguintes objetivos:

- Desenvolver uma nova disciplina desportiva competitiva em atividades subaquáticas, empreender a evolução e técnica do nosso desporto.
- Promover atividades subaquáticas em zonas interiores, com difícil acesso ao mar ou com más condições climatéricas e em qualquer altura do ano, através da prática de mergulho competitivo.
- Gerar um treino ideal e melhor para os mergulhadores, praticando suas habilidades e destreza de mergulho.
- Incentivar a prática de atividades de mergulho na piscina, funcionando como um encontro de entretenimento para membros federados e fãs de atividades subaquáticas.

3.1. DEFINIÇÃO

O mergulho desportivo define-se como "o conjunto de provas de mergulho individuais e em equipa de carácter competitivo, que requerem uma técnica, tática e condições psicofísicas específicas, baseiam-se nas competências, capacidades e equipamentos de mergulho, desenvolvem-se num ambiente fixo não flutuante, e são reguladas e institucionalizadas no âmbito das Atividades Subaquáticas".

Por isso, é considerada uma atividade física e mental, regulada por regras, institucionalizada e com o objetivo de competição, que atenda aos requisitos básicos de todos os desportos.

4. PROVAS

4.1. PROVAS INDIVIDUAIS

- TRIAL 100 M
- LIFT BAG 50 M (4 KG)
- OBSTACLE SOLO COURSE 100 M

4.2. PROVA DE EQUIPAS

- OBSTACLE COURSE TEAMS 100 M
- OCTOPUS 50 M



5. REGULAMENTO INTERNO ESPECÍFICO

5.1. REGRAS GERAIS PARA TODAS AS DISTÂNCIAS

5.1.1. PROCEDIMENTO DE PARTIDA



	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
Quando os atletas e cronometristas estiverem prontos, o juiz principal pode iniciar o apito de sinal longo: os atletas estão sob suas instruções.		
Na ordem "aos seus lugares" do juiz titular, os competidores tomam a posição inicial; Devem permanecer imóveis até ser dado o sinal de partida.	O concorrente move-se após a ordem "aos seus lugares"	Desqualificação
Em caso de "falsa partida" (real ou falsificada), o concorrente será desclassificado. O juiz decidirá se interrompe o julgamento ou se permite que ele prossiga	Falsa Partida	Desqualificação
O juiz titular pode dar o sinal de partida se julgar que um concorrente está excessivamente atrasado na sua posição.	Atraso excessivo	Desqualificação
No início da partida, os competidores darão a largada com um passo gigante ou saltarão da plataforma de partida	Não faz o passo gigante ou não salta da plataforma de partida	Desqualificação

5.1.2. REGRAS DURANTE O PERCURSO

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
Mudança de Pista: Se alguma parte do concorrente (corpo ou equipamento) estiver fora da pista de competição que lhe corresponde, o concorrente será desclassificado.	Sair da sua pista	Desqualificação
Viragens: Para viragens em U, o atleta deve tocar a parte vertical da parede, com a mão ou barbatanas	Não toca na parte vertical da parede (se necessário, o atleta pode voltar e tocar, para evitar a desclassificação)	Desqualificação
Em qualquer caso, nenhuma parte do mergulhador ou equipamento deve aparecer na superfície durante as fases de imersão da prova.	Qualquer parte do mergulhador ou equipamento aparece na superfície durante as fases de imersão	Desqualificação



5.1.3. FIM DO PERCURSO



	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
O equipamento será considerado completo se no final da prova estiver presente todo o equipamento obrigatório ou opcional que o concorrente tenha decidido utilizar.	O equipamento não está completo	+10 seg.
O equipamento será considerado ajustado se a máscara estiver corretamente no rosto, os dois fixadores ventrais do BCD estiverem devidamente ajustados, a garrafa firme nas costas, as alças de ombro devidamente colocadas, regulador, octopus e manómetro acessíveis e as mangueiras do equipamento não estiverem enroladas nos braços do mergulhador ou em qualquer outro lugar do equipamento.	O equipamento não está devidamente ajustado	+10 seg.
O manómetro deve ler pelo menos 50 bar / 750 PSI no final do curso	Manómetro indica menos de 50 bar / 750 PSI	+10 seg.
No final da prova, ou em caso de desistência, o concorrente deverá permanecer na sua pista ou na área que lhe correspondeu, aguardando o início da instrução do juiz cronometrista.	Em caso de interferência com outro atleta	Desqualificação

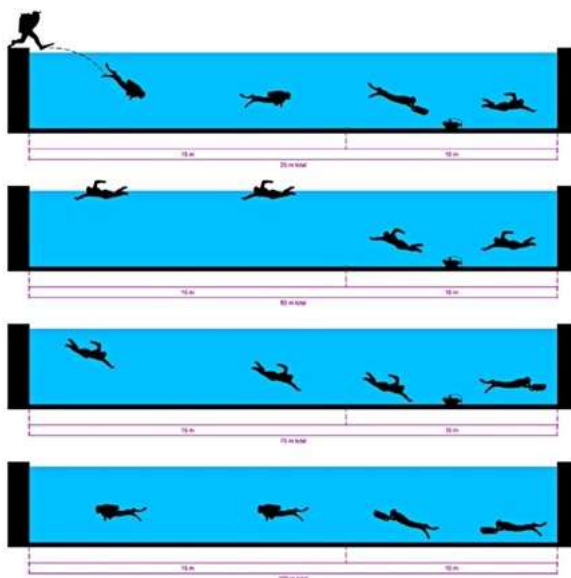
5.2. TRIAL 100M

O Trial é uma prova em que são praticadas diferentes habilidades: natação rápida na superfície, natação debaixo d'água, mergulho em apneia, manuseio e controle do equipamento em imersão.

A prova decorre numa piscina de 25 metros. O atleta salta para a água com um passo gigante e imediatamente começa a natação de imersão. O concorrente deve retirar o seu equipamento e deixá-lo entre as linhas de 15 e 35 metros. A partir de 35 metros você deve nadar na superfície até chegar a 50 metros. Ele faz a curva e imediatamente mergulha livre para recuperar seu equipamento. O equipamento é colocado e a distância termina.

No final da prova, o mergulhador deve ter o equipamento corretamente ajustado e o manómetro deve ler mais de 50 bar / 750 PSI.

5.2.1. ESQUEMA DA PROVA



5.2.2. REGRAS DA PROVA

5.2.2.1. Parte #1: Partida

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
No sinal de partida, o atleta salta com um passo gigante ou salta da plataforma de partida e mergulha imediatamente	Ele não salta do topo da plataforma ou não o faz com um passo gigante	Desqualificação
	Não mergulha imediatamente	+10 seg.



5.2.2.2. Parte #2: Percurso



	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
O atleta deve completar todas as etapas, sem fazer qualquer movimento na superfície durante as fases de imersão.	Paso não realizado	DSQ
Etapa #1: Inicio		
O atleta pode começar a soltar o equipamento assim que saltar para a água.		
Deixa todos os seus equipamentos (garrafa, colete, regulador), entre as linhas de 15 e 35 metros. O regulador não pode ficar nas linhas ou atravessá-las	Deixe o equipamento antes da linha de 15 m. ou após a linha de 35 m.	+10 seg.
O atleta nada debaixo d'água em apneia, até a linha de 35 metros	Emergir antes da linha de 35 m.	+10 seg.
Etapa #2: Fase de superfície		
O atleta surge com equipamentos leves (máscara, barbatanas e snorkel) entre a linha de 35 m e a parede de 50 m. Nadar por superfície até completar 50 metros	O equipamento leve não está completo ou nada na superfície	+10 seg.
O competidor deve respirar na superfície através do snorkel	Não usa o snorkel para respirar	+10 seg.
Etapa #3: Segunda Apneia e Fim do Teste		
O atleta deve tocar na parede e mergulhar em apneia para ir buscar o seu equipamento. Tem duas alternativas: 1) Você pode tocar na parede e mergulhar imediatamente. 2) Você pode tocar na parede, parar e respirar sem sair da parede com uma mão sempre visível na superfície na borda da piscina e, em seguida, mergulhar em apneia para continuar a prova	Afasta-se da parede ou não mantém uma mão visível na superfície à beira da piscina enquanto respira	+10 seg.
	Não mergulha antes da linha de 3m	+10 seg.
O concorrente deve recuperar o seu equipamento sem ir à superfície	Você não completa a apneia para recuperar seu computador	Desqualificação
O competidor coloca seu equipamento nas costas quando termina a corrida		
Etapa #4: Imersão/Fim da Prova		
O competidor coloca o equipamento e nada debaixo d'água até completar a distância de 100 m		

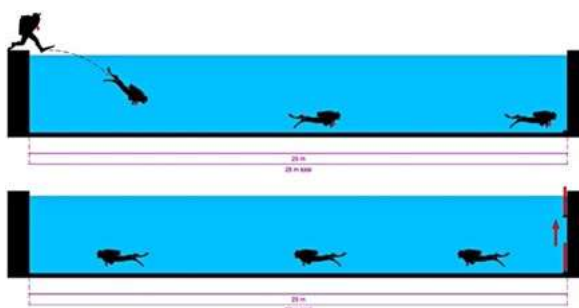
5.2.2.3. Parte #3: Conclusão

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
O cronómetro para quando o atleta toca a parte vertical da parede com a mão no final dos 100 m.		
No final da prova, o equipamento deve estar completo e ajustado	O equipamento não está completo	+10 seg.
	O equipamento não está devidamente ajustado	+10 seg.
A classificação baseia-se nos melhores tempos depois de adicionar penalizações		

5.3. LIFT BAG 50 M (4 KG)

- Esta prova é realizada numa piscina de 25 metros.
- Consiste num movimento subaquático ao longo de uma distância de 25 metros e no levantamento de um objeto de 4 kg apenas com a ajuda de uma boia.
- Termine percurso subaquático até completar os 50m o mais rápido possível.
- Cada atleta deve ter um elevador de balão ou boia fornecido pelo organizador.

5.3.1. ESQUEMA DA PROVA (VERSÃO 50M)



5.3.2. REGRAS DDA PROVA

5.3.2.1. Parte #1: Partida

	Crítérios de apreciação	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
No sinal de partida, o atleta salta com um passo gigante ou salta da plataforma de partida e mergulha imediatamente.	Ele não salta do topo da plataforma ou não o faz com um passo gigante	Desqualificação
	Não mergulha imediatamente	+10 seg.
A boia deve ser enrolada e colocada no seu saco antes do início da prova	Desenrola a boia antes de começar	+10 seg.



5.3.2.2. Parte #2: Processo



	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
O atleta deverá realizar 25 metros de deslocamento subaquático		
Você precisa prender a boia ao objeto e, em seguida, levantar o objeto administrando ar na boia.	Encha o balão de reforço antes de o fixar ao lastro	+10 seg.
A boia deve ser cheia utilizando o octopus	Não enche a boia com a utilização do octopus	+10 seg.
A boia deve emergir e permanecer na superfície da água, com o peso preso a ela, até que o atleta termine a prova.	A boia não aparece na superfície	Desqualificação
	A boia não é mantida à superfície até ao final da prova	Desqualificação
	A boia aparece sem o seu lastro	Desqualificação
A boia deve aparecer e permanecer na pista do concorrente até ao final da prova.	A boia aparece numa pista diferente da concorrente	Desqualificação
O competidor atinge a borda oposta da piscina		

5.3.2.3. Parte #3: Conclusão

	Critérios de apreciação	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
O cronómetro Para quando o atleta toca na parede com a mão.		
A classificação baseia-se nos melhores tempos, depois de somadas eventuais penalizações.		

5.4. OBSTACLE SOLO COURSE 100M

Esta é uma prova individual que ocorre ao longo de um percurso de 100 metros durante o qual são executadas e praticadas diferentes habilidades que um mergulhador de nível 1 deve dominar

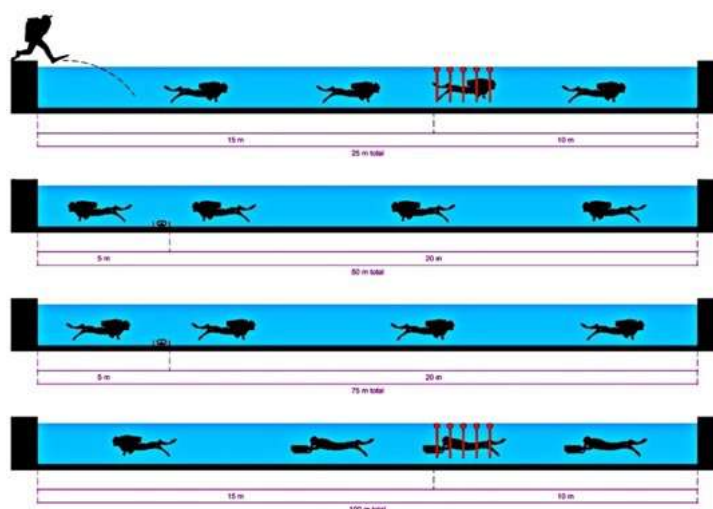
5.4.1. O TÚNEL (PASSOS #1 & #3)

- Há 1 túnel na piscina: 2 metros de comprimento.
- O túnel é composto por vários anéis com um diâmetro entre 90cm e 100cm. Permanecem verticais e paralelos entre si.
- O topo do túnel está localizado a uma profundidade entre 50 e 100 cm.
- Os anéis estão equipados com um sistema destacável, como uma corrente de elo aberto ou equivalente.
- A primeira passagem pelo túnel acontece com o equipamento nas costas. A etapa de retorno é realizada com o equipamento removido da parte traseira.

5.4.2. CAIXA PARA MÁSCARA (PASSO #2)

- A caixa é colocada a 45 metros da saída
- Deve ser bem ponderado para que não se mova devido aos movimentos dos mergulhadores.

5.4.3. ESQUEMA DA PROVA



5.4.4. REGRAS DA PROVA

5.4.4.1. Parte #1: Partida

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
No sinal de partida, o atleta salta com um passo gigante ou salta da plataforma de partida e mergulha imediatamente.	Ele não salta do topo da plataforma ou não o faz com um passo gigante	Desqualificação



	Não mergulha imediatamente	+10 seg.
--	----------------------------	----------



5.4.4.2. Parte #2: Percurso (3 etapas)

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
O concorrente deve completar todos os 3 passos	Não deu um passo	Desqualificação
Passo #1: Túnel de 2m		
O atleta passa pelo túnel com a garrafa nas costas	O concorrente não passa pelo túnel	Desqualificação
	O concorrente não passa com a garrafa nas costas	Desqualificação
O atleta sai do túnel sem ajuda, sem destruir a estrutura ou movê-la	Precisa de ajuda ou destrói a estrutura (solta mais de 50% dos anéis)	Desqualificação
	Solta menos de 50% dos anéis ou desloca a estrutura	+10 seg.
Passo #2: Máscara		
O atleta coloca a máscara na caixa	Falha na colocação da máscara na caixa	Desqualificação
Retire a máscara da caixa	Não retira a máscara da caixa	Desqualificação
Colocar a máscara corretamente (A correção na colocação da máscara será julgada no final do teste, juntamente com o resto do equipamento do mergulhador)	Não colocar a máscara corretamente	+10 seg.
Passo #3: Túnel de 2m		
O atleta tira o equipamento e passa pelo túnel de 2m, sem a garrafa nas costas	O concorrente não passa pelo túnel	Desqualificação
	O competidor passa pelo túnel com a garrafa nas costas	Desqualificação
O atleta sai do túnel sem ajuda, sem destruir a estrutura ou movê-la	Precisa de ajuda ou destrói a estrutura (solta mais de 50% dos anéis)	Desqualificação
	Solta menos de 50% dos anéis ou desloca a estrutura	+10 seg.
O atleta coloca o seu equipamento de volta e termina a prova com o equipamento corretamente colocado em suas costas.		



5.4.4.4. Parte #3: Conclusão



	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
O cronometro para quando o atleta toca a parte vertical da parede com a mão.		
A classificação baseia-se nos melhores tempos, depois de somadas todas as penalizações.		

5.5. OBSTACLE COURSE TEAMS 100M

Trata-se de um teste de equipa (pares) ao longo de um percurso de 100 metros, durante o qual são praticadas várias competências e executadas tarefas refletidas no nível 1: Respirar a partir da mesma garrafa, colocar a máscara de baixo de água, descolar e colocar o equipamento.

5.5.1. OS TÚNEIS (PASSO #1 E #4)

- Existem 3 túneis na piscina: dois túneis de 2 metros de comprimento, colocados um ao lado do outro e um túnel de 5 metros de comprimento.
- Os túneis são constituídos por vários anéis com um diâmetro entre 90 e 100 cm. Eles são mantidos verticais e paralelos uns aos outros.
- O topo dos túneis tem entre 50 cm e 100 cm de profundidade.
- Os aros estão equipados com um sistema destacável, como uma corrente de elo aberto ou equivalente.
- A posição dos túneis é feita como mostrado no esquema

5.5.2. CAIXA PARA MÁSCARA (PASSO #3)

- Devem ser bem ponderados para que os atletas não os desloquem com os seus movimentos.

5.5.3. ARRASTE (ETAPA #5)

- Um manequim que salva vidas será usado e posicionado como mostrado no diagrama.

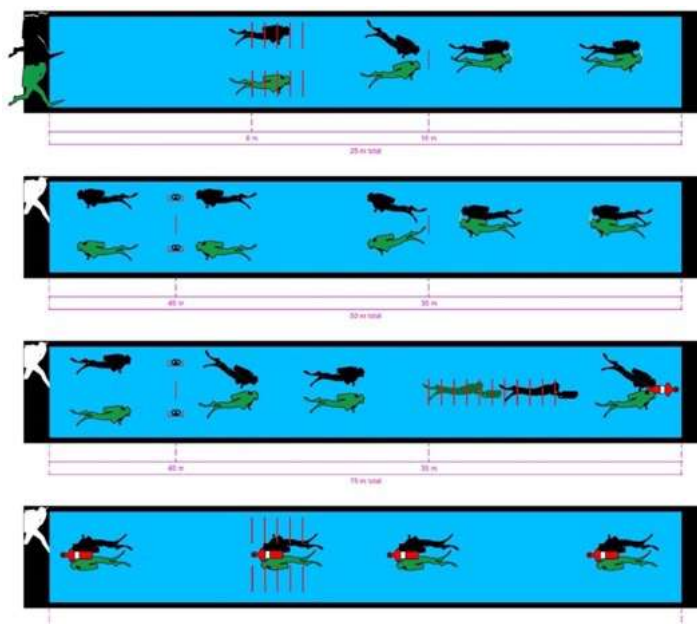
5.5.4. ESQUEMA DA PROVA

Passos #1, #2, #3, de **0 a 50 metros:**

- Atravesso o primeiro túnel com o equipamento nas costas,
- Percurso respiratório partilhado do octopus do parceiro
- Tire a máscara e coloque-a na caixa

Passos #4 e #5, de **50 a 100 metros:**

- Colocar a máscara
- Remover equipamento
- Passagem pelo segundo túnel com o equipamento retirado
- Coloque o equipamento
- Arrastar o manequim na superfície



5.5.5. REGRAS DA PROVA

5.5.5.1. Parte #1: Partida

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
No sinal de partida, o atleta salta com um passo gigante ou salta da plataforma de partida e mergulha imediatamente.	Ele não salta do topo da plataforma ou não o faz com um passo gigante	Desqualificação
	Não mergulha imediatamente	+10 seg.

5.5.5.2. Parte #2: Percurso (5 etapas)

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
Os atletas devem completar todos os 5 passos	Não executa uma etapa	Desqualificação
Passo #1: Túnel de 2m		
O atleta passa pelo túnel com a garrafa nas costas	O atleta não passa pelo túnel	Desqualificação
	O atleta não passa com a garrafa nas costas	Desqualificação
O atleta sai do túnel sem ajuda, sem destruir a estrutura ou movê-la	Precisa de ajuda ou Destrói a estrutura (solta mais de 50% dos anéis)	Desqualificação
	Solta menos de 50% dos anéis ou desloca a estrutura	+10 seg.



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



Passo #2: Octopus		
O atleta opta por manter ou não contacto físico com a mão ou equipamento durante esta etapa.		
Um dos atletas agarra o octopus do parceiro antes da linha de 15 metros e divide o ar até passar da linha de 35 metros	O atleta leva o octopus após a linha de 15m	+10 seg.
Após a linha de 35 m, cada competidor usa seu próprio equipamento.	Devolva o octopus antes da linha de 35 metros	+10 seg.
Passo #3: Máscara		
Cada atleta coloca a sua máscara na sua caixa	Não coloque a máscara na caixa	Desqualificação
	Colocaram as máscaras na mesma caixa	+10 seg.
Atletas retiram a máscara da caixa	Não retira a máscara da caixa	Desqualificação
Colocar a máscara corretamente (A correção na colocação da máscara será julgada no final do teste, juntamente com o resto do equipamento do mergulhador)	Não colocar a máscara corretamente	+10 seg.
Passo #4: Túnel de 5m		
Os atletas tiram os seus equipamentos		
Os atletas passam pelo túnel de 5m. Um atleta atrás do outro, sem a garrafa nas costas	O atleta não passa pelo túnel	Desqualificação
	O atleta passa com a garrafa nas costas	Desqualificação
Os atletas saem do túnel sem ajuda, sem destruir a estrutura ou movê-la.	Precisa de ajuda ou Destrói a estrutura (solta mais de 50% dos anéis)	Desqualificação
	Solta menos de 50% dos anéis ou desloca a estrutura	+10 seg.
Os atletas voltam a colocar o seu equipamento		
Etapa #5: Fase de reboque com objeto		
Uma vez através do túnel, os mergulhadores pegam o manequim para formar um trinômio. Todo o trinômio emerge verticalmente antes da linha de 25m e termina os 25m restantes na superfície	Não saia antes da linha de 25 metros	+10 seg.



FEDERAÇÃO DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS DA EXTREMADURA



O trinômio deve permanecer unido e os dois competidores devem permanecer em contato com o objeto até o fim. (Respiração natural, regulador ou snorkel podem ser usados para realizar esta parte do teste)	Perda de contato com o objeto uma ou várias vezes	+10 seg.
Pelo menos um elemento do trinômio deve estar sempre visível na superfície, durante o arrasto do manequim	Nenhum item está visível	+10 seg.

5.5.5.3. Parte #3: Conclusão

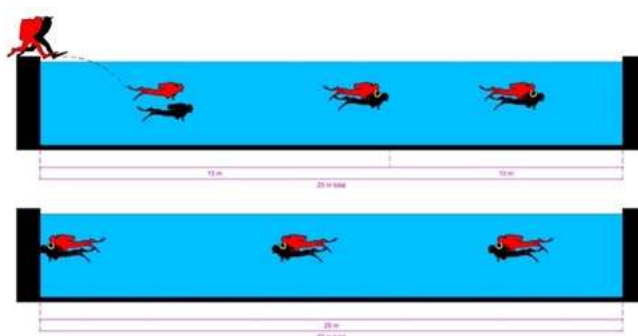
	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
O trinômio, sempre junto e sem separação, deve passar pela pista formada pelos dois túneis, sem desmontar ou movimentar as pistas ou os anéis	Um ou mais dos membros do trinômio não passa pela pista	Desqualificação
O trinômio, sempre junto e sem separação, deve passar pela pista formada pelos dois túneis, sem desmontar ou movimentar a pista ou os anéis	Desmonta mais de 50% dos elementos da faixa de chegada	Desqualificação
	Desmonta menos de 50% dos elementos da faixa de chegada	+10 seg.
	Destrói a estrutura (solta mais de 50% dos anéis)	Desqualificação
	Desmonta menos de 50% dos anéis ou desloca a estrutura	+10 seg.
O cronômetro para quando um dos membros do trio toca a parte vertical da parede de acabamento com a mão.		
A classificação baseia-se nos tempos mais rápidos depois de somar todas as penalizações.		

5.6. OCTOPUS 50 M

É uma prova de equipas que se realiza numa distância de 50 metros.

- Ambos os mergulhadores fazem a partida ao mesmo tempo, a partir da plataforma de partida.
- Ambos os mergulhadores devem saltar para a água equipados com equipamento de mergulho completo.
- Ao longo do passeio, um dos mergulhadores vai usar o octopus do companheiro.
- O comprimento máximo da mangueira do octopus será de 110 cm.

5.6.1. ESQUEMA DA PROVA



5.6.2. REGRAS DA PROVA

5.6.2.1. Parte #1: Partida

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
No sinal de partida, ambos os competidores saltam totalmente equipados com um passo gigante ou saltam da plataforma de partida e mergulham imediatamente.	Alguns dos atletas não saltam do topo da plataforma ou não o fazem com um passo gigante	Desqualificação
	Não mergulha imediatamente	+10 seg.

5.6.2.2. Parte #2: Percurso

	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES em caso de incumprimento
Os aletas devem completar todas as etapas da distância	Paso no realizado	Desqualificação
Uma vez debaixo d'água, o recetor deve pegar o octopus do parceiro e começar a respirar dele antes da linha de 15 metros.	Comece a partilhar ar além da linha de 15 metros	+10 seg.
O atleta opta por manter ou não contacto físico com a mão ou equipamento durante esta fase.		
O recetor deve respirar a partir do octopus do parceiro, sem perdê-lo, durante toda a viagem.	Perda do octopus uma ou mais vezes	+10 seg.



5.6.2.3. Parte #3: Conclusão



	CRITÉRIOS	PENALIZAÇÕES, em caso de incumprimento
O recetor deve respirar a partir do octopus do parceiro, sem perdê-lo, durante toda a viagem.	Respire ar a partir do seu próprio equipamento	Desqualificação
O temporizador para quando o atleta que partilha o ar toca a parte vertical da parede com a mão		
A classificação baseia-se nos melhores tempos, depois de somados eventuais penalizações.		

