

Dan-Mihai ROHOZNEANU

SPORTURI ȘI ACTIVITĂȚI NAUTICE



Presa Universitară Clujeană

Dan-Mihai ROHOZNEANU

**SPORTURI ȘI ACTIVITĂȚI
NAUTICE**

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2024

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu

Conf. univ. dr. Adrian Dorin Georgescu

*Publicarea acestui volum a fost finanțată
prin fondul de Dezvoltare UBB 2023-2024.*

ISBN 978-606-37-2456-5

**© 2024 Autorul volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice
mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se pedep-
sește conform legii.**

**Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40)-744.687.884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>
<https://libraria.ubbcluj.ro/>**

Fonduri SEED 2023-2024

*„...Nu există nici un sport pe lume
care să dea rezultate mai depline decât sportul nautic.
El formează ochiul, sângele rece, stăpânește nervii,
dezvoltă curajul, spiritul de inițiativă pentru decizii prompte,
dă ființei omenești puțința de a conduce.
Sportul nautic, stabilind cea mai perfectă armonie între spirit și corp,
este numit regele sporturilor și sportul regilor.”*

Jean Bart

Introducere

Sporturile nautice sau sporturile acvatice sunt sporturi individuale sau de echipe, desfășurate **pe apă, în apă** sau **sub apă**. În funcție de locul de practicare, ele pot avea loc în piscină, ape curgătoare naturale sau artificiale, lacuri naturale sau artificiale, mări și oceane.

Sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri, fiind practicate atât pentru destindere, cât și din nevoia de procurare a hranei.

O trecere succintă în revistă a celor mai importante momente din evoluția omului scoate în evidență prezența mișcării acestuia încă din preistorie. Pentru a căuta și obține hrana de zi cu zi, omul alerga, sărea, se cățara, înota, lupta cu rivalii, singurele lui arme fiind mâinile și picioarele. Odată cu trecerea timpului, omul a început să folosească, în același scop, diferite obiecte din natură (piatră, lemn) sau confecționate de el (cuțit, măciucă).

Încă din *Comuna primitivă* existau preocupări ale oamenilor legate de apă: înotul, vâslitul, scufundările. Din *Antichitate* ne sunt transmise, prin basoreliefurile păstrate, turnirurile desfășurate pe ape, așa-numitele jute, cu adversari care luptă din bărci. Activitățile cotidiene ale locuitorilor erau consacrate cu precădere căutării hranei: vânătoarea și pescuitul, ceea ce presupunea dobândirea unor calități fizice superioare. Toate clasele sociale vânau și pescuiau, foloseau bărcile fie pentru recreere (cei bogați), fie pentru a-și procura hrana (cei săraci). În egală măsură, erau vizate dezvoltarea fizică și îmbunătățirea abilităților prin practicarea natației. În *Evul Mediu* educația corporală, atât pentru băieți, cât și pentru fete, începea de la o vârstă fragedă. Înotul și navigația erau foarte populare, luntrele și corăbiile

construite servind la ieșirea în largul mărilor și al oceanelor. *Cavalerismul* presupunea stăpânirea celor șapte virtuți, **înotul** fiind o deprindere obligatorie și necesară.

În perioada *Renașterii* se desfășurau nenumărate activități: alergări, înot, pescuit, călărie, lupte, jocul cu mingea, tirul cu arcul și cu arbaleta, aruncarea lăncii, vânătoarea, dansul, jocul de război al cavalerilor etc., iar în cea modernă scopul educației a devenit acela de a forma omul complet, personalitatea completă.

Jocurile Olimpice de la Atena (1896) au deschis calea competițiilor sportive pentru reprezentanții lumii întregi. Între sporturile primei ediții figura și *natația*.

Pierre de Coubertin își motiva inițierea acestei manifestări prin scopul nobil de dezvoltare a sănătății tinerilor de ambele sexe, de a-i face mai buni, mai apropiați, mai prietenoși, mai loiali, astfel ca prin activitatea lor să contribuie la prietenia și buna înțelegere între popoare, la pacea, progresul și fericirea lumii (Postolache, 2009).

Din înotul militar și cel tradițional s-au dezvoltat diferite practici: orientarea subacvatică este una științifică (pentru arheologie, zoologie etc.), pescuitul și vânătoarea subacvatică devenind probe sportive, pentru care se organizează și campionate. Înotul cu labe, în piscină sau în largul apelor, s-a dezvoltat și el pe diferite distanțe. Înotul în ape repezi este un sport nautic de dată recentă. Tot în apele repezi se desfășoară probe extreme ale caiaciștilor (slalom și coborâre). Alături de înotul în ape repezi apar sporturi hibride care combină înotul cu săriturile și escalada, pentru a descoperi locuri excepționale, în care nu se poate naviga, într-o aventură motrică reînnoită constant: canyoningul. Acesta constă în coborârea cursului unui râu, mai ales în partea lui superioară, punând în joc tehnologii și materiale specifice, tehnici de deplasare terestră și acvatică și salturi de până la 15 metri uneori. Aceeași tendință de hibridizare este evidentă și în probele de triatlon, care combină înotul, ciclismul și alergarea. Scufundarea liberă, adică fără echipament care să permită autonomie respiratorie, a dat naștere unor probe care vizează atingerea celor mai mari adâncimi.

Indiferent de sportul nautic pe care-l avem în vedere, acesta trebuie practicat responsabil, pentru a minimiza impactul asupra ecosistemelor subacvatice.

Sporturile nautice oferă însă și o multitudine de beneficii fizice și mentale care contribuie la bunăstarea generală, dovedindu-se benefice pentru menținerea unui corp sănătos și puternic pe termen lung, având un impact pozitiv asupra posturii și echilibrului. Ele oferă o adevărată evadare din rutina zilnică, permițându-ne să găsim calmul și seninătatea în timp ce ne promovăm bunăstarea generală.

În ceea ce privește **beneficiile fizice**, să amintim că înotul, spre exemplu, ajută la dezvoltarea rezistenței și la îmbunătățirea capacității cardio-respiratorii. Contribuie la modelarea corpului, folosind toate grupele musculare: brațe, picioare, abdomen. Îmbunătățește capacitatea pulmonară și crește nivelul de duranță. Rezistența apei permite, de asemenea, un antrenament cardiovascular eficient, fără impact asupra articulațiilor.

Surfingul sau *windsurfingul* necesită o coordonare excelentă a mișcărilor pentru a menține echilibrul pe apă, ceea ce îmbunătățește agilitatea. Mișcarea în ritmul valurilor reprezintă o adevărată provocare fizică și psihică, ajutând astfel la îmbunătățirea rezistenței cardiace.

Navigația oferă o experiență de fitness interesantă. Manipularea frânelor necesită o anumită forță musculară, în timp ce menținerea echilibrului la bordul navei lucrează profund mușchii stabilizatori. Navigarea promovează concentrarea mentală pentru că trebuie să anticipezi constant vântul și să-ți reglezi mișcările.

Canotajul folosește în principal mușchii brațelor, spatelui și picioarelor, ajutând la dezvoltarea forței musculare și a rezistenței.

Paddleboardingul antrenează mușchii pentru menținerea echilibrului și este benefic pentru sistemul cardiovascular și cardiorespirator datorită mișcărilor repetate asemănătoare celor folosite în canotaj.

Sporturile nautice sunt adesea practicate în aer liber și ne expun corpul la elemente naturale precum soarele și apa sărată, contactul cu natura stimulând sistemul imunitar și reglând nivelul de vitamina D.

Efectele pozitive ale sporturilor nautice asupra bunăstării noastre **mentale** nu sunt de neglijat. Doar vederea apei poate avea un efect calmant asupra minții noastre, având puterea de a ne relaxa, de a ne deconecta și de a reduce stresul. Sporturile acvatice sunt, de asemenea, propice meditației. Timpul petrecut în apă are un efect calmant asupra corpului și minții. Acest lucru poate ajuta la reducerea stresului, la îmbunătățirea concentrării și chiar la promovarea unui somn de mai bună calitate.

Aceste activități stimulează producția de endorfine, generând o senzație de bine.

Împărtășirea acestor momente cu alți entuziaști întărește **sentimentul de apartenență** la o comunitate. Convivialitatea care domnește adesea în jurul sporturilor nautice încurajează schimburile sociale și astfel ajută la **consolidarea relațiilor interpersonale**.

Fie că ne referim la sporturile nautice, care presupun competiții la cel mai înalt nivel, sau pur și simplu la activitățile nautice, practicate mai ales pentru destindere și ca activități de timp liber, un lucru este cert: omul a îndrăgit și îndrăgește apa și toate activitățile care se pot desfășura aici. De aceea nu conținește să-și propună să le diversifice, atât pentru plăcerea de a fi pe/în/sub apă, cât și, mai ales, pentru a-și testa și descoperi noi limite.

Fără a avea pretenția unei abordări exhaustive, suntem deschiși propunerilor de adăugare a unor sporturi sau activități nautice care nu se regăsesc în acest volum, precum și celor de îmbunătățire a abordării propuse. În egală măsură, suntem conștienți de necesitatea actualizării permanente a fiecărui conținut, pe măsura modificărilor apărute în regulamentul de desfășurare a sporturilor și activităților prezentate.

Autorul

Bibliografie

- Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.
- Leuciuc, F.-V. (2014), *Istoria Educației Fizice și Sportului (I)*. Suceava: Editura Universității Ștefan cel Mare.
- Postolache, N. (2009). *Istoria educației fizice, sportului și olimpismului*. București: Editura Fundației România de Măine.
- Comitetul Olimpic și sportiv Român (2013). *Ghid olimpic*. București: Monitorul oficial.

Site-uri Internet

<https://www.carnetdesportive.com/les-bienfaits-des-sports-nautiques-pour-la-sante-et-le-corps/>

Notă asupra ediției

Lucrarea de față s-a conturat în urma experienței reprezentate de susținerea cursului *Bazele sporturilor nautice*, prevăzut până în urmă cu câțiva ani în planul de învățământ de la programul de studii de licență „Educație fizică și sportivă”. Ea s-a configurat în timp, dorindu-se un cadru de referință pentru acest domeniu.

Sunt reunite informații despre sporturi și activități nautice mai mult sau mai puțin cunoscute, practicate atât în țara noastră, cât și în alte părți ale lumii.

Am respectat o structură a fiecărui articol, în măsura posibilului / identificării informațiilor necesare în acest sens.

Sporturile nautice sunt prezentate ținându-se cont de nivelul la care se desfășoară: pe apă, în apă, sub apă. Acestea sunt urmate de *Alte sporturi și activități nautice*, un capitol în care am inclus sporturi și activități care nu au competiții consacrate. Sigur că timpul va decide măsura în care acestea vor fi mult mai vizibile pe plan internațional și vor fi incluse în competiții recunoscute la nivel european și internațional de către federații de specialitate.

Am adăugat și un capitol referitor la înec și la modalitățile de salvare de la înec.

Lucrarea se întregește cu un *Glosar de termeni nautici*, pe care l-am considerat necesar pentru înțelegerea unor termeni din acest domeniu.

Numărul redus al cărților de specialitate ne-a determinat să recurgem și la informații oferite de Wikipedia și de alte site-uri Internet, sursele fiind

indicate la sfârșitul prezentării fiecărui sport/fiecărei activități nautice și în bibliografia de la finalul lucrării.

Nutrim speranța că informațiile prezentate vor deschide o fereastră către lumea fascinantă a sporturilor nautice, dar, mai ales, către dorința cât mai multor cititori de a se iniția în practicarea unuia sau altuia dintre acestea.

Autorul

Cuprins

INTRODUCERE	5
NOTĂ ASUPRA EDIȚIEI	9
 SPORTURI NAUTICE PE APĂ	 13
Caiac și canoe	13
Caiac	13
Canoe	14
Alte discipline	15
Caiac/canoe polo	21
Canotaj	27
Iahting	31
Kitesurfing	34
Rafting	37
Schi nautic	40
Surfing	43
Wakeboard	46
Windsurfing	48
 SPORTURI NAUTICE ÎN APĂ	 53
Înot sportiv	53
Înot cu labe	56
Înot în ape deschise	58
Înot masters	64
Înot sincron	67
Pentatlon modern	70

Polo pe apă	73
Sporturi similare	76
Sărituri în apă	77
SPORTURI NAUTICE SUB APĂ	83
Aquathlon (lupte subacvatice)	83
Hochei subacvatic	86
Pescuit subacvatic	91
Rugby subacvatic	94
Scufundare liberă (în apnee)	99
Tir subacvatic	104
Vânătoare subacvatică	107
ALTE SPORTURI ȘI ACTIVITĂȚI NAUTICE	111
Aquaball	111
Aquathlon/triatlon	115
Triatlon	116
Barca dragon	117
Baschet pe apă	120
Canyoning	123
Curse cu bărci de viteză	126
Fotbal american subacvatic	130
Orientare subacvatică	132
Parasailing	134
Pernopter (hovercraft)	136
Scuba diving	139
Scuter acvatic	140
Snorkeling	144
Stand up paddle	147
Turnirul pe apă	151
Înecul și salvarea de la înec	154
BIBLIOGRAFIE GENERALĂ	159
GLOSAR DE TERMENI NAUTICI	169
ANEXE	177

Sporturi nautice pe apă

Caiac și canoe

Tipul sportului: sport individual și de echipă

Caiacul și canoea sunt sporturi care se desfășoară în aer liber.

Se caracterizează prin folosirea unei ambarcațiuni ușoare, cu fundul plat. Se desfășoară pe ape deschise, ape repezi sau pe mare.

Caiac

Caiacul este o ambarcațiune sportivă cu unul sau mai multe posturi de vâslit (2, 4 și 8), ascuțită la ambele capete, cu suprafața de alunecare netedă sau în clinuri, care este condusă cu un tip de vâslă nefixată numită



[https://www.facebook.com/
photo/?fbid=250113280477711&set=a.250113237144382](https://www.facebook.com/photo/?fbid=250113280477711&set=a.250113237144382)

padelă, din poziția așezat. Padela este un tip de vâslă prevăzută cu pale la ambele capete.

Discipline: *caiac surf, caiac în ape repezi, caiac maraton, caiac freestyle, caiac polo, caiac slalom/curse, caiac slalom extrem, caiac curse oceanice și caiac sprint.*

For internațional: Federația Internațională de Canoe (ICF, 1946)

For național: Federația Română de Kaiac-Canoe (FRKC)

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** din 1936, Berlin (Germania), după ce în 1924 fusese prezent ca sport demonstrativ.

Federația Română de Kaiac-Canoe (FRKC) este organismul ce conduce activitatea de caiac-canoe din România. Înființată în anul 1936, este membră a Comitetului Olimpic Român (COSR), a Federației Internaționale de Canoe (ICF) din 1950 și a Asociației Europene de Canoe (ECA).

Din 1952, de la prima participare la JO, sportivii români nu au lipsit de la nicio ediție, cu excepția celei din 2016, situându-se pe podiumul competiției.

Canoe

Tipul sportului: sport individual sau de echipă

Canoea este o ambarcațiune sportivă fără cârmă, cu unul sau mai multe posturi de vâslit, construită simetric, cu prora și pupa ascuțite și înălțate, care este condusă cu un tip de vâsle nefixate numite **pagaie**, din poziția în genunchi. Pagaia este un tip de vâslă prevăzută la un singur capăt cu o pală care intră în apă.



https://www.stiripesurse.ro/video-noul-ivan-patzaichin-face-furori-la-olimpiada-catalin-chirila-a-doborat-recordul-olimpic-si_3400271.html

Istoric: Pe plan internațional a apărut în secolul al XIX-lea, în Anglia, Europa.

1880: cele dintâi urme ale prezenței unui joc asemănător cu caiac polo în Scoția;

1929: cele dintâi evenimente de acest tip în **Franța**, sub numele de kayak-balle;

1970: cel dintâi campionat național din Anglia;

1983: cele dintâi competiții naționale în Franța;

1985: întâiul campionat național în Franța;

1987: se dezvoltă normele internaționale;

1990: Franța înființează o echipă națională.

În România, caiacul apare la începutul secolului al XX-lea, odată cu înființarea Comisiei Naționale de Canotaj (1912), iar canoea, în 1942.

Între numele de referință ale canoei românești se află cel al lui **Ivan Patzaichin** (1949-2021). Situându-se printre cei mai titrați sportivi ai lumii, în decursul celor 17 ani de activitate sportivă, a participat:

- la cinci ediții ale Jocurilor Olimpice (Mexic – 1968, München – 1972, Montréal – 1976, Moscova – 1980, Los Angeles – 1984), unde a obținut 4 medalii de aur și 3 de argint.
- la 11 campionate mondiale, câștigând 22 de medalii (8 de aur, 4 de argint și 10 de bronz).
- la singura ediție a Campionatelor Europene (1969 – Moscova), obținând medalia de aur.

Deține peste 40 de titluri de campion național, balcanic și al regatelor internaționale.

Alte discipline

Caiac/canoe sprint

- Canoe sprint este o cursă pe un curs de apă întinsă, cu competiție internațională stabilită pe patru distanțe: 200, 500, 1000 și 5000 de metri.
- Cursele sunt disputate individual și în echipe cu până la patru sportivi într-o barcă.

- Atât canoele, cât și caiacele concurează în proba de sprint și se disting pe foaia de rezultate prin literele inițiale K și C, urmate de numărul concurenților din barcă, sexul și apoi distanța. De exemplu, K1M 200 m este caiac simplu masculin 200 de metri.
- În competițiile internaționale, cursele sunt împărțite în nouă benzi care sunt alocate aleatoriu în preselecțiile inițiale. Ulterior, pozițiile benzilor sunt stabilite în funcție de timpul de calificare, cinci fiind cel mai rapid pentru a se califica, apoi șase, patru, trei, doi, șapte, opt, unu și nouă.

Caiac/canoe slalom

- Slalomul cu canoe este o cursă contra cronometru printr-o combinație de porți în amonte și în aval pe un curs de ape repezi.
- Lungimea traseului și numărul de porți variază. Sunt între 18 și 25 de porți pentru evenimente de caiac & canoe și 8 porți pentru caiac cros.
- Cursul este stabilit cu un amestec de porți în amonte și în aval. Fiecare reprezintă o provocare unică pentru atlet, acesta testându-și în mod semnificativ capacitatea de a lucra cu fluxul de apă, menținându-și în același timp traiectoria, echilibrul și viteza.
- Direcția pe care sportivul trebuie să o parcurgă prin fiecare poartă este indicată prin culoare: roșu pentru amonte și verde pentru aval.
- Designerii de trasee stabilesc modelele porților cu scopul de a utiliza caracteristicile apei – vârtejuri și valuri, pentru a crea un curs competitiv. Nu există două cursuri identice.
- Există cinci evenimente în cadrul programului de canoe și caiac, atât bărbații, cât și femeile concurând la simplu caiac și canoe (WK1, MK1, WC1, MC1); există, de asemenea, dublu canoe mixt (XC2). Programul de cros cu caiac constă în caiac cros pentru femei (WX1) și caiac cros pentru bărbați (MX1).
- Programul olimpic constă în prezent din patru clase MK1, WK1, MC1 și WC1. Caiac cros a debutat la Jocurile Olimpice din 2024, de la Paris.

Pentru aceste competiții sunt permise trei tipuri de bărci:

- Caiacul cu un loc: 3,50 m lungime, 0,60 m lățime și 9 kg;

- Canoea cu un loc: 3,50 m lungime, 0,65 m lățime și 9 kg ;
- Canoea cu două locuri: 4,10 m lungime, 0,75 m lățime și 13 kg lățime.

Campionatul Mondial a fost înființat în 1949.

Paracanoe

Paracanoe este disciplina de canoe și caiac pentru sportivii cu dizabilități, iar cursele sunt disputate de două tipuri de bărci, caiac (K) și canoele cu balansoare (va'a – V). Atât caiacul, cât și va'a au trei clase diferite de evenimente pentru bărbați și femei, în funcție de clasificarea deficienței unui atlet, cu KL1, KL2 și KL3 pentru caiac și VL1, VL2 și VL3 pentru va'a.

Toate competițiile internaționale de paracanoe se desfășoară pe o distanță de peste 200 de metri. Se dispută la campionate mondiale, cupe mondiale și campionate continentale.

Versiunea paralimpică a sportului este guvernată de Federația Internațională de Canoe (ICF), de Comitetul Internațional Paralimpic (ICP), iar o variantă specifică va'a este guvernată de Federația Internațională Va'a (FIV).

Paracanoe a debutat la Jocurile Olimpice de vară de la Rio 2016, unde s-au disputat curse de caiac individual.

Maratonul caiac & canoe este o disciplină care se desfășoară pe o distanță lungă, pe un râu sau lac.

Bărcile respectă regulile curselor consacrate, cu excepția greutateii bărcilor. De exemplu, canoele cu un singur loc cântăresc cel puțin 10 kg, iar caiacele cu un singur loc, 8 kg.

Maratonul se desfășoară pe trasee de 20 până la 50 km, cu opriri (adică o ieșire din apă cu canoea, o posibilă revitalizare și întoarcere pe apă).

Primul *Campionat Mondial de Maraton caiac & canoe* a avut loc în 1988, în Nottingham, Anglia.

Wildwater canoeing (Coborârea)

Coborârea este una dintre disciplinele de caiac-canoe practică în ape repezi.

Coborârea se face pe un râu. Nivelul apei repezi depinde de nivelul competiției.

Regula este simplă: să se parcurgă cât mai repede posibil distanța dintr-un punct al râului într-altul. Este o cursă contra cronometru în care

este esențial să se aleagă traiectoria în funcție de curenți și de obstacolele naturale formate de stânci.

Există două tipuri de curse de coborâre: clasică și sprint.

- Cursa clasică are loc într-o singură rundă, cu o durată cuprinsă între 12 și 25 de minute.
- Sprintul are loc în două runde și doar cea mai bună dintre cele două contează pentru clasamentul final, durând între 30 de secunde și 2 minute și 30 de secunde fiecare.

Cursele se desfășoară în principal pe trasee naturale. Odată cu apariția sprintului, competițiile încep să fie organizate în bazine artificiale.

Caiac/canoe freestyle

Freestyle, numit inițial *rodeo*, este o disciplină dedicată efectuării de figuri acrobatice în ape repezi cu un caiac sau o canoe.

Obiectivul în competiție este de a efectua un număr cât mai mare de figuri diferite în 45 de secunde într-un val sau într-o vârtej. Fiecare figură este asociată cu o serie de puncte în funcție de dificultatea sa de execuție. Există o mare varietate de figuri definite într-un regulament în continuă schimbare.

Disciplina este recunoscută în Franța de Federația Franceză de Canoe, la nivel european de Asociația Europeană de Canoe și la nivel mondial de Federația Internațională de Canoe. În noiembrie 2021, freestyle este recunoscut oficial ca sport de nivel înalt.

Campionatul European are loc din doi în doi ani începând cu anul 2000. Din 2004, disciplina este recunoscută de Asociația Europeană de Canoe, care se ocupă de organizarea campionatelor.

Campionatul Mondial are loc din doi în doi ani începând cu anul 1991.

Din 2007, freestyle este recunoscut de Federația Internațională de Canoe, care organizează competiția.

Canoe Ocean Racing

Disciplina Canoe Ocean Racing implică concurenții care vâslesc pe o distanță predeterminată, pe schi de surf, în ocean deschis sau pe întinderi deschise de apă, de preferință în condiții de aval.

Surfschiurile moderne sunt asemănătoare caiacelor în ceea ce privește designul, cu excepția faptului că cockpitul este sigilat și concurentul se

așază deasupra ambarcațiunii în loc să fie în interiorul acesteia. Un surfschi este proiectat cu volum suplimentar pentru a-l adapta în vederea utilizării în ocean.

Surfschiurile își au originea în operațiunile de salvare, ca mijloc de a ajuta la salvarea turiștilor aflați în primejdie. Cursele de surfschi în stil salvator s-au dezvoltat în anii 1940.

Din 1957, membrii Clubului Pirates Lifesaving, din Durban, Africa de Sud, au decis să concureze pe o distanță mai mare, de aproximativ 26 de kilometri, apoi de 46 de kilometri.

Alte țări s-au alăturat și așa a luat naștere disciplina Canoe Ocean Racing. Inițial, aceste curse de surfschi au fost administrate de cluburi de salvare, iar participarea a fost limitată la salvamari calificați.

Popularitatea activității a atras în scurt timp vâslitori din alte discipline și evenimente începute în întreaga lume, în afara mișcării salvatoare.

Prima *Cupă Mondială* ICF a avut loc în 2006, la Durban, Africa de Sud. În 2010 a fost format Comitetul de curse oceanice ICF, iar primul *Campionat Mondial* oficial a avut loc în Portugalia, în 2013.

Campionatele Mondiale s-au desfășurat: 2015 în Tahiti, 2017 în Hong Kong, 2019 în Franța, 2021 în Lanzarote (Spania), 2022 în Portugalia, 2023 în Australia, 2024 în Portugalia, fiind dominate de paddleri din Australia, Africa de Sud și Noua Zeelandă.

White water kayaking (caiac/canoe în ape repezi)

Caiacul în ape repezi este o activitate sportivă sau de agrement. Disciplina presupune coborârea râurilor cu un caiac sau o canoe, de obicei din plastic sau fibră. Această activitate necesită calități tehnice, fizice și psihice pentru a fi desfășurată în deplină siguranță. De aceea se practică în general în echipe. Caiacul în ape repezi este considerat sport extrem.

Bibliografie

Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Beaudou, A., Cézard, J.-P., Chapuis, M., Frossard, C., Olive, E. (1995). *Pratique du Canoë-Kayak*. Paris: Editions Vigot.

Chirazi, M. (f.a.). *Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor*. Iași: Editura PIM.

Cirotteau, F., Benazet, D., Lambolet, B. (1993). *Canoë-Kayak*. Paris: Editions Arthaud.

- Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.
- Ferrero, F. (2010). *Kajak und Kanadier im Wildwasser. Sicher + Bergen*. Bielefeld: Delius Klasing Sport.
- Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.
- Zabet, B.-A. (2017). *Cursul de kajak-canoe pentru studenții facultăților de educație fizică și sport, specializarea sporturi nautice*. Drobeta Turnu Severin: Editura STEF.

Site-uri Internet

- <https://kaiac.ro/2024/09/02/rezultate-la-campionatul-mondial-de-kaiac-canoe-probe-ne-olimpice-din-uzbekistan/>
- <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-sprint>
- <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-slalom>
- <https://www.canoeicf.com/disciplines/paracanoe>
- <https://www.cosr.ro/olympicGames/paris-2024>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Kayak_de_rivi%C3%A8re
- <https://ivanpatzaichin.ro/>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Kayak-polo>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Marathon_\(cano%C3%AB-kayak\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marathon_(cano%C3%AB-kayak))
- https://en.wikipedia.org/wiki/Wildwater_canoeing
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_competition_rules_ocean_racing_final.pdf
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_competition_rules_canoe_freestyle_track_changes_final_0.pdf
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_competition_rules_canoe_polo-v300132-v2.pdf
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_canoe_sprint_competition_rules_with_8-lane_allocation_tables_1_v3_update.pdf
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2024_canoe_slalom_competition_rules_vapril_1.0.pdf
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_competition_rules_paracanoe_final.pdf
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_competition_rules_marathon_final.pdf
- https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_wildwater_canoeing_competition_rules_0.pdf

Caiac/canoe polo

Tipul sportului: sport de echipă

Caiacul polo este practicat în multe țări de pe toate continentele, pentru agrement și competiție. Campionatele Mondiale sunt organizate o dată la doi ani de Federația Internațională de Canoe.

Sportul este adesea descris ca un amestec de caiac handbal, baschet și polo pe apă. Tactica este similară handbalului, baschetului și polo-ului pe apă, dar la aceasta se adaugă complexitatea bărcilor, poziționarea la aruncare, propulsia și protecția mingii.



Caiac polo combină abilitățile de navigare și de manipulare a mingii cu un joc de echipă de contact, în care tactica și jocul de poziție sunt la fel de importante ca viteza și forma fizică a sportivilor. Jocul necesită o muncă excelentă în echipă și promovează atât abilitățile generale de canotaj, cât și o serie de alte tehnici unice pentru sport.

Caiac polo este un sport puțin cunoscut, fiind foarte puțini profesioniști care practică această disciplină.

Istoric

Sportul a apărut la sfârșitul secolului al XIX-lea, în Marea Britanie, revista *Punch* publicând o imagine intitulată „Polo on the Sea” în 1875. Cu toate acestea, nașterea sportului modern ar putea fi considerată evenimentul demonstrativ desfășurat la Expoziția Națională de Canoe de la Centrul Sportiv Național Crystal Palace, Londra, în 1970.

Ca răspuns la interesul creat la evenimentul Crystal Palace, a fost format primul subcomitet național de canoe polo al British Canoe Union. Acest comitet a dezvoltat cadrul modern al jocului. Campionatele Naționale au avut loc în fiecare an la Expoziția Națională de Canoe, iar această activitate a dus la includerea Canoe Polo în jocurile demonstrative de la Duisburg, Germania în 1987.

În India, canoe polo a fost inițiat de Universitatea din Kashmir, Srinagar, în 2008, când antrenorul universitar de sporturi nautice Muhammad Yusuf a organizat un meci de promovare între Universitatea din Kashmir și Colegiul Islamia pe apele lacului Nigeen din Srinagar. Mai târziu, acest eveniment a fost inclus în calendarul anual al sporturilor nautice al universității. Asociația de sporturi de apă J&K promovează, de asemenea, acest sport în Jammu și Kashmir pe o scară mai mare.

Caiacul polo (numit **canoe polo** mai ales în țările vorbitoare de limbă engleză) este un sport în care două echipe de cinci jucători, fiecare într-un caiac, concurează cu o minge pe o suprafață dreptunghiulară de apă, timp de două reprize a câte zece minute. Este câștigătoare echipa care a marcat cele mai multe goluri.

For internațional: Federația Internațională de Canoe

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Materiale și echipamente

Jucătorii poartă veste de protecție și o cască cu grilaj de protecție, similară celei de hochei pe gheață. Pagăile pentru caiac polo sunt puțin mai rezistente decât vâslele obișnuite și sunt fabricate din materiale compozite, cum ar fi fibra de carbon. Din motive de siguranță, grosimea lamelor trebuie să fie de cel puțin 5 milimetri, astfel încât să nu fie ascuțite. Mingea este aceeași ca în polo pe apă.

Bărcile folosite sunt mai scurte pentru a putea fi manevrate mai ușor (pupa plată trebuie să permită întoarceri într-un timp foarte scurt). Caiacele sunt și ele suficient de plate pentru a ușura trecerea pe sub caiacul adversarului).

Principiile jocului

Jucătorii pasează mingea cu mâna sau cu pagaia. Un jucător în posesia mingii poate fi contracarat de un adversar cu mâna sau pagaia sau poate fi destabilizat prin împingere. Un jucător nu are voie să țină mingea mai mult de cinci secunde. Poate dribla aruncând mingea în față sau în lateral, să vâslească și apoi să recupereze mingea din nou.

Înlocuirile de jucători pot fi făcute oricând în timpul jocului, fără a anunța arbitrul. Jucătorul care este înlocuit trebuie să treacă complet linia de poartă, înainte de intrarea altui jucător.

Durata meciului este de 20 de minute: două reprize de câte 10 minute. La pauză, echipele schimbă terenul. La începutul fiecărei reprize, toți cei cinci jucători ai fiecărei echipe trebuie să se alinieze pe linia de poartă. Arbitrul aruncă mingea în mijlocul terenului și un jucător din fiecare echipă se lansează într-un sprint pentru a recupera primul balonul.

Majoritatea regulilor se referă la siguranța jucătorilor. Există trei tipuri de sancțiuni, reprezentate de cartonașe verzi, galbene și roșii.

Cartonașul verde reprezintă un avertisment.

Cartonașul galben reprezintă o excludere temporară de 2 minute.

Cartonașul roșu reprezintă excludere pentru restul meciului și următorul meci.

Arbitrii

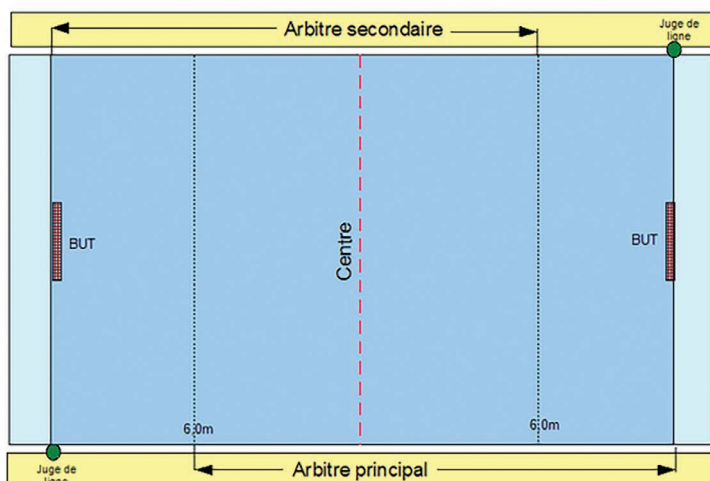
Arbitrajul este format din doi arbitri, câte unul de fiecare parte, în afara terenului. Fiecare se deplasează pe margine, de preferință pe jos, sau cu barca atunci când nu au de ales. Arbitrii sunt asistați de doi arbitri de linie, plasați de-a lungul liniilor de poartă și a căror misiune este de a semnaliza cornere, lovituri de poartă și aruncări de la margine, dacă este necesar. La masa de punctaj, un scorer ține foaia de joc actualizată, iar cronometrul controlează timpul de joc și timpii de eliminare.

Cronometrul este oprit la fiecare gol sau când arbitrul semnalează un time-out, până la reluarea jocului anunțată de arbitru. Nu există prelungiri.

Suprafața de joc

Caiacul polo se joacă în interior, într-o piscină, sau în aer liber, pe apă liniștită (un lac sau un râu cu puțini curenți). În mod ideal, terenul ar trebui

să măsoare 35 de metri pe 23 de metri. Marginile terenului sunt delimitate de frânghii plutitoare.



Terenul de caiac polo

O poartă (1 x 1,5 metri) este un cadru cu plasă, suspendat la doi metri deasupra apei. Un jucător, ca portar, apără poarta cu pagaia ridicată vertical. Regulile speciale se referă la portar, cum ar fi faptul că echipa în atac nu are voie să atingă portarul. Pagăile folosite de portari sunt adesea mai lungi decât cele folosite de ceilalți jucători.

Evoluții tactice

Ca în toate sporturile de echipă, există diferite tactici de joc, în atac și apărare.

Principalele tipuri de apărare sunt:

- Apărare în zonă
- Apărare individuală
- Apărare mixtă, o combinație de apărare de zonă și individuală.

Apărarea în zonă este împărțită în trei poziții principale:

- Apărare 4-1 (un portar și patru fundași în linie)
- Apărare 1-3-1 (un portar, 3 fundași și un jucător în față)
- Apărare 2-2-1 (un portar și două linii defensive de câte doi jucători).

Apărarea mixtă combină avantajele apărării în zonă și ale apărării individuale. De obicei, constă în a juca o apărare de zonă, în timp ce se aplică o apărare individuală jucătorilor adversi care sunt cei mai periculoși.

În atac, principiul de bază este decalajul. Constă, pentru un atacant, în atragerea unuia sau mai multor apărători, permițând astfel mișcarea apărării adverse și crearea unui spațiu în care să pătrundă un alt atacant.

Principiul bodycheck-ului este, de asemenea, o practică obișnuită în acest sport. Constă în împingerea adversarului, astfel încât acesta să fie destabilizat sau, mai bine, să se răstoarne, oferind astfel posibilitatea de a juca cu o superioritate numerică cel puțin câteva momente. Regula pentru împingerea adversarului este strictă: cu o mână, aplicată doar pe umăr și dacă nu există niciun obstacol de cealaltă parte a adversarului.

Posturi

Pozițiile jucătorilor de polo cu caiac sunt următoarele:

- Portarul
- Coordonatorul de joc
- Extrema, folosită în principal în apărare
- Pivotalul, folosit în principal în atac.

Reguli

Majoritatea regulilor se referă la siguranța jucătorilor implicați sau sunt concepute pentru a menține jocul în ritm rapid și interesant de jucat și urmărit.

Înlocuire neregulamentară și intrare în spațiul de joc: Doar cinci jucători sunt permiși în zona de joc deodată. În timpul unei înlocuiri, un jucător trebuie să iasă complet de pe teren (inclusiv toate echipamentele) înainte ca un alt jucător să poată intra.

Posesia neregulamentară: Un jucător trebuie să arunce mingea în decursul a cinci (5) secunde de la preluarea posesiei: fie prin trecerea acesteia unui alt jucător, fie prin efectuarea unei aruncări care determină deplasarea mingii cu cel puțin un metru măsurat orizontal de la punctul de eliberare.

Placare neregulamentară cu mâna: Tipurile de placare cu mâna includ orice situație în care jucătorul placat nu deține posesia mingii sau împarte

posesia mingii cu un alt jucător sau orice contact cu corpul, altul decât o mână deschisă la spatele adversarilor, partea superioară a brațului sau lateral sau care pune în pericol jucătorul placat.

Placare neregulamentară cu caiac: Orice abordare cu caiac care are ca rezultat un contact semnificativ între caiacul atacatorului și capul sau corpul unui jucător advers sau care pune în pericol un jucător, atacând un jucător care nu este la 3 metri de minge sau care nu concurează pentru minge.

Utilizarea neregulamentară a pagăii: jocul sau încercarea de a juca mingea cu o pagaie atunci când mingea este la adversar, contactarea adversarului sau orice utilizare a pagăii care pune în pericol un jucător.

Lovitură neregulamentară: Când un jucător staționează sau încearcă să mențină o poziție și corpul său este mișcat cu mai mult de jumătate de metru prin contactul susținut de la caiacul adversarului sau împingerea jucătorului în spatele liniei de poartă.

Obstrucție neregulamentară: un jucător care împiedică în mod activ sau deliberat progresul unui adversar atunci când niciun jucător nu se află la mai puțin de trei metri de minge sau un jucător care nu concurează pentru minge care împiedică în mod activ progresul unui adversar care concurează pentru mingea pe apă, și nu în aer.

Ținerea neregulamentară: un jucător care câștigă sprijin sau propulsie prin plasarea mâinii, brațului, corpului sau vâslei pe caiacul adversarului sau ținând jucătorul oponent sau echipamentul său sau folosind echipamentul de teren din jur (țintă, linii laterale, peretele piscinei), apărând un adversar.

Comportament antisportiv: Jucători care manifestă disidență, răzbunare, limbaj greșit sau abuziv, tactici de întârziere, interferență cu echipamentul adversarului, aruncarea mingii în afara jocului sau orice acțiune pe care arbitrii o consideră dăunătoare jocului.

Trei principii generale pot fi aplicate atunci când se determină gravitatea unei greșeli:

Fault deliberat: Un fault în care nu s-a făcut niciun efort pentru a evita jocul neregulamentar. Orice greșeală intenționată ar trebui să primească măcar un cartonaș verde - fie imediat, fie la următoarea pauză în joc, dacă este acordat avantaj.

Fault periculos: Este un contact semnificativ cu brațul, capul sau corpul adversarului care poate duce la vătămări corporale și este neregulamentar.

Contact semnificativ: Orice impact puternic sau contact continuu, care poate duce la deteriorarea echipamentului sau la vătămări personale.

Competiții

În majoritatea țărilor în care se practică caiac polo există două competiții oficiale (campionat, cupă sau ligă): una dintre ele este o competiție împărțită pe mai multe niveluri și se desfășoară pe parcursul mai multor zile, în meciuri acasă și în deplasare, cealaltă pe mai multe niveluri și are loc în turnee.

Cupa Europeană a Cluburilor

Campionatul European de Caiac Polo, care se desfășoară în ani impari

Campionatul Mondial de Caiac Polo, care se desfășoară în ani pari

Alte competiții importante

Jocurile Mondiale, organizate de Asociația Internațională a Jocurilor Mondiale, condusă de Comitetul Internațional Olimpic (CIO).

Bibliografie

Alecu, A. (2012). *Dinamica efortului în antrenamentul de kaiac. Programare – conducere – control*. Iași: Editura Pim.

Zabet, B.-A. (2017). *Cursul de kaiac-canoe pentru studenții facultăților de educație fizică și sport, specializarea sporturi nautice*. Drobeta Turnu Severin: Editura STEF.

Site-uri Internet

https://en.wikipedia.org/wiki/Canoe_polo

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Kayak-polo>

Canotaj

Tipul sportului: sport individual sau de echipă

Canotajul face parte din familia sporturilor nautice. Acest sport constă în propulsarea unei forme înguste și alungite folosind vâsle. Există două categorii: canotaj fluvial și canotaj maritim.



<https://www.pexels.com/photo/photo-of-men-on-watercraft-3648325/>

Istoric

Canotajul este menționat încă înainte de Hristos.

Pe plan internațional a apărut în secolul al XVIII-lea, în Anglia, Europa.

În România, canotajul apare în 1864, când un grup de studenți din Timișoara, întorși din străinătate de la studii, au înființat „Societatea de luntrișoare”, se menționează pe site-ul federației de specialitate, *www.frcanotaj.ro*. În 1925 se înființează, la Arad, *Comisia de Sporturi Nautice din România*. Aceasta va depune, în anul 1927, o cerere de a se afilia la Federația Internațională de Canotaj, care va fi aprobată la Congresul din 19 august 1927.

For internațional: Federația Internațională de Canotaj

For național: Federația Română de Canotaj (FRC)

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** din 1900, Paris (Franța), masculin, iar din 1976, Montreal (Canada), și feminin.

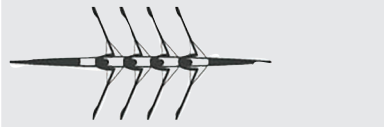
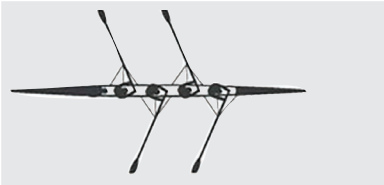
Echipament

Bărcile și lopețile sunt proiectate conform standardelor recomandate de Federația Internațională de Canotaj.

Proiectate anterior din lemn ușor, bărcile sunt acum realizate din materiale compozite (fibră de Kevlar, fibră de sticlă sau de carbon). Unele bărci cu un singur loc pot coborî până la 12 kg, dar regulile impun o greutate minimă de 14 kg.

Vâsla – are o lungime care poate varia de la 270 cm până la 295 cm. Canotorii vâslași au în fiecare mână câte o vâslă.

Rama – are o lungime care poate varia de la 365 cm până la 387 cm. Canotorii rameri au o ramă pe care o manevrează cu ambele mâini. Există canotori care vâslesc pe dreapta și care vâslesc pe stânga.

	1x (simplu vâsle)	Un canotor cu două vâsle, în fiecare mână ține o vâslă
	2x (dublu vâsle)	Dublu vâsle: doi canotori având fiecare câte o vâslă în fiecare mână
	4x (patru vâsle)	Patru canotori cu vâsle
	2-/2+ (două rame fără cârmaci/ cu cârmaci)	Doi canotori, fiecare cu câte o ramă: unul pe partea stângă și unul pe partea dreaptă a bărcii 2+1 (două rame cu cârmaci sau doi plus unu): doi canotori cu un cârmaci care conduce barca
	4-/4+ (patru rame fără cârmaci/ cu cârmaci)	Patru canotori, fiecare cu câte o ramă: doi pe partea stângă și doi pe partea dreaptă a bărcii; 4+1 (două rame cu cârmaci sau doi plus unu): doi canotori cu un cârmaci care conduce barca
	8+1 (opt plus unu)	Opt canotori, fiecare cu câte o ramă: patru pe partea stângă și patru pe partea dreaptă a bărcii. Barca este condusă de un cârmaci.

La Campionatele Mondiale din 2023 (Belgrad, Serbia), echipajele românești au obținut două medalii de aur, una de argint și două de bronz.

La Campionatele Mondiale din 2024 (St. Catharines, Canada), care au reunit toate cele trei categorii de vârstă: Juniori (Under 19), Tineret (Under 23) și Seniori (probe non-olimpice), echipajele românești au obținut 7 medalii, toate de aur: 4 la Juniori, 2 la Tineret și 1 la Seniori.

Federația Română de Canotaj (FRC) este o structură sportivă la nivel național ce are competența și autoritatea de organizare a activității de canotaj din România. Este una dintre cele mai vechi federații sportive naționale.

România se situează printre primele țări în canotajul mondial grație valorii rezultatelor pe care le obține constant în competiții mondiale și olimpice.

Prima prezență românească la **Jocurile Olimpice: 1952, Helsinki**, în proba de 8+1.

Prima medalie de aur la un **campionat european**:

An	Loc	M/F	Proba
1955	Gand	M	4- (patru rame fără cârmaci)
1962	Grünau	F	4+ (patru rame cu cârmaci)

La Campionatele Mondiale:

An	Loc	M/F	Proba
1970	St. Catharines,	M	2+1 (dublu rame cu cârmaci)
1974	la Lucerna	F	dublu rame

Prima medalie de aur la **Jocurile Olimpice** este cucerită de Sanda Toma, la ediția Moscova, 1980, în proba de simplu vâsle, iar la ediția Los Angeles, 1984, echipajul de dublu rame fără cârmaci obține prima medalie de aur la masculin.

La **Jocurile Olimpice de la Paris 2024**, România a cucerit cinci medalii: două de aur și trei de argint, situându-se pe **locul trei la nivel mondial**, după Olanda și Marea Britanie.

Au obținut **medalia de aur**:

Andrei Cornea și Marian Enache – dublu vâsle masculin;

Echipajul de 8+1 feminin.

Medalia de argint:

Ancuța Bodnar și Simona Radiș – dublu vâsle

Ioana Vrânceanu și Roxana Anghel – dublu rame

Gianina van Groningen și Ionela Cozmiuc – dublu vâsle (categorie ușoară).

Bibliografie

Attali, M.&Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.

Florescu, C., Mociani, V. (1983). *Canotaj*, București, Editura Sport-Turism.

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Aviron_\(sport\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aviron_(sport))

https://ro.wikipedia.org/wiki/Federa%C8%9Bia_Interna%C8%9Bional%C4%83_de_Canotaj

https://ro.wikipedia.org/wiki/Canotaj_la_Jocurile_Olimpice_de_var%C4%83_din_2024

<https://video.agerpres.ro/flux-documentare/2017/07/07/istoria-sportului-romanesc-canotaj-10-28-58>

<https://www.frcanotaj.ro/federatie/istoric/>

Iahting

Tipul sportului: sport individual

Iahtingul este un sport nautic practicat cu ambarcațiuni cu vele, fiind considerat sport extrem.



<https://www.pexels.com/photo/person-in-blue-and-white-sailboat-on-body-of-water-during-daytime-76978/>

Istoric

Termenul este consemnat pentru prima dată într-un dicționar olandez-latin, în anul 1599, sub forma „jaght”, cu sensul de ambarcațiune ușoară și rapidă, de război, comerț sau agrement. Ca sport de agrement apare în timpul domniei regelui Carol al II-lea (1630 - 1685).

Prima regată are loc în anul 1661, pe distanța Greenwich-Gravesend, între iahturile regale *Catherin* și *Anne*.

Primul club de iahting ia ființă în 1813, la Londra, cu denumirea „The Yacht Club”. În anul 1820 devine „Royal Yacht Club”, iar în anul 1830, devine „Royal Yacht Squadron”.

Timpul de glorie al iahtingului este considerat secolul al XIX-lea. Atunci navigația era un adevărat sport național, fiecare iaht în parte fiind o creație cu personalitate unică.

Un pionier al iahtingului românesc este Barbu Spiru Baracioglu: cel mai bun pilot, de faimă internațională, al Comisiei Europene a Dunării.

For internațional: International Sailing Federation – ISAF (World Sailing este organismul global de conducere a sportului de navigație)

For național: Federația Română de Iahting

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** 1900, Paris (Franța)

Figurase și în programul JO de la Atena, 1896, dar vremea nefavorabilă a determinat anularea curselor. Nu s-a desfășurat nici la JO de la Saint Louis, SUA, 1904.

Competiții

Există mai multe categorii de curse de bărci cu vele:

- *Regate*, care au loc într-un spațiu și timp limitat, cu bărci care trebuie să se învârtă în jurul marcajelor de traseu (de obicei geamanduri). Compoziția echipajelor depinde de bărcile care concurează. Există 2 tipuri principale de regate: flotă sau match-racing.
- *Curse oceanice* – bărcile trebuie să unească un punct cu altul (ceea ce nu împiedică obligația de a parcurge anumite marcaje). Cursele offshore pot fi cu echipaj sau individuale.
- *Curse pe etape*, în care fiecare etapă are loc într-un loc diferit sau vă permite să ajungeți într-un loc diferit. Astfel, o etapă poate fi fie o regată, fie o cursă offshore. Volvo Ocean Race (fosta Withbread) sau cursa pe etape cu echipaj este una dintre cele mai prestigioase.

Turul Franței à la Voile (TFV) este, de asemenea, organizat după acest format.

Întregerile de viteză cu ambarcațiuni cu vele/pânze sunt considerate sport extrem. Acest tip de competiții reprezintă arta de a naviga cu o ambarcațiune cât mai repede posibil pe o rută predeterminată și de a avea viteza totală sau maximă înregistrată și acreditată de un organism de reglementare. World Sailing Speed Record Council este organismul autorizat de World Sailing să confirme recordurile de viteză ale ambarcațiunilor cu vele (bărci sau plăci de vele) pe apă.

Curse de iahturi în jurul lumii

Vendée Globe este o cursă de navigație în jurul lumii cu o singură mână, non-stop și fără asistare, care are loc la fiecare patru ani. Căpitani au pornit de la Les Sables-d'Olonne din Vendée (Franța) și navighează în jur de 45.000 de kilometri în jurul globului, ocolind cele trei capuri legendare (Bună Speranță, Leeuwin și în cele din urmă Cape Horn) înainte de a se întoarce la Les Sables d'Olonne. Cursa a dobândit o reputație internațională, atrăgând căpitani din întreaga lume. Dincolo de competiție, este mai presus de toate o aventură umană incredibilă.

Bibliografie

- Atanasiu, C.I. (2014). *Yacht Clubul Regal român – scurtă istorie*. Editura Yacht Club Român.
- Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.
- Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.
- Mihăiță, A. & Mihăiță, A. (2007). *Inițiere în sportul cu vele. (F.I)* Editura Edago.
- Mühlbauer, H. (2015). *Cum să navigăm corect pe bărcile cu pânze. Echipament. Veliere. Tehnică. Manevrare*. București: Editura M.A.S.T.
- Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

https://en.wikipedia.org/wiki/Speed_sailing

<https://www.vendeeglobe.org/en/culture-vg>

Kitesurfing

Tipul sportului: sport individual

Kitesurfing sau *kiteboarding* este un sport nautic care presupune evoluția sportivului cu o placă pe suprafața unei ape în timp ce este tractat de un zmeu special adaptat, numit aripă sau velă. Sportul a apărut la începutul anilor 2000 și este considerat sport extrem.

El combină aspecte ale windsurfing, wakeboard, navigare, gimnastică și zbor cu parapanta într-un sport extrem ce presupune utilizarea unui zmeu pentru „a zbura” pe apă.

Acest sport poate fi practicat aproape în orice locație cu apă, singurul factor important fiind viteza vântului.

Kitesurferul este echipat cu un ham și conectat la aripă prin 4-5 linii de tracțiune. Se conduce folosind o bară pe care sunt conectate liniile. Această bară servește ca accelerator în funcție de puterea vântului.

Alte denumiri: *flysurfing*, *kiteboarding*, *flying board*, *surf aerotractat*, *kite surfing*, *planare nautică aerotractată*.

For internațional: Asociația Internațională de Kitesurf

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice**: A fost anunțat, de către Federația Internațională de Canotaj, pentru Jocurile Olimpice de vară din 2016, de la Rio de Janeiro, în regatele masculine și feminine, pentru a înlocui windsurfing.

Prezent la Jocurile Olimpice de vară Paris 2024.

Echipament

Aripile, echivalente cu velele, asigură tracțiunea necesară mișcării. Sunt folosite două tipuri principale de aripi:

- *Aripile gonflabile* (în forma C, în formă de arc) și *aripile plate*.
- *Aripile casetate*, cu profil flexibil, umflate de vântul relativ.

Plăcile

Există două familii de plăci: *directionale* și *bidirectionale*.

Plăcile directionale sunt de trei tipuri:

- *plăci de surf*;

- plăci pe distanțe lungi, care seamănă foarte mult cu plăcile de surf, dar cu volum și flotabilitate foarte mari;
- plăcile de viteză, subțiri și conice, care permit atingerea unor viteze foarte mari.

Plăcile bidirecționale pot naviga în ambele sensuri.

Un al treilea tip de placă, special, folosit din 2014, este *folia* – o placă pe care este fixat un catarg, la capătul căruia se întinde o „aripă”. Pe măsură ce kitesurferul câștigă viteză, zmeul creează portanță și ține placa departe de apă. Acest sistem permite frecare minimă între placă și apă și face posibilă navigarea cu foarte puțin vânt.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=70611552>

Hamul transmite tracțiunea aripii către corpul practicantului și, prin urmare, către placă. Există două tipuri:

- *centura* (sau hamul dorsal): plasat în cavitatea spatelui, între pelvis și coaste. Permite libertate deplină de mișcare, fiind folosit în valuri sau în stil liber.
- *hamul de scaun*: asemănător unui ham de cățărare, acesta menține fesele, odihnindu-l pe practicantul care se află în poziție așezat. Este mai degrabă folosit pentru navigație simplă.

Discipline

Stilul liber (freestyle) – constă, în timpul săriturii, în executarea figurilor cu aripa în poziție înaltă, adică deasupra propriei persoane (în termeni tehnici spunem că aripa este la ora 12 sau la zenit, aripa fiind imaginată de acul unui ceas, care indică poziția aripii deasupra sinelui). Poate fi numit și stilul liber vechi, de școală a începuturilor de kite, în opoziție cu stilul liber newschool, în care figurile sunt efectuate cu aripa în poziție joasă.

Valuri – disciplină numită uneori surfkiting, este asemănătoare surfului. Presupune, după urcarea pe vârf în kitesurfing, desenarea celor mai frumoase curbe în valuri. Există mai multe formate de competiție.

Freeride – califică practica obișnuită de kitesurfing. Nu există un scop anume, ci sunt căutate senzații, emoții și plăcerea de a fi pe apă. Această practică poate fi comparată cu cea a unui schior într-o stațiune de schi. Forme extreme ale acestei practici sunt kitesurfingul și kite-bivouac.

Wakestyle – numit și freestyle new-school constă în sărituri și efectuarea de figuri cu aripa în poziție joasă, deseori desprinsă de ham, inspirată din figurile de wakeboard.

Viteză – constă în parcurgerea, cu elan, a unei distanțe de 500 m într-un timp cât mai scurt. În prezent, Alexandre Caizergues deține recordul mondial de viteză, stabilit în noiembrie 2017: 57,97 noduri (107,36 km/h).

Distanța lungă – este o regată care se desfășoară pe un traseu stabilit în funcție de condițiile meteorologice: un triunghi olimpic sau un traseu în formă de W sau chiar un simplu drum dus-întors la care participă zeci de concurenți.

Kitefoil – denumit și foilboard, kitefoil constă în navigarea cu o folie fixată sub placă. Aceasta nu se mai află în contact cu suprafața apei. Kitefoil se folosește în condiții de vânt ușor. Marc Blanc l-a folosit pentru prima dată

în 2009, în competiție. A fost și campionul Franței și vicecampion european în 2009. De asemenea, a fost primul care a navigat pe folie în kitesurfing în valuri. A fost introdus ca probă olimpică la JO de la Paris, 2024.

Alte discipline

Zbor remorcat sau sky-sailing sau air-sailing

Sky-sailing: îi permite kitesurferului să zboare constant cu o altitudine maximă definită.

Se organizează campionate europene și mondiale de kitesurfing.

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kiteboarding>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Kitesurf>

Rafting

Tipul sportului: sport individual sau de echipă

Rafting sau vâslirea pe ape repezi (din engleză *la raft* „a traversa, a coborî (un râu) cu pluta”) este un sport acvatic ce presupune coborârea pe râuri repezi de munte, cu bărci pneumatice, individual sau în echipe de două sau mai multe persoane.



<https://www.pexels.com/photo/group-of-people-riding-blue-raft-on-body-of-water-1732280/>

Denumirea provine de la plutele gonflabile folosite mai întâi de armata americană. Aceste ambarcațiuni sunt fabricate din materiale rezistente, putând fi folosite în orice condiții și trecând peste orice obstacole. Sportul și-a câștigat popularitatea începând cu anii 1950.

Raftingul pe anumite secțiuni ale râurilor este considerat un sport extrem și poate fi fatal, în timp ce alte secțiuni nu sunt atât de dificile. Raftingul este, de asemenea, un sport competitiv practicat în întreaga lume, care culminează cu un campionat mondial de rafting între națiunile participante.

Istoric

Originea raftingului este legată de practicile utilitare de coborâre a râurilor spre pragurile din vestul american: explorarea, transportul de persoane și bunuri (comerț, echipamente pentru minori). Popoarele indigene nord-americane care trăiau în apropierea râurilor occidentale foloseau canoe.

În 1842, exploratorul John Charles Frémont și un asistent au creat o canoe de cauciuc pe râul Platte. Această barcă este uneori considerată strămoșul plutei gonflabile moderne.

Whitewater rafting a apărut, de asemenea, într-un moment în care canotajul a devenit o activitate de agrement pe scară largă în Canada și estul SUA.

În România, raftingul poate fi practicat pe râurile Arieș, Bistrița, Buzău, Cerna, Crișuri, Jiu, Mureș, Nera, Someș, Timiș etc., care au un grad de dificultate mediu.

For internațional: Federația Internațională de Rafting (înființată în 1997)

For național: Federația Română de Rafting și WW-Kayaking

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

- barcă pneumatică: bărcile de rafting sunt ambarcațiuni mari, gonflabile, de 4-8 persoane, uneori 6-12 și trekk-urile (canoe de ape repezi) de 1-2 persoane;
- costum complet din neopren;
- cască de protecție;

- vestă de salvare;
- padelă.

Cele șase grade de dificultate în rafting sunt cunoscute sub numele de *Scara internațională de dificultate a râului*.

Acestea variază de la simple la foarte periculoase și moarte potențială sau vătămări grave.

Clasa 1: Zonele foarte mici, aspre, pot necesita manevre ușoare. (Nivel de calificare: de bază)

Clasa 2: Unele ape agitate, poate unele pietre, ar putea necesita unele manevre. (Nivel de calificare: Abilitate de bază pentru vâslit)

Clasa 3: Valuri mici, dar niciun pericol considerabil. Poate necesita manevre semnificative. (Nivel de calificare: Experiență în rafting)

Clasa 4: Pot fi necesare valuri medii, poate pietre, poate o cădere considerabilă, manevre ascuțite. (Nivel de calificare: Experiență excepțională de rafting)

Clasa 5: Valurile mari, volumul mare, posibilitatea unor roci mari și pericole, posibilitatea unei căderi mari, necesită o manevră precisă. (Nivel de calificare: Stăpânire deplină a raftingului)

Clasa 6: Pragurile din clasa 6 sunt considerate a fi atât de periculoase încât sunt efectiv nenavigabile pe o bază sigură și fiabilă. Plutașii se pot aștepta să întâlnească valuri uriașe, roci uriașe și pericole și/sau căderi substanțiale care vor conferi impacturi severe dincolo de capacitățile structurale și evaluările de impact ale aproape tuturor echipamentelor de rafting. Traversarea rapidă a unei clase 6 are o probabilitate dramatic crescută de a se termina cu răni grave sau deces în comparație cu clasele mai mici. Nivelul de calificare: Stăpânirea deplină a raftingului și chiar și atunci este posibil să nu fie sigur.

Competiții

Campionate mondiale

Campionate Pan-Americane, Africane și Australasiane (în faza de dezvoltare)

Cupa mondială (în faza de dezvoltare)

Evenimente naționale

Bibliografie

Attali, M.&Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Whisman, S A; S.J. Hollenhorst (1999). "Injuries in commercial whitewater rafting". *Clinical Journal of Sport Medicine*. 9 (1): 18–23. doi:10.1097/00042752-199901000-00004. ISSN 1050-642X. PMID 10336047.

Site-uri Internet

<https://www.raftingmag.com/rafting-magazine/basic-oar-selection>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Rafting>

<https://whitewaterromania.ro/rafting-sportiv/regulament/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Rafting>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108060320370564X>

Schi nautic

Tipul sportului: sport individual

Schiul nautic este un sport care constă în deplasarea pe apă cu ajutorul schiurilor, remorcat de o barcă cu motor sau cu un cablu, pe un teleschi nautic de dimensiuni mari sau cu bi-scripeți. Poate fi practicat ca sport de agrement sau în competiție.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7222870>

Istoric

Primul prototip de schi nautic a fost proiectat în Franța, pe lacul Annecy. Schiul nautic a fost inventat de Ralph Samuelson, în 1922, pe Lac Pépin, din Statele Unite.

For internațional: Federația Internațională de Schi nautic și Wakeboard (IWWF)

For național: Federația Națională de Schi nautic și Wakeboard (FRSW)

Prezența ca sport la **jocurile olimpice**: o singură apariție, la Jocurile Olimpice de vară, în 1972, München (Germania), ca sport demonstrativ.

Competiții

Campionatele Mondiale de schi nautic există din 1949, desfășurându-se anual. Din 1953 se organizează din doi în doi ani. În lista de premii pe categorii individuale (separați bărbați și femei) există un clasament în fiecare dintre cele trei evenimente (slalom, figuri și sărituri) și un clasament pentru toate evenimentele. Din 1959, a fost adăugată o listă de premii pentru toate evenimentele, pe echipe naționale mixte.

Schiul nautic cuprinde patru discipline: slalom, figuri, sărituri și combinate.

Slalom

Slalomul este unul dintre cele trei evenimente clasice de schi, împreună cu figuri și sărituri. În slalom, concurentul schiază pe un singur schi, numit „monoski”, și trebuie să ocolească șase geamanduri (situat de fiecare parte a traiectoriei drepte a bărcii), în timp ce barca urmează o linie dreaptă în centrul unui canal.

Figuri

Figurile constau în acumularea cât mai multor puncte de-a lungul a două parcursuri de câte 20 de secunde. Punctele sunt acordate conform unei scale legate de dificultatea figurii executate. Sportivul folosește un schi mai lat și mai scurt decât schiurile de slalom.

Sărituri

Săritura este o disciplină care constă în executarea celei mai lungi sărituri posibile cu ajutorul unei trambuline. Săritorul își execută săritura pe două schiuri lungi, în general în jur de 110-120% din înălțimea sa. Schiorul este tras în spatele unei bărci, cu o viteză stabilită anterior, limitată la 57 km/h pentru bărbați și 54 km/h pentru femei. Trambulina, de 6,80 m lungime, este ridicată după voința săritorului la 1,35 m, 1,50 m, 1,65 m, 1,75 sau 1,80 m.

Combinată

Fiecare rezultat al fiecărei discipline este convertit într-un număr de puncte variind de la zero la o mie. Combinata constă din suma celor trei scoruri ale celor trei discipline, dând un număr între zero și trei mii de puncte. Doar un schior care practică cele trei discipline (numite „3D” în jargonul schiorilor) poate pretinde că are puncte combinate. Recordul mondial combinat este deținut de cehul Adam Sedlmajer cu 2812,7 puncte (4 geamanduri la 10,25 m; 10640 puncte și 65,7 metri) și bielorusa Natallia Berdnikava (record în așteptare).

Sporturi înrudite

Kneeboard este un sport nautic care constă în alunecarea pe apă stând în genunchi pe o placă groasă. Între placă și genunchi există spumă, pentru a absorbi șocurile. Picioarele sunt legate cu o curea, pentru a avea un control mai bun al plăcii.

Wakeboarding (din engleză *wake*, urmă, și *board*, placă) este un sport nautic de la începutul anilor 1980, după apariția skiboardingului (care este acum snowboarding), dintr-o combinație de tehnici de schi nautic, snowboard și surfing. Este considerat sport extrem.

Barefoot water skiing este o variantă a schiului nautic. După cum sugerează și numele, *barefoot* se face fără schiuri, cu picioarele goale. Este remorcat la mai mult de 23 de metri în spatele bărcii, la viteze în general între 65 și 80 km/h. Acest sport a apărut în 1947 și este considerat sport extrem.

Wakeskate este un sport nautic derivat din wakeboarding și schi nautic și care, în practica sa, are asemănări cu skateboardingul.

Bibliografie

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Ski_nautique

https://fr.wikipedia.org/wiki/Championnats_du_monde_de_ski_nautique

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeboarding>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Barefoot_\(sport\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Barefoot_(sport))

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeskating>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakesurfing>

Surfing

Tipul sportului: sport individual

Surfing constă în alunecarea pe valuri, la marginea oceanului, fiind considerat un sport extrem.

Parte integrantă a culturii tradiționale havaiene, surfingul a fost popularizat în întreaga lume de către dublul campion olimpic (1912 și 1920) la proba de 100 m liber, Duke Kahanamoku, în primele decenii ale secolului al XX-lea. A devenit, la sfârșitul aceluiași secol, o disciplină sportivă practică stând pe o placă scurtă (shortboard), spre deosebire de alte discipline de alunecare pe valuri precum longboarding, bodyboarding, bodysurfing, skimboarding, stand up paddle, windsurfing.

Surfingul este practicat pe plaje scăldate de valuri de diferite dimensiuni și propice alunecării. Cei care practică acest sport se numesc „surferi”. Există și alți termeni specifici, cum ar fi *shortboarder*, *bodyboarder*, *longboarder*, *bodysurfer* etc.



https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Surfing_in_Hawaii.jpg

Istoric

Potrivit specialiștilor (istorici și antropologi, diferite practici de surfing au existat în Polinezia și în alte locuri din Pacific înainte de vremurile moderne. Surfingul practicat stând pe scânduri lungi este atestat în Tahiti (1767) și în Hawaii de primii exploratori europeni.

For internațional: Asociația Internațională de Surf

For național: Federația Română de Surfing

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** 2020, Tokio (Japonia).

Competiții

Principalul campionat este World Championship Tour (WCT) organizat de World Surf League (WSL). Este constituit dintr-o serie de 11 probe pentru bărbați și 8 pentru femei, repartizate în întreaga lume (Australia, Mexic, Africa de Sud, Fidji, Tahiti, Franța, Spania, Brazilia, Hawaii și Statele Unite).

Există două circuite: WQS (World Qualifying Series) și WCT (World Circuit Tour).

În paralel există campionate mondiale, organizate de Asociația Internațională de Surf, reprezentând și ele circuite de calificare la jocurile olimpice.

Există și Campionatele de surf ale Africii. Prima ediție s-a desfășurat în perioada 1-5 martie 2023, în Maroc, sub egida Confederației Africane de Surf, și a reunit surferi din opt țări: Burkina Faso, Capul Verde, Coasta de Fildeș, Madagascar, Maroc, Mauritania, Republica Congo și Senegal.

Sporturi înrudite

Orice sport care folosește energia unui val pentru deplasare poate fi considerat sport din familia surfului.

Paddleboard sau **paddle** este un sport care se practică pe mare și care constă în folosirea unei plăci special concepute pentru deplasare folosind mâinile, în poziție culcat pe burtă sau în genunchi. Cursele se desfășoară pe distanțe cuprinse între 30 și 60 de km.

Stand up paddle, numit și SUP sau pur și simplu paddle sau mai rar paddle board sau paddle board în Quebec, este un sport nautic de alunecare în care practicantul stă în picioare (*stand up* în engleză) pe o placă mai lungă decât o placă de surf clasică propulsată de o pagaie.

Bodyboardingul este un sport nautic asemănător surfului, practicat pe o placă mai scurtă și mai flexibilă.

Longboardul este un tip cu totul special de placă de surf, care permite o practică diferită de cea a plăcilor mai mici. Plăcile Longboard sunt mai lungi decât plăcile medii (dimensiunea „de reglementare” pentru acest tip de placă fiind de 9 picioare sau aproximativ 2,76 m) și cu un „nas” rotunjit.

Skimboarding constă în surfarea unui val prin lansarea de pe plajă. Numele provine de la verbul englezesc *to skim* (a pluti) și de la *board* (placă).

Bodysurfingul este cea mai pură disciplină din lumea surfingului: se practică fără placă, fără intermediar între bodysurferul, care surfează propriul corp, și val.

Bodysurfingul este o practică solicitantă pentru organism, dar, dincolo de aspectul fizic, pentru mulți bodysurferi este o adevărată comuniune cu oceanul.

Surfing tractat este o modalitate particulară de practicare a surfului, care constă în lansarea unui surfer pe un val folosind un dispozitiv motorizat, cel mai adesea o ambarcațiune personală. Această tehnică a fost dezvoltată la sfârșitul anilor 1990.

Tandem surfingul este o disciplină de surfing practică în cuplu pe aceeași placă și în care cei doi surferi efectuează ridicări acrobatice.

Wakesurfingul este un sport nautic în care un surfer alunecă pe valul produs de o barcă, în urma acesteia, fără a fi atașat de aceasta (cu excepția startului). Valurile produse de ambarcațiunile folosite pentru wakesurfing sunt foarte asemănătoare cu cele ale oceanului și wakesurferii alunecă pe ele în același mod ca surferii obișnuiți. Wakesurfingul este ca și cum ai merge pe un val nesfârșit.

Jetsurf – Plăcile de surf motorizate adaugă o nouă dinamică sporturilor nautice, deoarece permit experimentarea intensității și a adrenalinei. O placă motorizată de jetsurf pune în mișcare surferul chiar și în ape calme, acesta fiind unul dintre motivele pentru care devin din ce în ce mai populare.

Bibliografie

Attali, M.&Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.

Roux, B. (2015). *Windsurf: S'initier et progresser en planche à voile*. Grenoble : Editions Glenat.

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Bodyboard>

<https://www.jetboardsamerica.com/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kneeboard>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Longboard_\(surf\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Longboard_(surf))

<https://en.wikipedia.org/wiki/Paddleboarding>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Skimboarding>

https://en.wikipedia.org/wiki/Standup_paddleboarding

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf_tandem

https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf_tract%C3%A9

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakesurfing>

<https://isasurf.org/>

Wakeboard

Tipul sportului: sport individual

Wakeboard este un sport nautic care îmbină schiul nautic, skateboardul și surful. Sportivul se află pe o placă de tip surf sau skate trasă de o barcă cu motor. Poate fi practicat deopotrivă pe lacuri (naturale sau artificiale), râuri, mări. Este considerat sport extrem.



<https://www.watersportsoutlet.com/blog/essential-guide-to-wakeboarding-bp-14.html>

Istoric

Wakeboard a apărut la începutul anilor 80 ai secolului al XX-lea, în Noua Zeelandă (skurf), și devine popular la sfârșitul anilor 90. Scopul principal al acestui sport era acela de a trăi senzații tari, asemenea celor din sporturile de alunecare la modă în acea perioadă (skateboard, windsurf, surf), fără a avea nevoie de condiții meteorologice speciale (vânt).

For internațional: Federația Internațională de Schi Nautic și Wakeboard (IWWF)

For național: Federația Națională de Schi nautic și Wakeboard (FRSW)

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:**

În 2013, IWWF formulează cererea de integrare a disciplinei sportive *wakeboard* la Jocurile Olimpice din 2020, de la Tokio, însă cererea nu a fost aprobată.

În 2017, IWWF formulează o nouă cerere de integrare a disciplinei sportive *wakeboard* la Jocurile Olimpice din 2024, de la Paris. Nici această cerere nu a fost aprobată de comitetul de organizare.

Echipament

Placa: în loc de schiuri, sportivul folosește o placă, în care se află două locuri fixe, pe lățimea plăcii, pentru picioare. Placa măsoară între 130 și 147 cm lungime și până la 45 cm lățime.

Legăturile sunt foarte importante, structura, compoziția și forma acestora permit creșterea considerabilă a confortului, a preciziei și deci a performanței.

Barca de wakeboard: există modele special adaptate practicării acestui sport.

Coarda care tractează wakeboarderul de barcă are o lungime care variază între 16 și 24 m. La unul dintre capete se află un triunghi de cauciuc pentru a facilita prinderea ei de către sportiv.

Competiții

În **2001**, *wakeboard* este una dintre disciplinele Jocurilor Mondiale de la Akita, Japonia.

În **2003** sunt organizate primele campionate europene de *wakeskate*, la Grande Motte.

În 2004 este editată prima revistă consacrată integral wakeboardului, în Franța și în lume, *Unleashed wakeboard Magazine*, de către Philippe Sirech, Raynald Tanny și Olivier Leberre.

În 2006 are loc Campionatul mondial de *wakeboard* cablu, desfășurat pe teleski nautic JetLake din Feldkirchen, Austria. Câștigător: Laurent Peyrichou, care devine astfel primul francez campion mondial al acestei discipline.

În 2010, Federația Franceză de schi nautic adaugă cuvântul *wakeboard* în nume și devine FFSNW.

În 2019 au fost create peste 100 de teleschiuri nautice pretutindeni în Franța, favorizând practicarea acestui sport și descoperirea viitorilor tineri campioni.

Bibliografie

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

<https://www.montereyboats.com/news/view/the-history-of-water-sports-wakeboarding/>

<http://iwsf.com/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeboarding>

<https://magazine.sportihome.com/wakeboard/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeskating>

Windsurfing

Tipul sportului: sport individual

Windsurfing este un sport nautic în care placa de surf este propulsată de vânt, o combinație de navigație și surfing. Mai este denumit și „sailboarding” și „boardsailing”, și a apărut la sfârșitul anilor 1960, în California. Este considerat sport extrem.

Istoric

Plăcile cu pânze existau în Polinezia antică în urmă cu câteva mii de ani. Au servit drept prototipuri ale windsurfingului modern. Dar primul creator al plăcii cu vele în forma în care o știm este considerat a fi englezul Peter Chilvers. El a fost cel care, în 1958, la doar 12 ani, a creat în mod independent primul windsurf modern.



<https://www.pexels.com/photo/person-riding-wakeboard-1669826/>

Există, de asemenea, o versiune conform căreia invenția windsurferului îi aparține americanului Newman Darby, care și-a inventat placa cu vele în 1954, dar nu a putut să o pună în producție. Desenele invenției sale au fost publicate abia în 1965.

Windsurfingul a câștigat popularitate în Europa și America de Nord la sfârșitul anilor 1970, atingând o popularitate globală semnificativă în anii 1980.

În 1990 s-a născut windsurfingul de interior, odată cu debutul spectaculos al Palais Omnisports de Paris – Bercy.

For internațional: Asociația Internațională de Windsurfing (IWA)

For național: Federația Română de Surfing

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** din 1984, Los Angeles (SUA), pentru bărbați, și din 1992, Barcelona (Spania), pentru femei. Clasa IQfoil este noua clasă olimpică de curse de windsurfing pentru Franța, la Paris, 2024.

Echipament

Placa – seamănă cu coca unei nave, având în componență derivorul, fina și canalul de prindere a catargului și suportți de picioare.

Greumentul este compus din: velă, ghiu, prelungitor de catarg, talpă de catarg, școte.

Legăturile moderne sunt elastice și se numesc powerjoint.

Pe lângă bord și velă, windsurfingul necesită și o serie de accesorii:

- Catargul este suportul principal al velei.
- Un boom este un mijloc de control al unei pânze pentru un sportiv.
- Aripioare pentru bord – ajută la controlul windsurfingului.
- Trapez (sus, așezat sau în picioare) – o vestă sau o centură pentru a facilita încărcătura.
- Balamalele trapez sunt balamale reglabile și fixe care conectează trapezul și brațul.
- Un costum de neopren reține căldura corpului în apă rece.
- Vestă – îmbunătățește flotabilitatea windsurferului.
- Extensii, balamale, capace, protecție și multe altele.

Competiții

Campionatul Mondial de Windsurfing este organizată de World Sailing, care se desfășoară din 1980. În prezent se desfășoară anual.

Competițiile de windsurfing indoor se desfășoară, în special în Europa, în timpul iernii. Fanii puternici, aliniați de-a lungul unei piscine mari, propulsează windsurferii. Disciplinele competiționale indoor includ curse în stil slalom și competiții de sărituri la rampă. Este extrem de periculos, deoarece piscina are abia un metru adâncime și este înconjurată de beton.

Competițiile World Cup Wavesailing încoronează campionii mondiali profesioniști în fiecare an. Unul dintre cele mai prestigioase evenimente din lumea windsurfingului se numește *Aloha Classic*, la Ho'okipa Beach, pe malul nordic al Maui, Hawaii.

Un eveniment de windsurfing, Speed Windsurfing World Championships, s-a desfășurat între 21-30 aprilie 2023, în La Palme, Franța.

Campionatele Mondiale Techno 293 și Techno+ au avut loc pe Lacul Balaton, Ungaria, în perioada 20-28 iulie 2024.

Discipline: windsurfing freestyle, slalom windsurfing, wave windsurfing, speed windsurfing, windsurfing foil, windsurfing super x și windsurfing indoor.

Sporturi înrudite

Wingsurfing sau wing foiling folosește o aripă de mână, o versiune mai mică a unui zmeu, pentru a înlocui vela. Pentru a compensa puterea

scăzută a vântului rezultată din dimensiunea relativ mică a aripii (în jur de 3 până la 9 m²), se poate folosi un Foilboard.

Windfoiling montează în cutia aripioarelor un hidrofoil care ridică placa de pe apă și îmbunătățește vitezele datorită rezistenței reduse.

Bibliografie

Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

<https://internationalwindsurfing.com/news/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Windsurfing>

https://en.wikipedia.org/wiki/Windsurfing_World_Championships

Sporturi nautice în apă

Înot sportiv

Tipul sportului: sport individual și de echipă

MDA (2010) definește înotul astfel: „Plutire și înaintare a unor ființe la suprafața sau în interiorul apei prin mișcări ritmice făcute cu mâinile și cu picioarele”.



<https://www.pexels.com/photo/person-swimming-in-body-of-water-1263348/>

Istoric

Înotul s-a născut odată cu omul. La început a constituit o necesitate vitală, mai apoi plăcere, pentru ca în secolul al XIX-lea să devină sport.

Desenele de pe zidurile cetății Vadi Sari, din deșertul libian, sunt considerate primele atestări ale înotului. Acestea sunt vechi de 9000 de ani, prezentând oameni care înoată.

Dezvoltarea ideii cavalerismului a adus cu sine recunoașterea importanței înotului pentru depășirea obstacolelor naturale, el făcând parte din cele șapte virtuți cavalești (lupta, călăria, înotul, mânuirea armelor, aruncarea, viața de curte și turnirul). Odată ce au apărut armurile grele în echipamentul cavalerilor învățarea înotului a fost abandonată.

În secolele XV-XVIII înotul se practica în scop igienic, aplicativ și de agrement.

Înotul sportiv datează de la începutul secolului al XIX-lea, când au fost organizate primele concursuri oficiale, la Londra.

Primele concursuri internaționale:

1858, Australia, Campionatul lumii la 100 m yarzi

1860, Anglia, Primele campionate ale Angliei

1877, SUA, Primele campionate ale Statelor Unite

1899, Franța, Primele campionate ale Franței

1895, Anglia, Primele campionate europene

1896, Grecia, Primele Jocuri Olimpice moderne

For internațional: Federația Internațională de Natație (FINA)

For național: Federația Română de Natație și Pentatlon Modern

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** din 1896, Atena (Grecia)

Categorii de înot

Înot **recreativ** sau de **agrement** – practicat în locuri amenajate sau naturale, cu scop recreativ, pentru satisfacțiile oferite oamenilor de contactul cu apa, dar și pentru satisfacția prezenței într-un asemenea mediu.

Înot **aplicativ** sau **utilitar** – utilizat în activitățile de muncă legate de mediul acvatic și în cele de salvare de la înec. Înotul este vital în activitatea marinarilor, scafandrilor, pescarilor, a constructorilor de poduri și baraje, constructorilor de nave, pentru salvarea vieții în caz de accidente. În cadrul înotului aplicativ se organizează diferite întreceri, cu precădere vizând salvarea de la înec.

Se presupune că cel mai vechi procedeu de înot practicat în scop utilitar ar fi procedeul bras. Există însă dovezi că vechii egipteni foloseau și alte stiluri de înot în scop utilitar.

Înot **terapeutic** - utilizat pentru recuperarea neuro-motorie, în tratarea unor afecțiuni nervoase, cardio-vasculare, respiratorii etc., la recomandarea medicilor. Se practică în bazine special construite cu apă încălzită, dar și în aer liber sau în ape deschise.

Competiții

Campionate europene

Campionate mondiale

Jocuri olimpice

Între numele de referință ale **înotului românesc** figurează:

La **masculin**: Norbert Trandafir, Răzvan Florea, Cezar Bădiță, Ioan Gherghel, Dragoș Agache, Vlad Stancu, Robert Glință, David Popovici.

La **feminin**: Luminița Dobrescu, Tamara Costache, Noemi Lung, Beatrixe Câșlaru, Larisa Lăcustă, Diana Mocanu, Camelia Potec.

Procedee de înot

Bras – utilizat pentru înotul de agrement și pentru înotul în scopuri utilitare sau militare;

Craul este procedeul cu cea mai mare utilizare; mai este denumit și liber sau craul pe piept;

Fluture sau delfin: se numește astfel datorită mișcărilor fluturate, ondulatorii, ale întregului corp, asemănătoare loviturilor de coadă ale delfinului;

Spate sau craul pe spate: teoretic este cel mai ușor de învățat pentru că înotătorul poate respira tot timpul.

Bibliografie

Academia Română, Institutul de lingvistică „Iorgu Iordan și Al. Rosetti” (2010).

Mic dicționar academic. București: Editura Univers Enciclopedic Gold.

Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Bîtlac, G. (2008). *Disciplinele sportive ale natației*. Craiova: Editura Universitaria.

Ciobanu, C., M. Cerchez, T. Munteanu (1972). *Înotul pe înțelesul tuturor*. București: Editura Stadion.

Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.

Danțiș, I. (2017). *Algoritmizarea lecțiilor de antrenament pentru învățarea procedeelor de înot*. Bacău: Editura Rovimed Publishers.

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

<https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot>

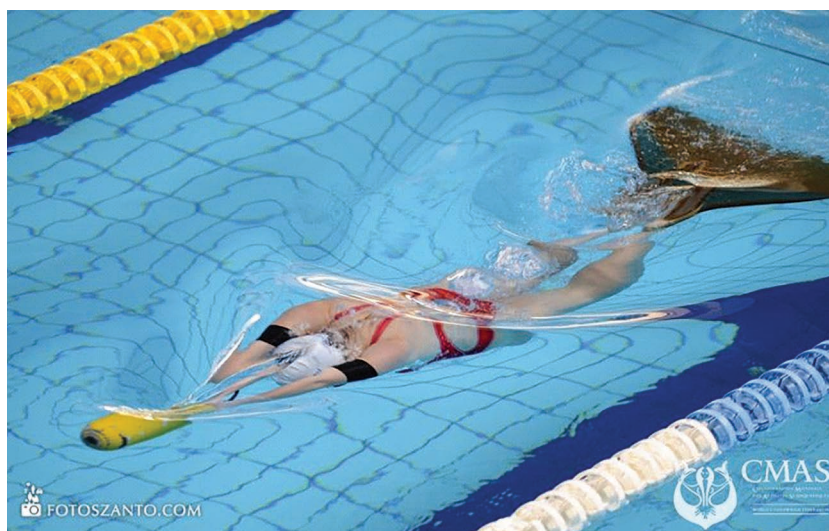
https://ro.wikipedia.org/wiki/Lista_recordurilor_rom%C3%A2ne%C8%99ti_la_%C3%AEnot

https://ro.wikipedia.org/wiki/List%C4%83_de_procedee_de_%C3%AEnot

Înot cu labe

Tipul sportului: sport individual

Înotul cu labe este un sport subacvatic format din patru tehnici care implică înotul cu ajutorul labelor fie pe suprafața apei, fie sub apă. Evenimentele se desfășoară pe distanțe similare competițiilor de înot atât pentru piscină, cât și pentru locurile cu apă deschisă. Competiția la nivel mondial și continental este organizată de Confederația Mondială de Activități Subacvatice (CMAS).



<https://archives.cmas.org/finswimming/about-2012032622>

Istoric

Competiții de înot cu labe au fost organizate încă din anii 1920 în Franța, 1930 în Italia și 1940 în Anglia. Se foloseau labe de înot clasice, pentru fiecare picior.

Popularitatea a crescut la sfârșitul anilor '60, odată cu inventarea labeilor cu o singură lamă, pentru ambele picioare, denumite și monolabe sau hyperfin (în anul 1967, în fosta URSS).

Cel dintâi campionat european de înot cu labe, Angera, Italia, în 1968.

Cel dintâi campionat mondial, Hanovra, Germania, în 1976.

Cel dintâi campionat al Asiei, **în 1989.**

Cele dintâi jocuri panamericane, **în 1993.**

CMAS a decis reunirea tuturor campionatelor activităților pe care le guvernează într-o singură competiție: jocurile mondiale subacvatice. Prima ediție s-a desfășurat la Bari, Italia, în anul 2007.

A fost prezentat la Jocurile Mondiale ca sport la modă din 1981 și a fost demonstrat la Jocurile Europene din iunie 2015.

Numeroase țări organizează campionate naționale, cu participare internațională.

Înotul cu labe este un sport popular, practicat în peste o sută de țări, de o popularitate mai mare bucurându-se în China, Franța, Germania, Grecia, Italia, Commonwealth (Marea Britanie, Australia, Noua Zeelandă, Canada), Rusia, țări cu cei mai mulți campioni.

For internațional: Confederația Mondială de Activități Subacvatice (CMAS)

For național: Federația Română de Natație și Pentatlon Modern

Prezența ca sport **la jocurile olimpice:** doar ca sport demonstrativ, din 1986

Echipament

Echipamentul pe care îl folosesc sportivii este alcătuit din vizor sau mască, monolabe și un tub de respirat.

Înotul cu labe a fost recunoscut de către Comitetul Internațional Olimpic în anul 1986.

Probe de concurs

Competițiile se desfășoară atât în piscine olimpice de înot, cât și în ape deschise (mare, râuri sau lacuri). Principalele tipuri competiționale de înot cu labe sunt:

- *la suprafață* – se înoată la suprafața apei, respirând prin tubul de respirat;
- *în apnee* – se înoată sub apă, fără tub de respirat;
- *în imersie* – se înoată numai sub apă, concurenții respiră dintr-un aparat autonom de respirat sub apă, de construcție specială, format dintr-o butelie cu capacitatea de 1-6 litri și un detentor.

Distanțele probelor de înot cu labe la suprafață sunt similare celor din competițiile de înot (50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, ștafetele de 4 x 100 m și 4 x 200 m).

Cursele de apnee au loc numai pe distanța de 50 m.

Probele în imersie au loc pe distanțele de 100 m, 400 m și 800 m.

De asemenea, există probe în apă deschisă pe distanțe de la 3 000 m la 20 000 m.

Bibliografie

Site-uri Internet

https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot_cu_labele

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Nata%C8%9Bie>

Înot în ape deschise

Tipul sportului: sport individual

Înotul în ape deschise se referă la toate activitățile de înot practicate pe mare, lac sau râu, în general pe distanțe lungi.

Înotul în ape deschise se referă și la evenimentele sportive de înot organizate într-un mediu deschis.

Istoric

Înotul în ape deschise își are originile în timpul Imperiului francez, când Jean Salati, prizonier al englezilor în timpul bătăliei de la Waterloo, a ales o seară furtunoasă pentru a evada. S-a aruncat în apă și a traversat Canalul Mânecii pentru a ieși lângă Boulogne sur Mer. În 1810, poetul Lord Byron a traversat înot Strâmtoarea Dardanele, o distanță de aproximativ 4 km. Bazându-se pe acest succes, în 1818 a început să înoate în Veneția timp de 4 ore și 20 de minute fără oprire.



<https://www.pexels.com/photo/person-swimming-on-body-of-water-1415810/>

Pe 25 august 1875, la ora 13.00, un căpitan englez pe nume Matthew Webb, în vârstă de 27 de ani, a traversat înot Canalul Mânecii. Matthew Webb poate fi considerat primul înotător de maraton în apă deschisă. În 1873 și-a găsit sfârșitul încercând să treacă înot Cascada Niagara.

De la începutul secolului al XX-lea, evenimentele nautice au atras un număr mare de spectatori fie că se desfășoară pe mare, într-un lac sau într-un râu.

În 10 septembrie 1905 a avut loc la Paris prima mare traversare înot din Franța, pe o distanță de 12 km. A atras pe malul Senei peste 50.000 de spectatori care au venit să încurajeze și să admire isprava înotătorilor. Paisprezece participanți, inclusiv Annette Kelermann, o înotătoare profesionistă australiană, iau startul. La sosire, doar opt înotători au reușit să treacă linia. Victoria i-a revenit francezului Paulus, în vârstă de 24 de ani.

În 1906 au avut loc primele campionate franceze de fond, din 1907 s-au desfășurat traversări ale portului din Marsilia, ale fluviului Garonne din Bordeaux, ale râului Saône din Lyon, ale Lacului Geneva și ulterior ale celor din Nancy, Dunkerque, Toulouse, Antibes, Douai și multe altele.

Cei mai buni înotători profesioniști, în speță englezii, au fost cei care au câștigat primele locuri și care, în această perioadă, au trăit din înot.

De-a lungul anilor, traversările s-au înmulțit în întreaga lume și distanțele, care până atunci variaau de la 500 de metri la câțiva km, au crescut la zeci de km, sub diferite forme: traversarea unui liman sau lac, coborâre pe râu, turul unei insule etc.

În 1963 este creată Federația Mondială de înot maraton profesionist. Primul înotător care a primit titlul de campion mondial profesionist a fost egipteanul Abd El Latif Abou Heif, care a câștigat în 1964, 1965, 1968. Printre înotătoare se numără olandeza Judith De Nijs-Van Berkel, cea care câștigă primul titlu mondial.

Ulterior au fost create maratoane de amatori, precum cel al lacului Windermere din Anglia (16 km), al lacului Geneva (12,3 km), al Iseelmer din Olanda (25 km) etc.

Având în vedere interesul înotătorilor pentru aceste probe, din 1989 s-au organizat campionate de înot în apă deschisă conform regulamentelor Federației Internaționale de Înot Amatori (FINA), iar în 1991 au avut loc primele Campionate Mondiale la Perth, în Australia, pe râul Swann.

În prezent, cupe și campionate sunt organizate în mod regulat, la nivel global, de către FINA, în Europa de către Liga Europeană de Înot (LEN) și în Franța de către Federația Franceză de Înot (FFN).

Federația Mondială Profesionistă de Maraton nu mai există, iar probele de maraton fac parte din „FINA Marathon Grand Prix” 10 km maraton Cupa Mondială de înot.

Cu ocazia Jocurilor Olimpice de vară din 1896 au fost organizate patru probe de înot, la 11 aprilie 1896, în larg, în Golful Kéa. Sursele disponibile estimează că la competiții au participat 19 înotători reprezentând patru delegații, dar doar 13 sunt identificați. Majoritatea participanților au fost greci (15), ceilalți fiind austrieci (2), americani (1) sau maghiari (1).

Admis în noiembrie 1894 ca sport olimpic, înotul, grupat apoi cu canotaj și yachting în așa-numitele sporturi nautice, era alcătuit din patru probe: curse de 100 m, 500 m, 1200 m și 100 m rezervată marinarilor, precum și „un joc” de polo pe apă. Acestea sunt în cele din urmă cele patru evenimente care au fost organizate în timpul Jocurilor din 1896. După Golful Kéa în 1896, Sena în 1900 și un lac în 1904 au găzduit evenimentele olimpice acvatice, acesta fiind ultimul eveniment olimpic de acest gen din secolul

al XX-lea. Abia în 2008, la Beijing, a reapărut la Jocurile Olimpice Open Water Swimming, cu proba de maraton de 10 km.

For internațional: Federația Internațională de Natație (FINA), cu excepția cazului în care este integrată în probe de tip triatlon.

For național: Federația Română de Natație și Pentatlon Modern

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** 2008, Beijing (China), cu proba de 10 km pentru bărbați și pentru femei. 25 de bărbați și 25 de femei au participat la evenimentele de înot în ape deschise. Fiecare delegație nu a putut înscrie mai mult de 2 reprezentanți pe eveniment.

Pentru înotul în ape deschise din România, numele de referință este Avram Marius Iancu. De loc din Hunedoara, lucrează ca bibliotecar în Petroșani, din 2006. Între performanțele sale merită reținute:

- este primul român care a parcurs înot Canalul Mânecii (2014),
- este primul român care a traversat Canalul Mânecii fără costum de protecție (2016),
- este primul și singurul sportiv din țara noastră care a înotat un fluviu fără costum de protecție în 89 de zile (2017), fără nicio zi de pauză, înotând toată Dunărea de la izvoare la vărsare,
- este primul român care a traversat înot Marea Galileei (2023).
- este primul român nominalizat de către World Open Water Swimming Association la titlul de „Man of the Year” (2017),
- este deținătorul recordului național de duranță la înot după durata de timp a sesiunii, pentru că a înotat 36 de ore și 29 de minute fără întrerupere (103.8 km / între Pojejena și Porțile de Fier / 2020),
- este primul om din lume care a înotat 18 ore 30 de minute împotriva curentului, în Dunăre, parcurgând 26 de km (2021) și
- este primul român care a câștigat titlul mondial „Performance of the Year” acordat de WOWSA (2021).

În țara noastră ultima competiție de gen desfășurată este Campionatul Național – ape libere, Constanța, 24 august 2024.

Înotul în ape înghețate / foarte reci este un sport relativ nou, puțini înotători fiind însă pregătiți să participe la competiții. Este considerat sport extrem. El presupune, pe lângă pregătirea de înot clasică, și o mulțime de

antrenamente speciale, de adaptare, pentru a determina corpul să nu intre în șocul ce conduce la blocarea respirației atunci când pătrunde în apa rece. Concursul se desfășoară în aer liber.

Campionatul European cuprinde probe de înot clasic, de 50 metri, în cele patru procedee cunoscute (liber, spate, bras, fluture), 100 de metri în cele patru procedee, 250 de metri liber, 500 de metri liber și 1 000 de metri stil liber.

La final, se alcătuiesc două clasamente: unul pe categorii de vârstă și unul open, pe o probă, indiferent de categoria de vârstă, la masculin și la feminin.

La nivel mondial primele concursuri au avut loc în 2013.

Campionatul de la Oradea, 2024, este al patrulea la care România are sportivi înscrși, după 2019, la Murmansk (Rusia). Paul Georgescu, care e și președintele IISA România, a devenit campion mondial la categoria Open, în proba de 500 de metri.

În 2022, în Polonia, la Glogow, au participat 12 sportivi români, unde au câștigat 11 medalii, iar Ovidiu Tirla a devenit campion mondial la 50 de metri spate, la categoria sa de vârstă (+40 de ani).

În 2023, în Franța, România a avut 22 de sportivi, cu 16 medalii câștigate, dintre care trei de aur (două la open). Ovidiu Tirla a obținut până acum șapte medalii la Mondiale, trei în Polonia, patru în Franța.

În 2024, în România, la Oradea, România a încheiat Campionatul European de Înot în Ape Înghețate cu un bilanț extraordinar: 9 medalii, overall, respectiv 47 de medalii în clasamentele Age Group. Concursul s-a ridicat la anvergura unui Campionat Mondial, iar cei mai valoroși ice swimmeri din Europa au doborât 14 recorduri mondiale.

Cei mai buni pentru România:

Simona Andreea Chiru (aur, 100 de metri liber, cu record mondial și argint la 50 de metri liber),

Andrei Enache (aur 250 de metri liber, cu record mondial),

Dragoș Ghile (aur 100 metri fluture, cu record mondial),

Vladimir Romaniuc (argint 100 de metri bras și bronz, 50 metri fluture),

Cosmin Modoran (argint, 100 metri spate),

România 1 (argint – ștafetă 4 x 50m liber cu Andrei Enache, Dragoș Ghile, Cristian Tranulea și Delia Ana Kovacs),

România 2 (aur – ștafetă 4 x 50 medley relay cu Cosmin Modoran, Vladimir Romaniuc, Dragoș Ghile și Simona Andreea Chiru, cu record mondial).

În clasamentele Age Group, România a reușit să obțină 47 de medalii: 15 de argint, 16 de argint și 16 de bronz.

Paul Georgescu

Este românul care, la 45 de ani, a reușit finalizeze proiectul „Oceans Seven”, devenind astfel cel de-al 31-lea înotător din toate timpurile care a traversat cele mai periculoase șapte strâmțori din lume.

Performanțele lui Paul Georgescu în înotul în ape înghețate:

- cel mai rapid înotător român care a traversat Canalul Mânecii fără costum de neopren, stabilind un timp record de 13 ore și 34 de minute (2016);
- primul român care a parcurs o milă (1.609 metri) în apă înghețată, la o temperatură de 3,2°C (2 februarie 2019);
- campion mondial la înot în ape înghețate, ice swimming, la proba de 500 de metri (martie 2019);
- a traversat Canalul Molokai din Hawaii, parcurgând 55,5 kilometri în 13 ore și 6 minute (aprilie 2019).
- a obținut titlul „Triple Crown” după ce a finalizat trei curse notabile: The English Channel (34 kilometri), The Catalina Channel (35 kilometri) și Manhattan Island (48,5 kilometri) din Statele Unite ale Americii.

Pe 22 februarie 2020, a reușit o performanță unică în cadrul proiectului „Antarctica 2020 Swim”, înotând o milă extremă, denumită Ice Zero, în 22 minute și 44 de secunde, în apele înghețate de la Cercul Polar, la o temperatură de 0,1°C. Această performanță l-a consacrat drept *primul bărbat din lume care a înotat o milă la Cercul Polar de Sud*.

Pe 10 februarie 2021, stabilea un nou record mondial omologat de Guinness World Records, după ce a înotat 3,5 kilometri în Lacul Snagov, în aproape o oră (57 minute și 56 secunde), la o temperatură a apei de doar 4,4°C.

În 2022 a fost declarat „Omul Anului” (“Man of the Year”) la înotul în ape deschise

Ultima provocare dusă la bun sfârșit a fost The Tsugaru Strait – Strâmtoarea Tsugaru care leagă Marea Japoniei de Oceanul Pacific. În doar 7 ore, 32 de minute și 35 de secunde, înotătorul a parcurs 32,5 kilometri, învingând vremea imprevizibilă, curenții puternici, temperatura scăzută și fauna marină.

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://frnpm.ro/competitii/detalii/685>

<https://impulsion-voyages.fr/histoire-natation/>

<https://adevarul.ro/stiri-locale/oradea/campionatul-european-de-inot-in-ape-inghetate-in-2332281.html>

<https://www.money.ro/paul-georgescu-inotatorul-roman-care-a-atins-recorduri-mondiale/>

<https://www.proto.ro/emisiuni/la-maruta/articol/103297-paul-georgescu-campion-mondial-la-inot-in-ape-inghetate-la-maruta>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Jeux_olympiques_d%27%C3%A9t%C3%A9_de_2008

https://fr.wikipedia.org/wiki/Natation_aux_Jeux_olympiques_d%27%C3%A9t%C3%A9_de_2008

Înot masters

Tipul sportului: sport individual

Înotul masters este înotul practicat de către adulți, ca amatori, fie în regim de competiție, fie recreațional, într-un cadru organizat, definit de instituții și reglementări specifice.

Campionatele mondiale masters reprezintă o competiție internațională de înot destinată categoriei maeștri (înotători peste 25 de ani în general), organizate de Federația Internațională de Natație din 1986 (două ediții care nu au fost omologate s-au desfășurat înaintea acestei date). Ele se desfășoară din doi în doi ani. Începând cu 2016, probele internaționale ale maeștrilor (campionat european și campionat mondial) au fost cuplate de către FINA cu probele campionatului mondial de natație.



<https://www.pexels.com/photo/men-swimming-in-a-swimming-pool-16769521/>

Înotul masters dovedește pasiune în rândul înotători de elită de odinioară, care caută motivația de a fi tot timpul în formă, de a se antrena în mod regulat și de a-și stabili obiective sportive așa cum au făcut pentru competițiile din tinerețe.

Practicarea înotului de către adulți se poate desfășura ca activitate:

- recreativă (înotul de agrement);
- de întreținere a capacității fizice (fitness);
- de socializare;
- de inițiere în înot pentru adulți;
- terapeutică;
- competițională.

Disciplinele cuprind înot sportiv, sărituri, înot sincron, polo pe apă și înot în ape deschise.

Istoric

Primele concursuri de înot masters au fost organizate în Australia, Canada, Germania, Italia, Japonia, Marea Britanie și Noua Zeelandă, Statele Unite ale Americii, în anii 1970 și 1980.

În anul 1978, la inaugurarea „Competiției Acvatice pe Grupe de Vârstă”, desfășurată în Toronto, Canada, este consemnată cea dintâi încercare de a promova înotul masters la nivel internațional. Sportivii participanți aveau vârste peste 25 de ani. Ei au fost încadrați în grupe de vârstă din 5 în 5 ani.

Înotul masters a devenit membru oficial al FINA (Federația Internațională de Natație) în anul 1986, la congresul ținut la Madrid, ocazie cu care a fost realizat un amendament la reguli cu referiri la legea sportului amator. Din anul 1986 campionatele mondiale se desfășoară sub tutela FINA.

For internațional: FINA (oficial: FINA World Masters Championships)

For național: Federația Română de Natație și Pentatlon Modern

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Competiții

Campionate mondiale

Campionate europene

Campionate naționale

Prevederi ale regulamentului de înot masters sunt prezentate în Anexa 1.

Primele două ediții ale campionatelor mondiale s-au desfășurat în 1978 și 1984. Din 1986, acestea se organizează sub tutela FINA (Anexa 2).

Bibliografie

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Championnats_du_monde_des_m%C3%AAtres

<https://inot-masters.ro/index.php?page=cronologie>

https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot_masters

<https://frnpm.ro/>

Înot sincron



<https://www.pexels.com/photo/girls-in-red-swimsuits-in-pool-9617734/>

Tipul sportului: sport individual și de echipă

Înotul sincron sau înotul artistic îmbină înotul, baletul și gimnastica.

Înotul sincron este cea mai tânără ramură a natației. Înotătorii (fie solo, duete, trio sau echipe) efectuează mișcări sincronizate în apă, însoțite de muzică. Mișcărilor, fiind executate în perfectă concordanță cu muzica, creează o ambianță apropiată de cea a spectacolului artistic. Înotul sincron presupune abilități avansate în apă, necesitând rezistență, putere, flexibilitate, grație, artă și o perfectă sincronizare, dar și controlul perfect al respirației.

Bărbații nu pot participa la jocurile olimpice și la campionatul mondial, dar există alte concursuri naționale și internaționale care permit și concurenți de sex masculin.

În mod tradițional doar feminin, acest sport tinde să devină mixt. Unele federații naționale, cum ar fi cele din Statele Unite, Canada, Italia, Rusia și Franța, acceptă concurenți de sex masculin. De la Campionatele Mondiale din 2015 de la Kazan, a apărut un nou eveniment: duetul mixt, care este interpretat de un bărbat și o femeie, care este o premieră pentru

o competiție internațională. De la Campionatele Mondiale din 2023, au existat evenimente solo rezervate bărbaților. Jocurile Olimpice din 2024 ar fi trebuit să fie primele deschise bărbaților.

Istoric

Înotul sincron a apărut în anul 1899, în Anglia, numit „înot ornamental”. Cele dintâi demonstrații au avut loc în 1924, în Germania.

Înotul sincronizat modern a apărut în 1907 cu Annette Kellerman, o campioană australiană la înot sincronizat care a dat apoi un spectacol într-o piscină de sticlă din New York City. Cluburile și echipele universitare au apărut în diferite țări în următorii treizeci de ani, în special în America de Nord.

Primele întreceri s-au desfășurat fără acompaniament muzical, după reguli simple, în anul 1930, cu formațiuni de diferite forme geometrice. Acompaniamentul muzical a fost introdus la întrecerile din 1934, de la Chicago.

Primul campionat național al SUA: 1945.

Primul concurs internațional: 1958, Amsterdam. Au participat nouă țări. Tot atunci a luat ființă Comitetul Internațional de înot în cadrul FINA.

Rezultate deosebite au obținut sportive din Anglia, Franța, Italia, Japonia, Olanda, Rusia, SUA. În Anexa 3 este prezentat istoricul detaliat al înotului sincron, așa cum apare pe site-ul în limba franceză dedicat acestui sport pe Wikipedia

În România, înotul sincron a fost prezent doar între 1954 și 1957, când a fost abandonat din cauza cheltuielilor mari pentru asigurarea bazinului, a echipamentului, a muzicii etc. Chiar pe site-ul FRNPM, la rubrica Înot sincron, nu apare nicio informație despre acest sport (consultat 10 septembrie 2024).

For internațional: Federația Internațională de Natație (FINA)

For național: Federația Română de Natație și Pentatlon Modern

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** din 1984, Los Angeles (SUA), doar pentru probele solo și duo.

Probe:

- probe individuale (solo, solo liber, solo tehnic)
- probe pe perechi (duo, duo liber, duo tehnic)

- duo mixt (din 2015, Campionatele mondiale, Kazan; duo mixt liber, duo mixt tehnic)
- probe pe echipe, formate din 4 sau 8 sportive (echipă, echipă liber, echipă tehnic)
- liber combinat.

La Campionatele mondiale din 2023 au fost introduse probe individuale masculine, iar la JO din 2024 se preconiza introducerea probelor de perechi masculin. Au fost însă doar probe feminine, individual și echipe!

Bazinele de înot în care se desfășoară competițiile trebuie să aibă o apă foarte curată, pentru a putea fi observate mișcările sub apă. Bazinul are dimensiunea de 12 m x 12 m, adâncime de minim 3 m, fiind dotate cu stație muzicală subacvatică.

Fiecare probă este compusă din două părți:

- partea impusă, cu 5 figuri obligatorii;
- partea liberă, care poate avea un număr nelimitat de figuri.

Durata unei execuții este, pentru programul individual, de 3,5 minute.

Programul executat de o echipă durează 15 minute.

Înotul sincron cuprinde figuri impuse și libere, precum și diverse elemente de înot în procedeele craul, bras, spate și fluture.

Arbitrii notează ținând cont de:

- sincronizarea mișcărilor între sportive și acompaniamentul muzical;
- aspectul coregrafic;
- originalitatea compoziției;
- execuția procedeelelor de înot.

Competiții

Campionate europene

Campionate mondiale

Jocuri olimpice

Bibliografie

Bîtlac, G. (2008). *Disciplinele sportive ale natației*. Craiova: Editura Universitaria.

Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.

Site-uri Internet

<https://frnpm.ro/discipline/sincron>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot>

https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot_sincron

https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_m%C3%A9dailles_en_natation_synchronis%C3%A9_aux_championnats_du_monde_de_natation

https://fr.wikipedia.org/wiki/Natation_synchronis%C3%A9

Pentatlon modern

Tipul sportului: sport individual

Pentatlonul modern este o probă sportivă alcătuită din cinci discipline: scrimă, înot, călărie, tragere cu pistolul și alergare. Trebuie făcută deosebirea de pentatlonul antic: niciuna dintre probele actuale nu se desfășurau atunci (aruncarea discului, a suliței, săritura în lungime, alergarea pe stadion – aproximativ 192 m, luptele).



Istoric

O probă pe echipe a fost adăugată la Jocurile Olimpice din 1952 și întreruptă în 1992. O probă pentru femei a fost adăugată în 2000, la JO de la Sydney. În anii non-olimpici, se desfășoară un campionat mondial, din 1949. Inițial, concursul dura patru sau cinci zile, dar în 1996 evenimentul a fost scurtat la o zi pentru a-și îmbunătăți imaginea comercială. În ciuda apartenenței foarte puternice a evenimentului la Jocurile Olimpice moderne și a statutului său de eveniment creat special pentru Jocurile Olimpice, lipsa de popularitate în afara Europei de Est a dus la apeluri pentru eliminarea sa de la Jocurile Olimpice în ultimii ani. Cu toate acestea, a fost prezent la JO de la Paris, 2024. Forma actuală a pentatlonului este cea propusă de Pierre de Coubertin, pentru a desemna sportivul ideal.

La început s-a propus ca proba să facă parte și din JO de iarnă, dar ideea a fost abandonată în favoarea biatlonului modern de iarnă.

„Pentatlonul modern trebuia să includă: o cursă de alergare, o cursă de cai, o cursă de înot, un asalt cu sabia și, în final, un eveniment de tir pentru care aş fi preferat să înlocuiesc o cursă de canotaj, dar asta ar fi a complicat foarte mult organizarea deja destul de dificilă. Pentatlonul modern a obținut, de atunci, un succes din ce în ce mai mare fără să-mi realizez vreodată adevăratele intenții: cursuri necunoscute concurentului, evenimente care se succed aproape fără interval, cai furnizați de țara organizatoare și extrași în ultimul moment, atât, după părerea mea, dau întregului lucru un caracter educativ de primă clasă”.

Pierre de Coubertin, *Mémoires olympiques*

Proba s-a desfășurat pentru prima dată la JO din vara anului 1912 și a fost câștigată de suedezul Gösta Liliehöök. În 1912, concurenții au avut voie să călărească un cal cunoscut, dar din 1920 se îndeplinește dorința baronului de Coubertin: fiecare concurent va încăleca un cal tras la sorți.

După JO de la Tokio, 2020/2021, proba de călărie a fost înlocuită cu cea de ciclism la JO de la Paris.

Primele modificări ale regulamentului sunt adoptate în 1952.

Cupa mondială de pentatlon modern a fost creată în 1990. Proba de natație se desfășura pe distanța de 300 m, iar din 1997, pe 200 m.

Înot

Proba de înot este de 200 de metri stil liber. Concurenții sunt clasati în funcție de cel mai bun timp al lor pe distanță. Grila de puncte este aceeași pentru bărbați și femei. Un timp ipotetic de 2:30:0 câștigă 250 de puncte. Din acest total trebuie scăzut sau adăugat un punct pentru fiecare jumătate de secundă în plus sau în minus. Un timp de 2 min 0 s 0 valorează deci 310 de puncte, un timp de 1 min 40 s 0 valorează 350 de puncte etc. Timpul este rotunjit în sus: pentru un timp de 1 min 53 s 18, de exemplu, punctele acordate sunt aceleași ca pentru un timp de 1 min 53 s 50 (323 puncte). Înotul este evenimentul în care candidații se confruntă mai degrabă cu cronometrul decât cu o contracandidații.

For internațional: Uniunea Internațională de Pentatlon Modern (UIPM), înființată la Londra, în cadrul JO din 1948.

For național: Federația Română de Natație și Pentatlon Modern (1930)

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** 1912, Stockholm (Suedia)

Între **numele de referință** ale pentatloniștilor români figurează și cel al lui Cornel Vena (1932-2017), primul campion național la pentatlon modern al României. Cornel Vena a făcut parte din prima generație de pentatloniști români, formată în anul 1953, la Institutul de Cultură Fizică București, impunându-se în anul 1953, la prima competiție națională. A fost căpitanul echipei naționale a României, ocupanta locului 8 la Campionatele Mondiale din 1954, respectiv locul 7 la Campionatele Mondiale din 1955.

Alexandru Ion și Alexandru Toma au câștigat medalia de aur la biatlon (înot și alergare) ștafetă masculin, categoria seniori, 2023.

Bibliografie

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

<https://frnpm.ro/>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Pentathlon_moderne

<https://agerpres.ro/sport/2023/06/30/pentatlon-modern-romania-a-castigat-alte-trei-medalii-la-europenele-de-biatlon-triatlon-si-laser-run--1133268>

Polo pe apă

Tipul sportului: sport de echipă

Polo pe apă este un sport care opune două echipe a câte șapte jucători.

Polo pe apă pentru bărbați există din 1870, în timp ce polo pe apă pentru femei a apărut abia la începutul secolului al XX-lea.

Singurele diferențe din regulament dintre sportul pentru femei și cel pentru bărbați sunt dimensiunea mingii (mai mică pentru femei) și lungimea terenului (maxim 25 m pentru femei și 30 m pentru bărbați).



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=282638>

Istoric

În Roma antică se juca o variantă de polo pe apă. Popular printre legionari, ei l-au răspândit în tot imperiul. Jocul avea loc în piscinele băilor termale.

Abia în 1869 membrii clubului de înot britanic Bournemouth au început să exerseze un joc ale cărui reguli erau destul de apropiate de poloul pe apă modern.

Primele reguli au fost emise în 1870 de către London Swimming Club, fiind publicate în 1876.

Primul meci intercluburi a avut loc în 1874, la Londra.

Primul meci internațional a avut loc în 1890. A opus Anglia și Scoția.

Primul campionat, cel al Angliei, a început în 1888.

O versiune americană a jocului a fost dezvoltată din 1897. Este un joc mai violent decât omologul său britanic. Americanii l-au jucat până în anii 1930, dar fuseseră de acord să respecte regulile britanice din 1914.

În 1913 s-a înființat un campionat mondial masculin, unul feminin în 1986, pe lângă Cupa Mondială feminină din 1979. Britanicii au dominat topurile până în anii 1920. Franța, Belgia, Suedia, Ungaria și Germania au concurat apoi cu britanicii. După al Doilea Război Mondial, Italia, Iugoslavia și URSS s-au alăturat elitei mondiale. În Franța, femeile joacă în principal la Tourcoing și Paris, unde a fost organizat un prim campionat în 1922.

Jocul a evoluat mai ales sub conducerea maghiarilor, țară în care este extrem de popular. În 1928, antrenorul Bela Komjadi a schimbat datele tehnice și tactice, inventând pasa uscată, adică efectuată astfel încât jucătorul care primește să poată prinde mingea înainte ca aceasta să ajungă în apă.

For internațional: FINA – din 1911, care a devenit World Aquatics.

For național: Federația Română de Polo (1930)

Prezența ca sport la **jocurile olimpice**: în 1900, la JO de la Paris, pentru bărbați. Pentru femei, polo pe apă a fost admis ca disciplină olimpică abia în 2000, la Jocurile de la Sydney. Înainte de 2000, femeile erau în echipe de 11, iar de la aceste jocuri sunt în echipe de 13, ca și bărbații.

Echipa

O echipă de polo pe apă este formată din șapte jucători cu șase jucători de rezervă. Un portar și șase jucători de câmp se mișcă în apă în același timp, pentru fiecare echipă.

Un meci oficial este împărțit în 4 perioade a câte 8 minute fiecare de joc efectiv (perioade de 7 minute în cazul meciurilor pentru cei sub 13 ani).

Aceste perioade sunt separate de perioade de repaus de 2 minute, cu excepția perioadei a 2-a și a 3-a, unde odihna este de 3 minute.

Fiecare echipă poate solicita 2 time-out-uri de un minut pe parcursul întregului meci, când se află în posesia mingii (în atac).

Regula celor 30 de secunde

Fiecare echipă, de îndată ce intră în posesia mingii (interceptare, angajament etc.) are la dispoziție cel mult 30 de secunde pentru a arunca la poartă. În acest caz (indiferent dacă este gol sau nu, sau chiar colț), numărătoarea inversă a acestor 30 de secunde este resetată. De asemenea, este resetată dacă un jucător din cealaltă echipă este eliminat. Dacă numărătoarea se termină, mingea este dată celeilalte echipe.

Odată cu noile reguli introduse, timpii de posesie s-au schimbat: mai au timp de 30 de secunde pe atac, dar, fie că este gol sau nu, sau chiar corner, timpul a fost redus la 20 de secunde.

Suprafața de joc

Suprafață: 30,60 m pe 20 m pentru meciurile masculine (dacă piscina este suficient de mare, altfel posibilitate de a juca în 25 de metri) și 25,60 m pe 20 m pentru meciurile feminine. Adâncimea minimă este stabilită la 1,80 metri. Temperatura apei va fi de 26° plus 1° minus 1° (25°C – 27°C).

Mai multe linii simbolizate prin conuri delimitează suprafața de joc.

O linie roșie (2 metri): zona de offside. Un atacant nu poate intra în ea, decât dacă mingea este deja în această zonă sau pasa a fost deja făcută (minge aeriană).

O linie galbenă (5 metri): zonă de pedeapsă

O linie (6 metri): zonă dincolo de care poate fi executată sau jucată o lovitură liberă directă.

O linie albă: mijlocul terenului și linia porții în linie cu stâlpii.

Regulamentul va suferi modificări începând cu anul 2025.

Mingea

Are o circumferință între 65 și 67 cm la femei, între 68 și 71 cm la bărbați. Greutatea sa poate varia în limitele de la 400 la 450 de grame.

Competiții

Jocuri olimpice

Campionate mondiale

Cupa mondială de polo pe apă

Liga mondială de polo pe apă

Echipa masculină de polo pe apă a României s-a calificat la JO de la Paris, 2024.

Beach waterpolo

Beach waterpolo sau *Polo pe apă pe plajă* este un sport de echipă jucat în apă deschisă de pe plajă. Jocul este foarte asemănător cu polo olimpic pe apă, care se joacă de obicei într-o piscină interioară, deși polo pe apă pe plajă se joacă cu doar patru jucători (un portar și trei jucători de câmp) într-o piscină de dimensiuni mai mici. Regulile sunt cuprinse în Regulamentul jocului de polo pe apă 2023 (p. 150-167), postat pe site-ul Federației Române de Polo.



Un joc de polo pe apă pe plajă

Există turnee de polo pe apă pe plajă organizate în întreaga lume. Polo pe apă pe plajă a fost, de asemenea, în programul Jocurilor Asiatice pe Plajă din 2008.

Sporturi similare

- Baschet pe apă – o combinație între baschet și polo pe apă jucat într-o piscină cu coșuri de baschet.
- Canoe Polo – jucătorii în canoe/ caiace încearcă să înscrie aruncând o minge printr-o poartă suspendată la doi metri deasupra apei.
- Volei pe apă – un sport de echipă derivat din volei care se joacă în apă.
- Kayak Football – este un sport care combină elemente de caiac, fotbal american și frisbee suprem. Acest sport poate fi practicat în piscine sau în orice întindere de apă plată.

Bibliografie

- Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.
- Bîtlac, G. (2008). *Disciplinele sportive ale natației*, Craiova: Editura Universitaria.
- Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.
- Marinescu, G. (2000). *Polo pe apă. Tehnică*. București: Editura Printech.
- Sabău, R. (2013). *CS Politehnica Cluj. Polo pe apă*. Cluj-Napoca: Editura UT Press.
- Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

- <https://www.topendsports.com/sport/list/water-polo-beach.htm>
- <https://frpolo.ro/despre-federatia-romana-de-polo/>
- <https://www.topendsports.com/sport/list/index.htm>
- <https://resources.fina.org/fina/document/2023/04/20/fa04ee89-9170-46ad-a499-3d00ad8f330c/20230301-World-Aquatics-World-Cup-Rules-and-Regulations.pdf>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Water_polo

Sărituri în apă

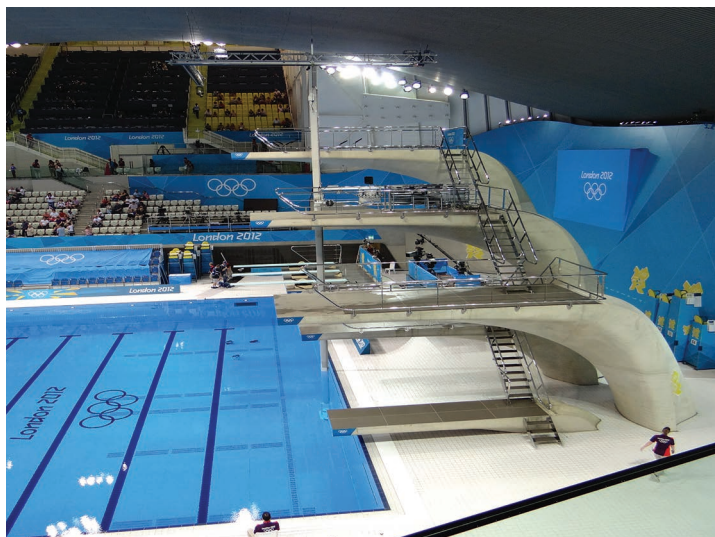
Tipul sportului: sport individual și în perechi

Săritura în apă constă în lansarea în apă de la o înălțime mai mare sau mai mică pentru distracție, pentru a începe o cursă de înot sau poate fi practicat ca sport în sine. Acest din urmă caz presupune, prin sărituri de la diferite înălțimi, executarea unor figuri acrobatice codificate în fața unui juriu înainte de a intra în apă.

Istoric

Săriturile în apă s-au dezvoltat din gimnastică, în Suedia și Germania, în secolul al XVIII-lea.

În România, apariția și dezvoltarea săriturilor au fost influențate de: răspândirea înotului și consacrarea sa ca sport, de construirea unor bazine, de exemplele oferite de alte țări, precum și de evoluția acestui sport în întrecerile olimpice și internaționale. Dezvoltarea lor nu a fost specta-



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=20514665>

culoasă, pentru că nici condițiile materiale (bazine, instalații specifice) nu le-au permis acest lucru.

Începuturile săriturilor în apă se situează la jumătatea secolului al XIX-lea, spre jumătatea veacului următor înregistrându-se unele succese pe plan intern și, destul de timid, pe plan internațional.

În 1922 au apărut primul cod de punctaj al săriturilor în apă și clasificarea pe categorii a săriturilor, elaborate de Neagu Boerescu. În lucrarea *Sportul românesc de-a lungul anilor* (E. Ghibu, I. Todan, 1970) se găsesc date referitoare la antrenamentele săriturilor în apă, desfășurate în București, în anul 1916.

În 1923, săriturile sunt prezente în concursul național de înot organizat la Băile Felix, lângă Oradea, iar programul cuprindea (în terminologia vremii) „salturi” (3 impuse și unul ales). Programul campionatului regiunii București, din 1924, cuprindea, alături de probele de înot, și următoarele sărituri: săritura dreaptă cu elan; săritura înainte cu elan; săritura înapoi fără elan, în echer; salt și jumătate înainte cu elan; salt înapoi fără elan.

Locul apariției săriturilor în țara noastră este foarte greu de precizat. Unii sunt de părere că Sibiul ar fi prima localitate unde s-a sărit, urmând alte localități, printre care Bucureștiul. Este clar însă că acolo unde se organizau concursurile de sărituri (Oradea, București, Cluj, Sibiu etc.) existau

bazine și instalații specifice, sportivi inițiați în acest sport și specialiști în domeniu (organizatori, instructori, arbitri).

For internațional: Federația Internațională de Natație (FINA)

For național: Federația Română de Natație și Pentatlon Modern

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** 1904, Saint Louis

Între numele de referință ale **săritorilor români** figurează:

Török, primul campion național care, în 1928, la CN de la Cluj, a câștigat titlul cu 105 puncte.

Alexandru Lascu a fost primul român care a cucerit un titlu balcanic la sărituri, 1946, Split.

În 1961, la Universiada de la Sofia (Bulgaria), Gh. Banu obține medalia de bronz, la trambulină și platformă, iar Emilia Negulescu – medalie de bronz la platformă;

În 1981, Ruxandra Hociota cucerește medalia de bronz la trambulină.

La CM de juniori, Gabriel Cherecheș aduce prima medalie de bronz, în 1991, la platformă, și ocupă locul V la trambulină.

În 1993, G. Cherecheș cucerește pentru prima oară medalia de aur, la platformă, iar Anișoara Oprea se clasează pe locul VI la aceeași probă.

La Campionatele Europene pentru tineret, de la Istanbul și de la Geneva, din 1993, Anișoara Oprea a obținut medalia de bronz, la platformă.

Săriturile se clasifică în șase grupe:

Grupa 1 – sărituri înainte

Grupa a 2-a – sărituri înapoi

Grupa a 3-a – sărituri renversate sau răsturnate

Grupa a 4-a – sărituri contra trambulinei

Grupa a 5-a – sărituri cu șurub

Grupa a 6-a – sărituri din stând pe mâini

Sărituri în apă sincron

Săriturile în apă sincron au fost introduse la Jocurile Olimpice de vară de la Sydney, 2000. Competiția de sărituri sincron implică 2 sportivi care sar în mod simultan de la trambulină sau platformă. Competiția are dublu

scop: de a aprecia nivelul sincronizării perechii de săritori și al execuției individuale a săriturii.

Probe de concurs

Probele de concurs pentru sărituri în apă sunt aceleași la masculin și feminin:

- trambulină 1 m
- trambulină 3 m
- platformă 10 m
- sincron trambulină 3 m
- sincron platformă 10 m

Sărituri de la mari înălțimi (high-dive, cliff-diving)

Acest sport constă în executarea figurilor de pe o platformă situată între 23 și 28 de metri pentru bărbați și între 18 și 23 de metri pentru femei.

Este practicat de foști concurenți de la discipline acrobatice precum scufundări „clasice”, tumbling, gimnastică și, în general, având o experiență de atlet de nivel înalt. Este considerat sport extrem.

În 2013, acest tip de sărituri și-a făcut debutul la Campionatele Mondiale de înot de la Barcelona. FINA, federația internațională de înot, îl recunoaște ca o disciplină în sine, distinctă de sărituri.

Competiții

Campionate mondiale – din 2013, Barcelona

Campionate europene

Circuitul Red Bull Cliff Diving – din 2009

Nume de referință ale săritorilor români de la mari înălțimi:

Constantin Popovici

Campionatele Mondiale

Aur: Fukuoka 2023 - 27 m

Campionatele Europene

Aur: Roma 2022 - 27 m

Festivalul Acvatic FINA

Bronz: Abu Dhabi 2021 - 27 m

FINA diving grand prix

Bronz: Roma 2008 - platformă 10 m

Bronz: Rostock 2019 - sincron 10 m

Cătălin Preda

Campionatele Mondiale

Argint: Fukuoka 2023 - 27 metri

Bronz: Doha 2024 - 27 metri

Campionatele Europene

Argint: Roma 2022 - 27 metri

Festivalul Acvatic FINA

Argint: Abu Dhabi 2021- 27 metri

Bibliografie

Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Bîtlac, G. (2008). *Disciplinele sportive ale natației*. Craiova: Editura Universitaria.

Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.

Ghibu, E., Todan, I. (1970). *Sportul românesc de-a lungul anilor*. București: Editura Stadion.

Postolache, N. (2009). *Istoria educației fizice, sportului și olimpismului*, București: Editura Fundației România de Măine.

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

https://ro.wikipedia.org/wiki/S%C4%83rituri_%C3%AEn_ap%C4%83

https://en.wikipedia.org/wiki/C%C4%83t%C4%83lin_Preda

[https://ro.wikipedia.org/wiki/Constantin_Popovici_\(sportiv\)](https://ro.wikipedia.org/wiki/Constantin_Popovici_(sportiv))

<https://www.gsp.ro/sporturi/altele/constantin-popovici-si-catalin-preda-aur-argint-fukuoka-705805.html>

<http://swimming.ro/articol/Sarituri-in-apa-148/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Plongeon>

Sporturi nautice sub apă

Aquathlon (lupte subacvatice)

Tipul sportului: sport individual

Aquathlon sau lupte subacvatice este una dintre cele mai noi activități de scufundare liberă (în apnee). Termenul *aquathlon* provine din limba greacă (*aqua* = apă, *thlon* = lupte).

Aquathlonul este un sport subacvatic și un sport de luptă, în care doi concurenți care poartă măști și aripioare se luptă sub apă, încercând, pentru a câștiga, să îndepărteze o panglică atașată de glezna adversarului. Această „luptă” are loc pe o suprafață de 5 metri pătrați, într-o piscină, și



http://www.news.navy.mil/view_single.asp?id=2863, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16621>

este alcătuită din trei runde de câte 30 de secunde, cu o a patra rundă în caz de egalitate.

Antrenamentul de luptă implică angajamente sub apă, dar și deasupra suprafeței apei, cu sau fără echipament de scufundare, folosind arme false (cuțit de cauciuc, pușcă cu baionetă etc.) sau cu mâinile goale, combinate cu tehnici de grappling și sufocare, cu scopul de a neutraliza sau suprima adversarul.

Istoric

Sportul a fost creat și dezvoltat între 1974 și 1982 de Igor Ostrovsky, antrenor de sporturi subacvatice la Institutul Tehnologic din Moscova.

- 1982: la Moscova se desfășoară prima competiție de aquathlon cu aparat autonom de respirat sub apă
- 1984: la Moscova se înființează primul club de aquathlon
- 1985: la Moscova are loc prima competiție de aquathlon stilul clasic
- 1987: în piscina olimpică din Moscova Igor Ostrovsky face o demonstrație de aquathlon stilul combatant, împreună cu câțiva studenți
- 1988: la Moscova are loc primul concurs de aquathlon stilul liber
- 1989: la Moscova este înființată Asociația de aquathlon, cu scopul de a reuni toate cluburile de aquathlon din URSS.
- 1990: Federația de sporturi subacvatice din URSS recunoaște aquathlon ca activitate sportivă subacvatică
- 1993: la Moscova se desfășoară prima competiție internațională de aquathlon
- 1996: este înființată Asociația Internațională de Aquathlon (IAA)
- 2002: la Sciokino, în Rusia, are loc primul Campionat European de aquathlon
- 2007: la Bari, Italia, se desfășoară primul Campionat Mondial de aquathlon
- 2008: CMAS recunoaște și include aquathlon în cadrul activităților sale de sporturi subacvatice, iar în luna noiembrie se desfășoară, la Soci, prima competiție internațională sub egida CMAS. Câștigători au fost Oleg Nivenchenei, din Ucraina, la masculin, și Valentina Pisarenko, din Israel, la feminin.
- 2009: este înființată Comisia de Aquathlon în cadrul Comitetului de sport a CMAS.

- 2010: la Kazan, Rusia, are loc campionatul european sub egida CMAS la care au participat echipe de aquathlon din Rusia, Ucraina, Belarus, Israel, Croația, Lituania.

Ultima ediție a Campionatului Mondial a avut loc între 24-29 august 2011, la Valladolid, Spania.

Ultima Cupă Mondială s-a desfășurat în 2017, la Klaipeda, Lituania.

În cadrul federației internaționale de aquathlon sunt afiliate cluburi din Belarus, Germania, India, Israel, Moldova, SUA, Ucraina, Venezuela.

For internațional: Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Obiectivele IAA sunt dezvoltarea sportului, încurajarea înființării federațiilor și asociațiilor naționale pentru practicarea acestui sport în întreaga lume, asigurarea adoptării regulilor de competiție internațională și oficializarea competițiilor internaționale. Sportul a fost introdus în Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS) în 2007, în timpul Jocurilor CMAS de la Bari, Italia. A fost recunoscut de CMAS la Adunarea Generală din mai 2008 și o competiție la nivel internațional sub auspiciile CMAS a început la sfârșitul anului 2008. În 2009, în cadrul Comitetului Sportiv CMAS, a fost creată Comisia de Aquathlon, cu Igor Ostrovsky președinte.

Zona de competiție

Zona de concurs este formată dintr-o delimitare pătrată de 5 m pe fiecare latură și o zonă liberă de 2,5 m în jurul acesteia, ambele marcate cu frânghii plutitoare la suprafața apei. Adâncimea apei este de 3-6 m. O parte este marcată cu o frânghie roșie („partea roșie”), în timp ce partea opusă este marcată cu o frânghie galbenă („partea galbenă”). Pe fundul piscinei, imediat sub zona de competiție, este plasat un covoraș pătrat de 5 metri cu un cerc alb în centru (1 metru în diametru). Pe părțile opuse ale covorașului sunt amplasate un cerc roșu și un cerc galben, fiecare măsurând 1 metru în diametru. Cercul roșu este situat sub frânghia roșie care plutește pe suprafața piscinei, în timp ce cercul galben este sub frânghia galbenă.

Echipament

Concurenții poartă costum de baie, mască de scufundări, aripioare de cauciuc sau poliuretan, șapcă de polo pe apă și două benzi de cauciuc la glezne (5 x 40 cm) de care sunt atașate 2 panglici colorate (2 x 20cm). Concurentul de pe partea roșie poartă o șapcă roșie sau albastră și panglici galbene, în timp ce concurentul de pe partea galbenă poartă o șapcă albă sau galbenă și panglici roșii.

Angajament

Un eveniment competitiv se numește „luptă” și constă din trei runde care durează 30 de secunde fiecare și o rundă suplimentară organizată pentru stabilirea câștigătorului în caz de egalitate. Intervalele dintre runde nu trebuie să fie mai mici de 30 de secunde și este necesar un interval minim de cel puțin un minut între două lupte.

Aquathlon are mai multe discipline sau stiluri de desfășurare:

- clasic
- liber
- cu aparat autonom de respirat sub apă
- combatant
- gimnastic-acrobatic

Competiții

Campionate europene

Campionate mondiale

Cupe mondiale

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://en.wikipedia.org/wiki/Aquathlon>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Aquathlon_\(lutte_subaquatique\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aquathlon_(lutte_subaquatique))

Hochei subacvatic

Tipul sportului: sport de echipă

Hocheiul subacvatic este un sport nautic nou, ce se desfășoară între două echipe, în piscină, în scufundare în apnee.

Hocheiul subacvatic (UWH), cunoscut și sub numele de Octopush (pentru că la început erau echipe formate din opt jucători) în Regatul Unit, este un sport cu contact limitat, jucat la nivel global, în care două echipe concurează pentru a trimite un puc, pe fundul unei piscine, în poarta echipei adverse, propulsându-l cu un băț de hochei (sau împingător).



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=920408>

Istoric

Acest sport a fost creat în 1954, la Portsmouth, de Alan Blake. Acesta, regretând frigul și reducerea activității de înot iarna, a decis să creeze un sport de echipă. Inițial a fost jucat cu rezervoare de scufundări și bețe lungi de hochei pe gheață, dar a scurtat rapid bețele și a optat pentru snork-uri.

Prima competiție Octopush a fost un turneu în trei între echipele de la cluburile de hochei subacvatic Southsea, Bournemouth și Brighton, la începutul anului 1955. A câștigat Southsea.

Sportul s-a răspândit în Durban, Africa de Sud, la mijlocul/sfârșitul anilor 1950, datorită pescarilor submarini ai Durban Undersea Club (DUC).

În America, hocheiul subacvatic s-a jucat pentru prima dată în Canada, în 1962. Norm Leibeck, un instructor australian de scufundări neconvențional și proprietarul unui magazin cu produse pentru scufundări, a introdus

sportul într-un club de scufundări din Vancouver. Zece ani mai târziu, a fost înființată Asociația de hochei subacvatic din Columbia Britanică.

Hocheiul subacvatic se joacă în Australia din 1966, din nou datorită lui Norm Leibeck, același australian care s-a întors din Canada. Primele campionate australiene de hochei subacvatic au avut loc în Margaret River, Australia de Vest, în 1975. A fost adăugată o competiție feminină la campionate în 1981, iar una de juniori a început în 1990.

În Asia, s-a jucat hochei subacvatic pentru prima dată în Filipine, la sfârșitul anilor 1970, datorită creșterii gradului de conștientizare a Octopush în cadrul comunității de scufundători.

Hocheiul subacvatic a continuat să se dezvolte de atunci, unindu-se în jurul Confederației Mondiale a Activităților Subacvatice (CMAS), unde a fost recunoscut oficial în 1978.

Filmările din British Pathe ale unui joc de la Aldershot Lido în 1967 și din arhivele British Sub-Aqua Club sunt dovada evoluției sportului în ceea ce privește echipamentul și stilul de joc. Se poate observa că jocul a fost mult mai lent, spre deosebire de sportul modern, unde schimbările substanțiale în echipament, dimensiunea echipei și alți factori au contribuit la transformarea jocului în sportul internațional de astăzi. La cel de-al 18-lea Campionat Mondial, desfășurat în 2013, la Eger, Ungaria, au concurat 68 de echipe din 19 țări, reprezentând apogeul în ceea ce privește competiția internațională până în prezent.

Jocul

Jocul opune două echipe într-o piscină pentru două reprize de 8 până la 15 minute. Scopul jocului este de a progresa, în apnee, prin împingerea sau transmiterea/pasarea unui puc cu greutatea de 1-1,5 kilograme, folosind un baston specific, pentru a-l duce în poarta adversarului. Porțile sunt plasate pe fund, la capetele bazinului.

Există șase jucători în fiecare echipă și până la patru înlocuitori la marginea bazinului. Echipa este, în Franța, formată din trei apărători (pivotalul drept, spatele (centru) și pivotalul stâng) și trei atacanți (extrema dreaptă, atacantul central și extrema stângă).

În urma anumitor greșeli, un jucător poate fi sancționat, reducând astfel numărul de jucători din echipa sa în apă. Jucătorul sancționat stă

pe un scaun în afara piscinei. Timpul sancțiunii, în funcție de gravitatea infracțiunii, poate fi de unul, două, cinci minute sau eliminare definitivă.

Pentru a se diferenția în apă, fiecare echipă este identificată fie după culoarea albă, fie după culoarea neagră. Această culoare este cea a bastonului și a șepcii jucătorilor.

For internațional: Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS), recunoscut din 1978

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Jucătorii folosesc o mască, un snorkel (pentru a putea urmări jocul în timp ce își trag răsuflarea la suprafață), aripioare, o șapcă specifică fiecărei echipe (care protejează urechile – șapcă de polo pe apă), o mănușă de protecție și o crosă (diferită în funcție de stilul fiecărei persoane, de aproximativ 30 cm lungime).

Crosa trebuia, până în 2009, să fie realizată dintr-un material plutitor, cel mai adesea lemn de frasin sau fag. Din 2009, acest lucru nu mai este obligatoriu, crosele fiind realizate din material compozit, pe bază de rășină și fibră de sticlă.

În ultima vreme este obligatorie **proteza dentară**, fixată pe tubul flexibil, în timpul competițiilor oficiale, pentru protejarea dinților.

Pucul măsoară aproximativ 8 cm în diametru și 5 cm grosime. Cântărește aproximativ 1,3 kg.

Portile sunt din oțel inoxidabil, au forma unui cornier cu o lungime de aproximativ 3 metri.

Suprafața de joc

Jocul are loc pe fundul unei piscine. Suprafața minimă de joc este de 300 de metri pătrați. Fundul piscinei trebuie să fie plat, cu o pantă de maximum 5%.

Adâncimea trebuie să fie între 1,80 m și 4,00 m (2,00 m și 3,65 m +/-10%).

Aceste dimensiuni normative nu sunt întotdeauna respectate, deoarece piscinele nu sunt întotdeauna concepute pentru practicarea hocheiului subacvatic.

Arbitraj

Meciurile sunt arbitrate de doi arbitri în apă și unul în afara apei. Arbitrii de masă notează scorul pe foaia de meci, sunt atenți la cronometru (durata meciului, durata penalizărilor). Arbitrii comunică între ei prin gesturi. Arbitrul situat în afara apei este arbitrul principal.

Accidente

Accidentele sunt foarte rare și sunt, în general, cel mai adesea, minore. Cel mai frecvent sunt observate leziuni superficiale:

- tăieturi la genunchi, mâini și coate cauzate de placarea podelei piscinei;
- vezicule pe picioare (degete de la picioare, călcâi);
- hematoame în urma unui impact (puc, palmă etc.).

Leziunile mai grave întâlnite uneori sunt legate de:

- un impact asupra feței care poate duce la vânătăi, tăieturi sau dinți rupți (acesta este motivul pentru care apărătoarele dentare sunt acum obligatorii);
- un șoc la mână care ține bastonul care poate duce la entorse ale încheieturii mâinii sau degetului mare, tendinite sau chiar, în cazuri extreme, micro-fracturi la nivelul falangelor degetelor mâinii;
- (mult mai rar) un impact la ureche, cu o înțotătoare, care poate duce la perforarea timpanului, motiv pentru care casca este echipată cu protectoare pentru urechi (șoc barotraumatic).

Accidentele de apnee întâlnite în timpul testelor tradiționale de apnee (sincopă etc.) sunt inexistente, deoarece apneele sunt relativ scurte și dinamice.

Cum o parte semnificativă a acțiunilor se desfășoară sub apă, pentru a nu rata nimic, spectatorii pot alege între:

- a fi în piscină purtând o mască și snorkel;
- a urmări partea acvatică pe ecrane conectate la camerele acvatice care filmează sub apă. Aceste sisteme sunt adesea puse în aplicare pentru campionate importante, cum ar fi campionatele naționale sau internaționale.

Competiții

Campionate mondiale

Campionate europene

Campionate naționale

Se organizează campionate de elită și masters, pentru femei și pentru bărbați.

Bibliografie

Wilke, K. (2013). *Das Grosse Limpert-Buch der Wassersport-spiele. Abwuchslungsreiche Spiel- und Bewegungsideen für Jung und Alt*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Hockey_subaquatique

https://en.wikipedia.org/wiki/Underwater_hockey

Pescuit subacvatic

Tipul sportului: sport individual

Pescuitul subacvatic poate fi practicat ca sport, pentru comerț și pentru subzistență. Poate fi un mod interesant de a interacționa cu natura și de



<https://konahonudivers.com/everything-you-need-to-know-about-spearfishing/>

a explora creaturile care trăiesc în ocean. Pescuitul subacvatic necesită îndemânare, răbdare, rezistență și dragoste pentru apă.

Pescuitul subacvatic este cea mai selectivă și durabilă metodă de pescuit din lume, practică din cele mai vechi timpuri și necesită o pregătire foarte bună deoarece, prin lege, tuburile de respirat nu pot fi folosite. Pescuitul subacvatic implică scufundări libere și utilizarea echipamentelor, cum ar fi aripioare, mască, tub, pușcă și, opțional, un costum de neopren pentru protecție termică și greutate pentru controlul flotabilității. Deoarece nu pot fi utilizate dispozitive de respirație artificială, acțiunea pescuitului subacvatic depinde în întregime de tehnica și performanța fizică a pescarului subacvatic. Din motive de securitate, cel mai bine este să pescuiești în perechi, astfel încât pescarii să se poată urmări unul pe celălalt.

Istoric

Istoria pescuitului subacvatic datează din civilizațiile antice, cum ar fi Mesopotamia și Egiptul. Pescuitul subacvatic modern a început să evolueze în primii ani ai secolului al XX-lea, când pescarii au început să vâneze sub apă cu ajutorul ochelarilor de protecție și al sulitei.

Cea mai mare parte a pescuitului subacvatic are loc în apă sărată. Este posibil să se pescuiască cu sulita și în apă dulce, dar majoritatea statelor nu permit pescuitul cu sulita în apă dulce.

For internațional: Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Echipamentul adecvat pentru pescuitul subacvatic asigură siguranța subacvatică. Lista de mai jos cuprinde echipamente esențiale pentru toți pescarii subacvatici.

- Steaguri de scufundare: Afișarea unui steag semnalează ambarcațiunilor să încetinească și să navigheze cu prudență.
- Float Lines: Permite aruncarea sulitei atunci când se confruntă cu un pește mare sau pentru a înota cu ușurință pentru a trage aer în piept.

- Mască: ajută pescarul subacvatic să vadă sub apă.
- Bobine: Oferă pescarului subacvatic opțiunea de a trage peștele de la suprafața apei sau după ce a tras cu sulița.
- Snorkel : Permite pescarului subacvatic să plutească chiar sub suprafață pentru a căuta o țintă.
- Aruncător de suliță: Aruncă harponul spre un pește vizat.
- Cuțit: Oferă pescarului subacvatic posibilitatea de a tăia peștele.
- Greutăți: Ajută pescarul cu sulița să se scufunde mai adânc în apă.

Obiective

Obiectivele pescuitului subacvatic depind de faptul că este practicat în scop recreativ sau pentru competiție.

Pentru pescuitul subacvatic de agrement, obiectivele sunt siguranța și bucuria de a pescui.

Pentru pescuitul subacvatic de competiție, turneele sunt organizate în evenimente în funcție de gen. Punctele se acordă ținându-se cont de mărimea și greutatea peștelui capturat. Participanții care prind pești sub greutatea minimă de 3 kilograme sunt penalizați. Câștigătorul turneului este cel care are cele mai multe puncte.

Reguli

Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS) editează revista Reglementări privind pescuitul subacvatic, care cuprinde reglementările ce stau la baza competițiilor locale și mondiale. Toate turneele de pescuit subacvatic trebuie să își prezinte regulile și regulamentele la CMAS înainte de eveniment, pentru aprobare. Regulamentele acoperă aspecte administrative, comportamentul sportivilor, ce echipament poate și nu poate fi folosit, cum sunt judecate capturile și cum se mediază contestațiile.

Cele mai importante reguli de pescuit subacvatic:

- Pentru a participa la acest sport este necesară o licență de pescuit sportiv subacvatic valabilă.
- Se acordă un punct pentru fiecare gram de greutate.
- Sportivii nu au voie să vâneze nicio specie de anghilă sau caracatiță.

Aspecte de reținut

- Pescuitul subacvatic se află în opoziție directă cu metodele distructive și neselective de pescuit industrial la scară largă. În pescuitul subacvatic, actul de a vâna pește este destinat exclusiv oferirii de hrană pentru sine sau pentru alții.
- Chiar și competițiile de pescuit subacvatic sunt destinate hrănirii, sunt extrem de selective și sunt un mijloc de a face caritate în favoarea oamenilor săraci, unde tot peștele prins este folosit pentru a hrăni oamenii în nevoie. Un exemplu în acest sens este acțiunea depusă de mulți ani de FEDAS cu ocazia competiției internaționale Semana Master din Palma de Mallorca, unde peștele capturat este dat organizației caritabile SOS Mamas. În cele din urmă, din ce în ce mai multe cluburi și federații oferă pește prins în competiții pentru donații și caritate.

Competiții

Cupa mondială

Campionat mondial

Campionat european, euroafrican

Campionat panamerican

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://jamestaylormansion.com/ro/spearfishing/4630-what-is-spearfishing.html>

<https://www.cmas.org/spearfishing/latest.html>

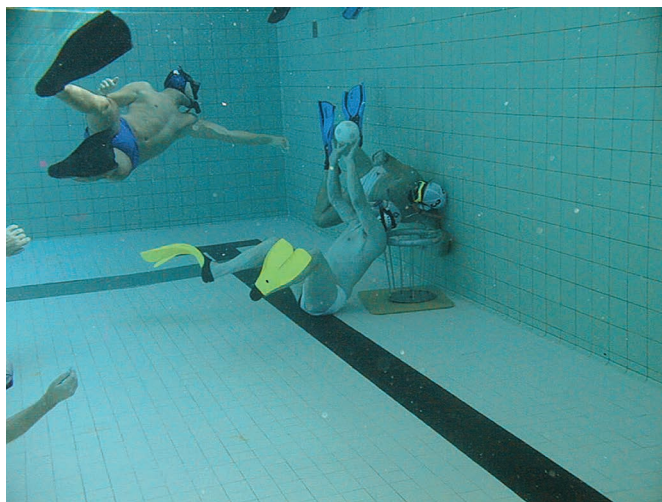
<https://blueh20.com/>

Rugby subacvatic

Tipul sportului: sport de echipă

Rugby-ul subacvatic este un sport acvatic ce se desfășoară între două echipe de șase jucători. Durata meciului este de două reprize a câte 15 minute fiecare.

În afară de nume și de faptul că este un sport de contact, rugby-ul și rugby-ul subacvatic au puține în comun.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=946229>

Istoric

Rugby-ul subacvatic a fost introdus în 1961 de germanul Ludwig von Bersuda, atunci un membru al clubului de scufundare din Köln, Germania. Căutând o modalitate de a face antrenamentul mai distractiv, a avut ideea unui joc subacvatic cu mingea. Mingile convenționale umplute cu aer nu erau potrivite, așa că le-a umplut cu apă sărată. Deoarece densitatea balonului era acum mai mare decât cea a apei, acesta nu mai plutea la suprafață, ci se scufunda încet până la fund, viteza de cădere putând, în anumite limite, să fie controlată de concentrația soluției saline. A fost folosită o minge de polo pe apă, deoarece mingea de fotbal era prea mare și, prin urmare, impracticabilă sub apă.

Ludwig von Bersuda a așezat o plasă în mijlocul bazinului, ca la volei, care s-a oprit la un metru de fundul bazinului. Două echipe au jucat una împotriva celeilalte: echipa ofensivă a trebuit să ducă mingea în terenul adversarului și să o pună într-o găleată. Ideea jocului era gata și a fost folosită ca exercițiu de încălzire înainte de antrenament. Alte echipe au observat acest lucru și au început să folosească baloane umplute cu apă de mare la rândul lor.

„Disciplina Köln” a fost introdusă ca sport competitiv la Jocurile Naționale din 1963. A fost probabil primul meci oficial cu o minge în mediul subacvatic. La acea vreme, cu toate acestea, puțin interes i-a fost arătat acestui sport.

Apoi dr. Franz Josef Grimmeisen, membru al unui club de scufundare din Duisburg, a încercat să facă din rugby subacvatic un sport mai competitiv, organizând un concurs între echipele DLRG Mülheim și Duc Duisburg, pe 4 octombrie 1964. Clubul de scufundări din Duisburg a câștigat meciul cu 5-2. Mass-media a luat notă de această „premieră”, iar în următoarea ediție a *Essener Tageblatt* o jumătate de pagină cu două fotografii au relatat evenimentul.

În anul 1965 se organizează un turneu la Mülheim la care participă 6 echipe din Mülheim, Bochum, Düsseldorf, Duisburg, Essen și Lüdenscheid, alcătuite din opt jucători. Turneul se desfășoară în fiecare an, denumit *Champions Cup*, fiind cel mai vechi turneu din istoria acestui sport.

Pentru a aduce sportul pe arena internațională, Grimmeisen a apelat la cele mai importante două confederații mondiale de activități subacvatice, cele ale Franței și URSS, propunându-le demonstrații. Din păcate nu s-a arătat interes, doar ziarul francez *l'Equipe* a publicat un scurt articol în ediția sa din 9 aprilie 1965.

Țările scandinave și-au manifestat rapid interesul pentru acest sport. Demonstrațiile din Danemarca din 1973 și din Finlanda din 1975 au avut un oarecare succes. În Blocul de Est, doar Cehoslovacia a adoptat sportul, dar a fost de acord să joace doar împotriva echipelor din țările comuniste.

În 1972, când rugby-ul subacvatic a fost recunoscut ca sport oficial de către VDST (Uniunea Scafandrilor Germani), a avut loc primul campionat. Această competiție a avut loc în Mülheim și a fost câștigată de echipa locală.

În 1978, rugby-ul subacvatic și hocheiul subacvatic au fost recunoscute oficial de Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS). Primul Campionat European a avut loc între 28 și 30 aprilie 1978, la Malmö.

Prima competiție mondială a avut loc în 1980, în Mülheim, orașul în care s-a născut sportul.

În Franța, a apărut la Bordeaux, în 2014. Astăzi există 5 cluburi în Franța, în Bordeaux, Albi, Toulouse, Puy-l'Évêque și Paris. Prima competiție națională de rugby subacvatic a avut loc în orașul Albi, în 2019, cu victoria clubului din Bordeaux, urmată de Toulouse pe locul doi, Albi pe locul trei și Puy-l'Évêque pe locul patru.

Astăzi, rugby-ul subacvatic este jucat de aproximativ 200 de echipe din 25 de țări din întreaga lume.

For internațional: Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Terenul

Un meci opune două echipe într-o piscină, de obicei în două reprize de cincisprezece minute fiecare. Jocul are loc sub suprafață, într-un cub de apă care are 12 până la 18 m lungime, 8 până la 12 m lățime și 3,5 până la 5 m adâncime.

O echipă formată din șase jucători în apă și trei jucători de rezervă. Numărul de înlocuiri este nelimitat. Cele două echipe opuse se pot distinge prin culoarea căștilor, una joacă cu culoarea albă și cealaltă cu o culoare închisă (negru sau albastru).

Echipament

- coșuri cu dimensiunile de 450 mm x 400 mm.
- minge sferică de 2 kg, umplută cu apă sărată pentru a nu pluti. Este de mărimea unei mingi de handbal și poate fi purtată cu o singură mână.

Echipament individual

Jucătorii folosesc un vizor (mască), tub de respirat, labe de înot și o cască de polo pe apă care protejează urechile.

Competiții

Competițiile oficiale de rugby subacvatic se desfășoară la nivel de:

Campionat național

Campionat european

Campionat mondial

Campionatele Mondiale

Primul Campionat Mondial a avut loc în 1980, în Mülheim, Germania.

Principalele **reguli** pentru rugby subacvatic sunt:

- Numai cel care are mingea poate apuca sau poate fi apucat;
- Este interzisă apucarea echipamentului unui jucător;

- Balonul nu trebuie să iasă din apă;
- Violența nu este permisă. Mușcarea, zgârierea, lovirea, sufocarea etc. sunt considerate infracțiuni.
- Unghiile trebuie tăiate scurt și corpul nu are voie să fie uns cu cremă sau grăsime.

Meciurile sunt arbitrate de doi arbitri acvatici și un arbitru non-acvatic. Acesta din urmă activează, atunci când este necesar, semnalul sonor acvatic și de suprafață. Arbitrii acvatici sunt echipați cu o șapcă roșie distinctivă și un tricou galben. Trebuie să fi fost instruiți ca scafandri. Arbitrii folosesc gesturi codificate pentru a comunica între ei și cu jucătorii. Arbitrii de masă, care notează scorul pe foaia de meci, sunt atenți la cronometru (durata meciului, durata „pedepselor” primite de jucători), se pot alătura celorlalți trei arbitri menționați mai sus.

Cum o parte semnificativă a acțiunii are loc sub apă, spectatorii pot:

- sau să fie în piscină cu o mască și un snorkel, dacă piscina permite acest lucru;
- sau să urmărească partea acvatică pe ecrane conectate la camere acvatice care filmează sub apă. Aceste sisteme sunt adesea configurate pentru campionate importante, cum ar fi campionatele naționale sau internaționale.

Bibliografie

- Bîtlac, G. (2008). *Disciplinele sportive ale natației*, Craiova, Editura Universitaria.
- Wilke, K. (2013). *Das Grosse Limpert-Buch der Wassersport-spiele. Abwuchslungsreiche Spiel- und Bewegungsideen für Jung und Alt*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

Site-uri Internet

- <https://www.topendsports.com/sport/list/index.htm>
- https://ro.wikipedia.org/wiki/Rugby_subacvatic
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Rugby_subaquatique

Scufundare liberă (în apnee)

Tipul sportului: sport individual

Scufundarea liberă sau în apnee este cea mai veche formă a activității de scufundare efectuată prin ținerea respirației fără un aparat autonom de respirat sub apă (spre deosebire de scuba diving în care practicantul respiră un gaz sub presiune stocat în butelii de gaz). Cuvântul *apnee* provine din limba greacă: *apneiu* (*a* = fără, *pneiu* = a respira).

Adâncimea maximă a scufundării în apnee este diferită în funcție de capacitatea pulmonară, antrenament, vârstă.

Cum echipamentul de scufundare specific a cunoscut o dezvoltare continuă, scufundarea liberă a cunoscut o amploare fără precedent în ultima vreme. Practica acestui sport este foarte utilă, întrucât contribuie la călirea organismului, la dobândirea unei forme fizice deosebite, a unor calități speciale cum ar fi: perseverența, îndemânarea, rezistența la oboseală, curajul, prudența, voința fermă, luciditatea, calmul, promptitudinea.

Există organizații și asociații de profil care desfășoară cursuri specializate, în cadrul cărora se învață scufundarea liberă. Aici sunt însușite noțiuni teoretice asupra mediului acvatic, fizica și fiziologia scufundării în apnee,



<https://www.flickr.com/photos/criminalintent/130071888/>,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1074459>

echipamentul specific și utilizarea acestuia. Învățarea și perfecționarea tehnicii scufundării necesită atenție și perseverență.

Cele mai cunoscute activități de scufundare în apnee sunt: *explorarea, vânătoarea subacvatică, fotografia subacvatică*. Activități noi, cum ar fi *rugby subacvatic, hochei subacvatic și tir subacvatic*, au fost incluse recent în cadrul asociațiilor și organizațiilor specializate.

În competiție, apneea este unul dintre sporturile extreme din cauza riscurilor inerente în căutarea performanței. Este împărțit în cinci categorii principale: *apnee statică, apnee dinamică și practicile aprofundate de apnee cu greutate constantă, apnee de imersie liberă și apnee cu greutate variabilă*.

Istoric

Înainte de nașterea tehnicilor de scuba diving, turism și agrement, putem remarca existența acestei activități încă din antichitate, când apar primele mărturii despre scufundătorii căutători de perle și mărgean. În urmă cu 6000 de ani, scufundătorii babilonieni le furnizau meșterilor artizani sideful pentru frizele ornamentale.

Pescuitorii de perle și de mărgean din antichitate își puneau bucăți de bureți îmbibați cu ulei peste urechi, clești pentru strângerea nărilor confecționați din carapace de broască țestoasă și se scufundau legați cu o pară cu greutate. În perioadele care au urmat, scufundarea liberă a continuat să fie practică atât pentru recoltarea de mărgean și perle, cât și în scopuri militare.

Prima înregistrare oficială a unei scufundări libere este semnalată în anul 1913. A fost realizată de către Georgios Statti Hagge, un pescuitor de bureți grec, care s-a scufundat lângă insula Karpachos, în Grecia, la adâncimea de 76 m, pentru a recupera ancora cuirasatului *Regina Marguerita*.

For internațional: Asociația Internațională pentru dezvoltarea Scufundării (AIDA) și Confederația Internațională a activităților subacvatice (CMAS)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Durata apneei

Durata apneei depinde de capacitatea fiecărui scufundător de a economisi oxigenul conținut în organism și în plămâni. Pe lângă abilitățile genetice și starea de fitness a subiectului, anumiți factori pot influența consumul de oxigen.

Factori fiziologici:

- **mental:** scufundătorul lucrează la relaxare mentală pentru a-și controla consumul de energie.
- **activitate musculară:** mușchii trebuie să fie flexibili.
- **sistemul digestiv:** deși nu are control asupra acestei funcții, scufundătorul consumă mult oxigen în timpul digestiei;
- **pregătire:** printr-un efort de concentrare și tehnici de respirație.
- **volumul pulmonar:** scufundătorul lucrează la flexibilitate pentru a-și optimiza rezervele de aer.
- **reflex de imersie:** scufundătorul antrenează acest fenomen care include vasoconstricție periferică, bradicardie (încetinirea activității inimii), contracția splinei pentru transportul de oxigen etc.

Factori externi:

- **temperatura apei:** într-un mediu rece, organismul reacționează rapid prin reflexul de imersie crescând vasoconstricția și bradicardia. Frigul prea puternic sau persistent creează tensiuni fizice care cresc consumul de oxigen pentru a produce energie și a se menține cald. Prin urmare, se folosește în general un costum complet din neopren pentru a minimiza schimbul de căldură.

Caracteristici fiziologice ale scufundării în apnee

Scufundarea în apnee produce modificări importante în organism: modificări ale compoziției și volumului de gaz intrapulmonar, ale schimbului alveolo-capilar, nivelului de oxigen și dioxid de carbon dizolvat în sânge. La acestea se adaugă efectele mediului ambiant (presiunea exterioară și temperatura apei).

- **Hiperventilația.** Nivelul de dioxid de carbon din plămâni se reduce prin efectuarea mai multor inspirații profunde. În felul acesta se întârzie apariția reflexului respirator (nevoia de respirație) și se mărește durata apneei;
- **Egalizarea presiunii** din urechea medie și sinusuri. Odată cu începerea coborârii, din cauza creșterii presiunii exterioare apare un dezechilibru între presiunile care acționează de o parte și de alta a timpanului: presiunea mediului acvatic exterior crește cu adâncimea, iar presiunea aerului din urechea medie rămâne la valoarea

presiunii atmosferice. Înainte ca diferența de presiune să devină foarte mare, trebuie introdus aer din faringe în urechea medie prin trompa lui Eustache, egalizând astfel presiunile de o parte și alta a timpanului. Cea mai eficientă metodă de echilibrare este manevra Valsalva care constă în strângerea nasului între degete și suflarea de aer în nas pentru a forța aerul din faringe să deschidă trompa lui Eustache și să pătrundă prin ea către urechea medie.

- **Contractia cutiei toracice:** diminuarea volumului plămânilor odată cu creșterea presiunii exterioare, urmată de contractia cutiei toracice, până la un volum limită numit volum rezidual. Volumul rezidual determină în mare parte adâncimea de scufundare și se mărește cu vârsta din cauza scăderii supleței diafragmei cutiei toracice. Suplețea acesteia se poate îmbunătăți prin exerciții speciale de yoga.
- **Vasoconstricție:** contractia vaselor sanguine periferice din cauza presiunii exterioare și temperaturii mai scăzute a apei.

Competiții

În cadrul competițiilor scufundarea liberă cuprinde mai multe discipline ce se pot desfășura în bazin sau în apă deschisă (lac sau mare). Competițiile sunt organizate și asistate de către AIDA International și CMAS.

Discipline în bazin

- *Apnee statică* – constă în ținerea respirației un timp cât mai îndelungat;
- *Apnee dinamică fără labe de înot* – parcurgerea înot a unei distanțe cât mai mari pe orizontală fără labe de înot;
- *Apnee dinamică cu labe de înot* – parcurgerea unei distanțe pe orizontală cu labe de înot;
- *Apnee semi-fond* – parcurgerea unei distanțe (de regulă 300 m) în cel mai scurt timp.

Discipline în ape deschise

În toate aceste discipline, scufundătorul are la dispoziție un cablu-ghid pentru coborâre și urcare la suprafață.

- *Apnee cu greutate constantă cu labe de înot*: scufundătorul trebuie să atingă cea mai mare adâncime urmând cablul ghid atât la coborâre, cât și la urcare, fără să se folosească de acesta și fără a lesta centura de lestare;
- *Apnee cu greutate constantă fără labe de înot* este o disciplină introdusă recent, în anul 2003;
- *Apnee în imersie liberă* constă în atingerea unei adâncimi cât mai mari prin utilizarea cablului ghid atât la coborâre, cât și la urcare;
- *Apnee cu greutate variabilă*: scufundătorul folosește pentru coborâre o placă lestată (15-30 kg), iar la urcare se trage de cablul-ghid sau înoată pe lângă acesta cu labele de înot;
- *Apnee no-limit*: scufundătorul coboară până la cea mai mare adâncime cu placa lestată, urcarea fiind efectuată cu ajutorul unui balon subacvatic special.

„Ce ne fascinează la scufundările libere? Este oare adâncimea, testarea la maximum a propriilor limite, provocarea sportivă, frumusețea lumii aflate sub apă? Probabil că este o combinație între toate aceste elemente, dar, mai ales, sentimentul sublim de a fi sub apă, de a te mișca în acest mediu, de a avea o stare de bine, de a fi calm și de a te simți mai aproape și mai legat de viețuitoarele mării.”

(Andres-Brummer, 2015)

Alte tipuri de scufundări, considerate sporturi extreme

Scufundare în peșteri cu aparat autonom de respirat sub apă

Scufundarea în peșteri sau scufundarea speologică se efectuează pentru a explora și a cerceta peșteri și sifoane submerse. Scafandrii care optează pentru astfel de scufundări realizează un stagiul de perfecționare pentru acest tip de scufundări. Scufundarea presupune, din partea celui care o efectuează, deopotrivă calitatea de scafandru excelent și cea de speolog.

Scufundare sub gheață

Scufundarea sub gheață se practică în lacuri, fiind practică de scafandri avansați, întrucât nu se poate reveni rapid la suprafață. De aceea e necesar ca scafandul să fie bine pregătit pentru a efectua trasee subacvatice lungi luând în calcul regulile de securitate. Pentru că frigul diminuează

capacitatea fizică și mentală a scafandruului, e nevoie de o pregătire fizică, psihică și tehnică pentru a putea executa corect diferite procedee specifice scufundării sub gheață.

Scufundarea sub gheață se realizează doar în echipă: doi scafandri se află în apă, iar alți doi scafandri, la suprafață, pentru a oferi suportul necesar.

Bibliografie

Andres-Brummer, D. (2015). *Scufundarea liberă (fără respirație). Principii de bază. Tehnici de antrenament. Practică*. București: Editura M.A.S.T.

Popa, M.D., Stănciulescu, A., Florin-Matei, G., Tudor, A., Zgăvărdici, C., Chiriacescu, R. (1993-2009). *Dicționar enciclopedic*. București: Editura Enciclopedică.

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Plong%C3%A9_en_apn%C3%A9

https://ro.wikipedia.org/wiki/Scufundare_liber%C4%83

https://ro.wikipedia.org/wiki/Scufundare_%C3%AE_n_pe%C8%99teri

https://ro.wikipedia.org/wiki/Scufundare_sub_ghea%C8%9B%C4%83

Tir subacvatic

Tipul sportului: sport individual

Tirul subacvatic (engleză: *Underwater target shooting*; franceză: *Tir subaquatique*) este un sport nou, ce se desfășoară sub apă, în scufundare în apnee, într-un bazin de înot. Poate fi practicat la cele mai diverse vârste: de la 14 ani la peste 50.

Istoric

Tirul subacvatic a apărut, se pare, în URSS și Franța, la începutul anilor 1970, unde era practicat de către scufundătorii în apnee ca metodă de antrenament pentru vânătoarea subacvatică. Tirul se efectua pe verticală, la adâncimea de 10-15 m, asupra unor ținte fixe aflate pe fundul apei.

La începutul anilor 1980, ideea este preluată de doi scufundători în apnee francezi care, pentru a se antrena pe timpul iernii pentru vânătoare subacvatică, instalează ținte pe fundul piscinei, schimbând direcția de tragere la orizontală.



<https://www.sportalsub.net/en/underwater-archery/>

În prezent este o disciplină de sporturi subacvatice separată și atrage tot mai mulți practicanți din multe țări.

În Franța, unde cunoaște o mare popularitate, tirul subacvatic este inclus în cadrul FFESSM (Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins), federația de specialitate pentru sporturi subacvatice.

În cadrul acestor federații, tirul subacvatic are un regulament, echipament și mai multe probe de desfășurare bine definite (FFESSM, Tir sur Cible Subaquatique Règlement Général Rev. 10.2020).

For internațional: Confederația Internațională a Activităților Subacvatice (CMAS) – din 1993

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Echipament colectiv

- piscină cu dimensiunile de 10 m x 20 m și adâncimea de 1,5-5 m;
- suport lestat pentru țintă sub forma unui trepied (distanța între ținte de minim 2,5 m);
- ținte din polistiren expandat (polifoam) cu dimensiunile 30 cm x 30 cm x 3 cm;

- ținte adezive autocolante din hârtie specială;
- lest din plumb pentru menținerea scufundătorului pe fund.

Echipament individual

- vizor (mască), tub de respirat, labe de înot;
- arbaletă : poate fi cu sandouri, cu resort sau pneumatică (100-110 cm lungime), cu harpon (săgeată) de maxim 1,5 m lungime și 6,5 mm diametru.

Probe

Tirul subacvatic se compune din mai multe probe distincte :

- *probă de precizie*: scufundătorii efectuează, în apnee, un număr de 10 trageri la țintă de pe loc, într-un interval de maxim 10 minute; distanța dintre vârful săgeții și țintă este de maxim 4 m;
- *biatlon*: se parcurge, sub apă, în apnee, distanța de 15 m, apoi tir; parcursul se repetă de trei ori, fiind cronometrat;
- *super biatlon*: se parcurge, sub apă, în apnee, distanța de 10 m, urmat de tir; parcursul se repetă de cinci ori, fiind cronometrat; scufundătorul trebuie să nimerească ținta de cel puțin 3 ori și să acumuleze minim 475 puncte;
- *ștafetă* (probă pe echipe): fiecare echipă de 4 scufundători trebuie să parcurgă distanța de 15 m, sub apă, în apnee, și să nimerească ținta de 8 ori, în maxim 10 minute;
- *probă combinată*: reprezintă un clasament general al celorlalte probe.

Competiții

Competițiile de tir subacvatic se desfășoară la nivel de cluburi și campionat național feminin și masculin. Până în prezent nu s-au organizat campionate europene sau mondiale.

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://ffesm.fr/>

https://ro.wikipedia.org/wiki/Tir_subacvatic

Vânătoare subacvatică

Tipul sportului: sport individual

Vânătoarea subacvatică este o activitate sportivă care presupune captura-rea de pești sub apă. Vânătoarea subacvatică se supune atât reglementărilor generale de pescuit, cât și unor reglementări specifice.

Există numeroase țări care interzic folosirea aparatelor autonome de respirat sub apă, pe timpul nopții, în rezervații marine, în apropierea năvoadelor de pescuit sau capturarea peștilor deja prinși în uneltele de pescuit. Este permisă capturarea de animale marine numai în scufundare liberă, în apnee, pe malul mării și la adâncimi de 30 de metri, cu arbaletă elastică și echipament de scufundare (mască, snorkel, aripioare etc.). Practicarea acestuia este deci supusă constrângerilor specifice apneei și implementează diferite tehnici specifice acestuia din urmă.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3962788>

Istoric

Vânătoarea subacvatică era practică din cele mai vechi timpuri, oamenii de atunci folosind numai harpoanele pentru prinderea peștelui.

Hawaienii foloseau în mod tradițional un vârf cu trei capete pentru a forța caracatițele să iasă din ascunzătoare.

Din antichitate și până în vremea noastră, în diferite regiuni ale lumii, pescarii practicau scufundări în apnee pentru a recolta sub apă crustacee, bureți de mare, scoici sau corali. Colectarea sistematică de scoici este atestată în Vechiul Regat egiptean (3000 de ani î.Hr.) sau în China (2000 de ani î. Hr.). Pescarii se scufundau cu o piatră mare și înotau înapoi în sus; aceste tehnici erau încă practicate în anii 1970 în Japonia și Coreea.

Pescarii foloseau săgeți (arcul) sau harpoane pentru a prinde pești de pe malul apei (pescuind pe jos) sau din bărci.

Pe teritoriul României s-au găsit mărturii ale pescuitului cu harponul încă din neolitic. Harpoanele erau confecționate din corn de cerb, aveau 2-3 rânduri de dinți cu care se vânau numai peștii marini mari.

Odată cu dezvoltarea scufundării libere și a scufundării autonome, vânătoarea subacvatică a cunoscut o largă răspândire.

În anul 1937, pe Coasta de Azur, Alex Kramarenko brevetează la Nisa o pușcă pentru vânătoare subacvatică cu un resort fixat în fundul țevii, acționat prin compresie.

Un an mai târziu, Maxim Forjot obține un brevet pentru o pușcă destinată vânătorii subacvatice al cărei resort funcționa prin extensie. În același an, George Beuchat realizează un alt model de pușcă la care săgeata era propulsată cu ajutorul a două, trei sau chiar patru praștii din cauciuc numite sandouri. Din acest motiv, lungimea țevii era mult redusă, crescând astfel precizia.

În România, din anul 1956, încep să se înființeze, în cadrul unor filiale ale vânătorilor și pescarilor sportivi, mai multe cercuri de scufundători. În perioada care a urmat se dezvoltă în special vânătoarea subacvatică cu arbalet în lacuri de munte, Delta Dunării și pe litoral.

For internațional: Confederația Internațională a Activităților Subacvatice (CMAS)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Echipament de scufundare liberă

- Costum de scufundare din neopren
- Vizor

- Tub de respirat
- Labe de înot
- Centură de lestars
- Cuțit de scafandru
- Ceas etanș
- Profundimetru
- Steag de semnalizare
- Arbaletă

Echipamentul de bază pentru un vânător subacvatic constă dintr-o mască cu sau fără snorkel și arma de vânătoare, în general o arbaletă. Adesea, cu acest echipament minim operează pescarii indigeni din insulele tropicale.

Un pescar subacvatic care caută să-și optimizeze scufundările se va echipa și cu aripioare, un costum izoterm, greutate (curea de greutate, ham, greutate pentru glezne), un cuțit sau un pumnal și o geamandură cu un steag de scufundare pentru a semnaliza prezența acestuia. Un cârlig de pește și o mulinetă pentru a rezista la capturi mari completează echipamentul de agrement tipic.

În anumite condiții pot fi utilizate echipamente specifice. Pentru a ajunge într-un loc de vânătoare departe de țărm (și a transporta mai multe echipamente), practicantul poate folosi o barcă cu motor (o barcă gonflabilă, de exemplu), un caiac sau o placă de vânătoare. O lanternă rezistentă la apă permite explorarea mai eficientă a crăpăturilor stâncoase. Folosirea ei este interzisă în multe țări în ceea ce privește pescuitul sub apă pe timp de noapte în general.

Competiții

Competițiile sportive de vânătoare subacvatică sunt de mai multe feluri: concursuri individuale și concursuri pe echipe, cu deplasare cu aripioare (de la margine) sau cu barca. Participanții au câteva zile pentru a localiza zonele de pescuit, apoi vânează pentru un timp limitat (de exemplu 5 ore pe zi timp de 2 zile).

Scorurile au fost calculate în funcție de numărul și ponderea capturilor, dar, în urma criticilor la adresa eticii competițiilor, regulile se îndreaptă din ce în ce mai mult către scoruri bazate pe calitatea și diversitatea capturilor.

În prezent, acestea sunt adesea limitate ca număr, pentru fiecare specie sau grup de specii, cu reguli privind dimensiunea minimă a capturilor.

Prima competiție internațională (euro-africană) de vânătoare subacvatică a avut loc în 1954, la Sestri Levante (Italia). Concursurile mondiale de pescuit sub apă sunt organizate de CMAS. Campionatele mondiale și europene au loc la fiecare doi ani.

Bibliografie

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A4che_sous-marine

https://ro.wikipedia.org/wiki/V%C3%A2n%C4%83toare_subacvatic%C4%83

Alte sporturi și activități nautice

Aquaball

Tipul sportului: sport de echipă

Aquaball este un sport recreațional creat în 1995 de Asociația Germană de Înot. Este un joc cu mingea în apă asemănător handbalului. Aquaball nu este o variantă de polo pe apă, ci un sport independent.

Două echipe de câte patru jucători încearcă fiecare să trimită mingea în poarta adversarului. Regulile simple, fair-play-ul și nivelul apei până la piept (1,30 m) permit începătorilor să practice acest sport.

Aquaball se joacă în varianta sport popular și în varianta competiție.

Terenul de joc trebuie să aibă o dimensiune de aproximativ 12 m x 8 m, cu un nivel al apei până la piept. Timpul de joc este între 2 x 4 și 2 x 7 minute. Poate fi jucat și în echipe mixte.



<https://www.dsv.de/fitness-gesundheit/bfg-sportarten/aquaball/>

Înainte de o aruncare de poartă validă, mingea trebuie să fi fost pasată de trei ori în cadrul echipei.

În aquaball nu este vorba direct despre succes, ci mai degrabă despre promovarea distracției jocului și despre apropierea participanților de sport.

Campionate

În prezent, există două tipuri de campionate în aquaball. Pe de o parte, seria de turnee din DSV Aquaball Champions Tour, care este campionatul oficial german în acest sport și constă din 5 turnee individuale, care se desfășoară în toată Germania în timpul sezonului. Aici, echipele participante primesc puncte pentru clasamentul general în funcție de modul în care s-au comportat în ziua de meci corespunzătoare. Cine are cele mai multe puncte la sfârșitul sezonului câștigă Turul Campionilor și, prin urmare, campionatul. Campionatul a avut loc pentru prima dată în 2007 și se desfășoară anual de atunci. În plus, doar Bavaria mai are campionate la nivel de stat. Campionatul Bavarez de Aquaball a avut loc pentru prima dată în 2001.

Turnee

Pe lângă DSV Aquaball Champions Tour, există și câteva competiții tradiționale în aquaball: International Savings Banks Cup și un număr mare de turnee distractive care au loc în toată Germania, reunite de DSV sub termenul Aquaball Challenge.

Regulament

Pentru implementarea fără probleme a unui turneu aquaball, regulile trebuie definite pentru a putea exclude interpretările individuale ale regulilor.

Cele mai importante reguli sunt:

Fair-play

Este cea mai importantă regulă în aquaball. Nerespectarea fair-play-ului va fi sancționată de arbitri cu penalizări.

Posesie

Conform definiției, un jucător în posesia mingii nu se poate mișca de la fața locului, dar își poate finaliza totuși mișcarea care duce la posesie. Acest lucru înseamnă, de asemenea, că este posibil un salt la pasă, dar mingea trebuie să fi părăsit mâna înainte ca jucătorul să atingă pământul cu picioarele sau partea superioară a corpului să atingă din nou suprafața apei.

Regula celor trei treceri

Balonul trebuie pasat de cel puțin trei ori în echipă înainte de a putea face o aruncare de poartă validă.

Minge sub apă

Mingea nu trebuie împinsă sub apă în niciun moment. Prin definiție, mingea este sub apă atunci când suprafața mingii este complet umezită cu apă și cel mai înalt punct al mingii este sub suprafața apei. Dacă acest lucru se întâmplă în timpul unui meci, această încălcare va fi indicată prin fluier, iar arbitrul va explica ce echipă va primi mingea.

Contact fizic

Contactul fizic este în general interzis în aquaball și contează ca fault.

Aruncare liberă

Echipa căreia i se acordă posesia mingii după o încălcare anterioară a regulilor poate face „pasa liberă” din cel mai apropiat loc de pe terenul de joc până la marginea bazinului – regula celor trei pase începe din nou.

Saltul

Dacă apare o situație în timpul unui joc în care jucătorii nu se pot pune de acord între ei și în care arbitrul nu poate determina exact care echipă ar trebui să primească mingea, decide așa-numitul „salt”, menit să ofere ambelor părți aceleași șanse de a reveni la mingea. Pentru a face acest lucru, arbitrul întrerupe jocul fluierând și ordonă celor doi jucători care nu sunt de acord să vină la el. Se aranjează umăr la umăr în fața arbitrului, astfel încât acesta să poată arunca mingea peste cei doi. Cei doi jucători încearcă să paseze mingea propriei echipe sărind în sus.

Atingerea mingii

Dacă mingea este atinsă de echipa adversă în timpul unui joc, aceasta trebuie pasată de trei ori pentru o aruncare de poartă. Atâta timp cât un jucător ține mingea într-una sau ambele mâini, mingea nu trebuie să fie atinsă de adversari. Dacă mingea este în zbor, atunci se vorbește de contact doar atunci când mingea își schimbă vizibil traiectoria din cauza contactului străin.

Aruncare validă

Un gol este recunoscut dacă mingea este complet în interiorul porții. Valabilitatea unei aruncări de poartă este determinată exclusiv de arbitru.

Portar

În aquaball, nu este definit un portar fix. Aceasta înseamnă că în timpul unui meci, fiecare jucător al echipei poate încerca să fie portar.

Înlocuiri / Schimbări

O echipă de aquaball este de obicei formată din maximum șase jucători, dar doar patru dintre ei pot fi în apă la un moment dat. Cei doi „jucători de rezervă” pot fi înlocuiți cu jucătorii activi în orice moment. Pentru a putea efectua o schimbare de jucător, doar jucătorul din apă trebuie să facă schimb cu jucătorul de rezervă de la capătul corespunzător al bazinului. Arbitrul nu trebuie să fie informat despre un schimb de jucători, dar ar trebui să se asigure că nu există niciodată mai mult de patru jucători din aceeași echipă pe teren. În timpul unui meci, înlocuirile pot fi făcute ori de câte ori se dorește. Înlocuitorul nu are voie să sară în piscină, ci trebuie să „între”.

Bijuterii

Din cauza riscului de rănire, orice bijuterie este interzisă în aquaball atât timp cât nu este lipită sau sub tricou sau costum de baie.

Zona de antrenament

Antrenorii echipelor individuale au voie să-și antreneze echipele doar din zona din spatele propriei porți. Dacă intervin în joc dintr-un alt loc (verbal), pot fi retrogradați într-o poziție pasivă. În plus, echipa poate primi o penalizare pentru acest lucru.

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://de.wikipedia.org/wiki/Aquaball>

<http://aquaball.info/reglement/wettkampf-reglement.html>

Aquathlon/triatlon

Tipul sportului: sport individual

Aquathlon este o cursă alcătuită din mai multe sporturi, formată din elemente de alergare și înot continuu. Concurenții finalizează proba de înot, urmată imediat de o alergare pe diferite distanțe. Sportivii concurează pentru cea mai rapidă finalizare generală a traseului, inclusiv tranziția de timp între discipline.

Aquathlon face parte dintr-o familie de curse multisport bazate pe duranță, care au câștigat popularitate din triatlon și diverse curse independente în a doua jumătate a secolului al XX-lea. Aquathlonul modern este văzut ca o disciplină de triatlon, deoarece cursele standard acoperă aceleași distanțe ca și triatlonul, dar fără etapa de ciclism.

Istoric

O dată mai timpurie pentru aquathlon este greu de indicat, deoarece este o combinație de înot și alergare, ambele având origini străvechi. Rădăcinile moderne ale aquathlonului pot fi urmărite începând din Australia, în anii 1950. Cursele constau într-o alergare de-a lungul unei plaje, înot în larg în jurul unei geamanduri și înot înapoi la plajă, ieșire și apoi alergare înapoi de-a lungul plajei. Până în anii 1960, ideea s-a răspândit în California, în Statele Unite, devenind populară printre alergători și înotători. USA Triathlon susține că primul eveniment de aquathlon din SUA a fost Dave Pain Birthday Biathlon, o cursă constând într-o alergare și înot desfășurată pentru prima dată în San Diego în 1971. Acest lucru se datorează relației aquathlonului cu triatlonul și faptului că Dave Pain Birthday Biathlon este cursa care a ajutat la inspirarea primei curse de triatlon (Mission Bay Triathlon) trei ani mai târziu.

Prezentare

Aquathlonul, în general, urmează distanțele de triatlon, desfășurându-se în ape deschise, dar există și câteva sprinturi/super-sprinturi în bazin.

Distanțele standard sunt 2,5 km alergare, 1000 m înot, 2,5 km alergare. Dacă temperatura nominală a apei este sub 22°C, atunci devine obligatorie purtarea unui costum de neopren pentru înot de 1000 m și o singură

alergare de 5 km. Distanțele „Long Course” sunt 2000 m înot și 10 km de alergare. În cazul în care temperatura nominală a apei este scăzută (în jur de 16 °C), parcursul poate fi scurtat și, eventual, anulat.

Diferitele federații naționale au propriile reguli de distanță și temperatură, de obicei legate de aclimatizarea sportivilor naționali.

For internațional: Uniunea Internațională de Triatlon

For național: Federația Română de Triatlon

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Evenimente/Competiții

Campionate naționale, europene

Campionatele Mondiale ITU Aquathlon se desfășoară anual din 1998.

Triatlon

Tipul sportului: sport individual

Triatlonul este un sport compus din trei discipline: natație, ciclism, alergare.

Aceste probe au loc fără întrerupere, fiind legate între ele de tranziții și tot timpul cronometrate.



<https://www.reidcycles.com.au/blogs/news/guide-to-olympic-cycling-triatlon>

For internațional: Uniunea Internațională de Triatlon

For național: Federația Română de Triatlon

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** în 2000, la JO Sydney

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://en.wikipedia.org/wiki/Aquathlon>

https://en.wikipedia.org/wiki/World_Triathlon_Aquathlon_Championships#:~:text=The%20World%20Triathlon%20Aquathlon%20Championships%20is%20a%20aquathlon,stage%20and%20either%20one%20or%20two%20run%20stages

Barca dragon

Tipul sportului: sport de echipă

Barca dragon (Dragon boat) este un sport nautic de echipă care folosește un tip de canoe numit și barca dragon. Bărcile dragon de clasă mondială, care sunt mai mici decât modelele tradiționale din motive de costuri de transport, transportă 22 de persoane.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10852609>

Echipaj

Echipajul include cei 20 de vâslitori, toboșarul și cârmaciul.

Vâslitori

Vâslitorii stau doi câte doi, unul lângă altul, pe fiecare dintre cele 10 rânduri de scaune, în direcția mișcării bărcii.

Vâslitorii sunt plasați în barcă ținând cont de mai multe criterii:

În partea din față a bărcii, unde locurile sunt destul de înguste, sunt plasați cei mai scunzi și cu greutate mai mică. Acest lucru menține prova bărcii ridicată. Acești vâslitori trebuie să aibă o sincronizare foarte bună, deoarece ei sunt cei care stabilesc ritmul pentru restul bărcii.

Scaunele din mijlocul bărcii sunt rezervate vâslitorilor mai înalți și mai puternici. Aici se vor simți cel mai confortabil. Acest lucru ajută la menținerea echilibrată a bărcii.

Scaunele din spatele bărcii sunt ocupate de diferite tipuri de vâslitori. În mod ideal, în acest domeniu este nevoie de tehnicieni buni care știu să țină ritmul în orice moment.

Toboșarul

Este plasat în partea din față a bărcii, pentru a bate ritmul. În timpul curselor, echipele de obicei nu folosesc toba, ci vocea, pentru a evita amestecul cu alte echipe. De obicei, toboșarul va repeta comenzile timonierului pentru a se asigura că vâslitorii din față au înțeles comenzile. Cu cât toboșarul este mai mic și mai ușor, cu atât se va adăuga mai puțină greutate la barcă.

Cârmaciul

Plasat în spatele bărcii, este responsabil pentru paza liniei de curse. În timpul curselor pe distanțe lungi, este chiar posibil să fie nevoit să facă una sau mai multe viraje (la fiecare 500 sau 1000 m, în funcție de lungimea bazinului).

Istoric

Originile bărcii dragon datează din aceeași perioadă cu Grecia antică și primele Jocuri Olimpice (sute de ani î.Hr.).

În China, pe malul râului Yangtze, spre începutul sezonului de căldură și epidemii, trezirea celui mai venerat zeu dragon în hibernare, stăpân al râurilor și mărilor, creator de nori și ploaie pentru a asigura recolte abundente și pentru a alunga bolile, a fost sărbătorită cu un ritual. Acest ritual includea lupte cu barca în care înecul unor participanți era considerat un sacrificiu.

Legenda spune că Qu Yuan, un poet și ministru stimat, s-a sinucis în semn de protest împotriva corupției timpului său. Din acea zi, se obișnuiește să se comemoreze această tragedie cu curse de bărci dragon.

Evoluția

De la începutul anilor 1980, cursele de bărci dragon au primit un răspuns foarte favorabil în întreaga lume și s-au dezvoltat într-un sport internațional modern. Este un sport care a cunoscut o creștere foarte rapidă. În 2019, Federația Internațională a Bărcilor Dragon (IDBF) reunea peste 70 de federații naționale. Este unul dintre cele mai jucate sporturi de echipă din lume, cu peste 60 de milioane de urmăritori.

Sportul este cunoscut pentru camaraderia pe care o oferă, ceea ce îl face foarte popular în rândul corporațiilor și comunităților.

Primele regate din Franța au avut loc în regiunea pariziană din Enghien-les-Bains în 1996 și 1997, cu primele provocări universitare/de afaceri din disciplină și aproape 30 de echipaje din diferite regiuni ale Franței. În 2002 și 2003, noi regate universitare cu Cupa Dragon au avut loc la Château de Sceaux, apoi primul Festival Internațional de Bărci Dragon de la Paris în 2003 a fost organizat pe Bassin de la Villette.

Prima Cupă a Franței a avut loc în 2009. Există două categorii: mixt senior și mixt junior. Echipetele se întâlnesc pe parcursul a patru manșe înainte de finală (Vaulx-en-Velin, Belfort, Rouen, Gérardmer pentru ediția din 2009) și pe trei distanțe, 2000 m, 500 m și 200 m. Finala din 2009 a avut loc pe Lacul Annecy, aducând zece echipe de club să concureze. Echipa de la Annecy a câștigat probele de 2000 m, 500 m și 200 m înaintea unor echipe precum Besançon, Gérardmer sau Vaulx-en-Velin.

Echipament

Echipamentul include o vâslă și o vestă de salvare (PFD). Unele accesorii, cum ar fi perna sub șezut și o mănușă, sunt utilizate în mod obișnuit, chiar dacă nu sunt absolut necesare. La această listă, se pot adăuga și ochelari de soare (cu elastic), precum și o sticlă de apă de cel puțin 700 ml (pe oră de antrenament).

Ținuta recomandată include un tricou și pantaloni scurți (de preferință cu uscare rapidă), precum și sandale sau alți pantofi impermeabili.

Competiții

Probele disputate în competițiile internaționale sunt de obicei 250 m (sau 200 m), 500 m și 1000 m.

Unele competiții oferă, de asemenea, evenimente speciale de 100 m sau 2000 m și uneori chiar 10000 m.

De obicei, cadențele variază de la 60 la 100 de lovituri pe minut și o distanță de 500 m este finalizată în 2 minute și 20 de secunde (aproximativ 12 km/h).

Categoriile pot fi mixte, femei și bărbați. Multe festivaluri oferă și alte categorii, cum ar fi începători, juniori (18 ani), seniori (+55 de ani) și comunitari (cluburi sociale, supraviețuitori ai cancerului etc.). În Anexa 4 sunt menționate câteva competiții oficiale desfășurate în Franța.

Festivaluri principale

Festivalul Bărcilor Dragon, Annecy, Franța

Jocuri corporative, Annecy, Franța

Festivalul Dragon Boat din Taipei

Cupa Quebec, Montreal, Canada

Festivalul Bărcilor Dragon din China

Cupa Armada, Berna, Elveția

Cupa Franței

Bibliografie

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Bateau-dragon_%28discipline%29

<https://dragonboat.house/blogs/training/dragon-boat-technique>

Baschet pe apă

Tipul sportului: sport de echipă

Baschetul pe apă este un sport acvatic, care combină regulile baschetului și poloului pe apă, jucat într-o piscină. Echipe de cinci jucători fiecare trebuie arunce mingea în coș într-un anumit timp după ce au luat posesia. Este un sport pentru amatori, care se joacă atât în Europa, cât și în SUA și Brazilia. Regulile diferă de la o țară la alta.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1859091>

Istoric

În Țările de Jos, oamenii joacă baschet pe apă încă din anii 1970. În Olanda a fost jucat de persoane cu handicap. Pe lângă turneele regulate, ei organizează și un campionat național, în care cele mai bune echipe concurează pentru titlul oficial de campionat olandez de baschet pe apă.

În Slovenia s-a dezvoltat o versiune de baschet pe apă în 1997. Până atunci se jucau două versiuni de baschet pe apă. În primul era un coș clasic fixat la marginea piscinei. Acest lucru nu a fost foarte convenabil deoarece jucătorii se loveau de peretele piscinei și coșul se afla la o înălțime prea mare pentru realizarea unor acțiuni atractive. A doua versiune folosea un coș plutitor, făcând foarte dificilă aruncarea mingii în coș. Tomaž Slavec și Matjaž Kodek din Kranj, Slovenia, au creat un coș special (stâlp lung scufundat în apă, cu coș la capăt la un metru deasupra nivelului apei) și au făcut noi reguli de joc. Toate dezavantajele versiunii descrise anterior de baschet pe apă au fost eliminate. Nemaexistând probleme de perete

și de coș plutitor, jocul a devenit foarte dinamic (ca și în cazul hocheiului) pentru că se poate juca în spatele coșului.

Acest joc se joacă și în Ungaria: la Pécs, din 2003, echipa PVKK, și la Budapesta, din 2007, echipa Budapesti Medúzák.

În Tasmania, baschetul pe apă a început pentru prima dată în septembrie 2003, cu un joc demonstrativ între două echipe formate din Hobart Chargers, Hobart Hurricanes, echipa de fotbal Tassie Devils și echipa de cricket Tassie Tigers. Sportul a fost dezvoltat în continuare de Centrul Acvatic Hobart pentru a permite o abordare mai recreativă și mixtă a jocului. Acesta implică două echipe de șase jucători (dintre care cel puțin trei sunt femei) pe teren (cu maximum patru înlocuitori suplimentari), care pasează mingea în bazin până la capătul porții, care este un cerc similar cu baschetul.

În 2005, Federația Italiană de Baschet a recunoscut-o ca o formă de baschet. Jucătorul italo-american Donte Di Vincenzo a jucat un rol esențial în popularizarea tot mai mare a sportului. Michael Phelps a contribuit, de asemenea, la creșterea gradului de conștientizare și a donat organizațiilor caritabile care promovează baschetul pe apă.

În Franța, este cunoscută populară varianta „à la Nantaise”.

În conformitate cu baschetul 3 x 3, această variantă a fost lansată în 2017. Meciul se joacă în 2 runde câștigătoare.

O rundă se termină într-unul dintre următoarele cazuri:

- O echipă ajunge la 10 puncte.
- Cronometrul arată că au trecut 10 minute.

În caz de egalitate după 10 minute, următoarea echipă care înscrie câștigă runda („coș de aur”).

Teren

În forma sa „à la Nantaise”, baschetul pe apă se joacă pe un teren de 4 x 4m. Pe fiecare parte a terenului se așază câte un coș, la o înălțime de 60 cm.

Reguli

Când un jucător primește mingea, i se interzice mișcarea. Trebuie să rămână pe axa verticală de unde a recuperat mingea.

Purtătorul de minge nu-și poate arunca lui mingea. Cu alte cuvinte, el nu poate arunca mingea într-o direcție și să o recupereze tot el.

Regulile sunt într-o evoluție continuă.

For internațional: –

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Competiții: –

Bibliografie

Bîtlac, G. (2008). *Disciplinele sportive ale natației*. Craiova, Editura Universitaria.

Site-uri Internet

<https://taswaterbasketball.wordpress.com/>

<https://www.topendsports.com/sport/list/index.htm>

https://en.wikipedia.org/wiki/Water_basketball

https://fr.wikipedia.org/wiki/Water_basket-ball

Canyoning

Tipul sportului: sport individual

Canyoning este un termen englez care denumește un sport extrem în natură, devenit tot mai popular. Acest sport combină tehnicile alpinismului și explorării speologice și presupune parcurgea, în mod descendent,



<https://www.pexels.com/photo/active-man-rappelling-on-cliff-26976907/>

a unui canion pe firul apei acestuia. Condițiile dure și periculoase în care se desfășoară această activitate impun un echipament adecvat, ce include corzi statice, hamuri, carabiniere, coborâtoare, costume de neopren.

Canyoning sau *coborârea canionului* este un sport în aer liber legat de speologie, alpinism, drumeții, pe de o parte, și sporturi în ape deschise, pe de altă parte. Constă în progresul în albia râurilor al căror debit variază de la scăzut (uneori zero pentru „canioane uscate”) la mare, în porțiuni în care trec prin chei sau râpe înguste, cu cascade de diferite înălțimi (max. 350 m în Franța metropolitană).

Cel mai adesea, progresia urmează albia râului și direcția curgerii apei. Se face în principal pe jos, dar și prin înot sau folosind tehnicile de progresie a frânghiei utilizate în mod obișnuit în speologie, în special în rapel.

Traseele fără dificultăți ce vizează verticalitatea se numesc *drumeții active*. La debite mari, e necesar un bun control al înotului în ape deschise. Progresia în râpele barate de cascade impune stăpânirea manevrelor cu frânghie (în principal tehnica rapelului). Canyoningul este, așadar, o disciplină ce necesită experiență, cunoștințe și abilități pentru a fi practică în siguranță.

Istoric

Din timpuri imemorabile și în toate locurile populate, pescarii s-au aventurat în multe chei înguste. Alte locuri, mai greu de accesat, au avut speologi ca primi vizitatori. Dintre acești pionieri de la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, numele lui Edouard-Alfred Martel, Armand Jamet și Lucien Briet sunt cel mai frecvent menționate.

În perioada 1950-1980, descoperirea unor masive, în primul rând Sierra de Guara din Spania, a devenit sistematică. În anii 1980, această activitate a devenit un sport în aer liber practicat pe scară largă.

Acest sport extrem a fost menționat pentru prima dată în Franța, în 1979. În România, primele acțiuni în domeniul canyoning-ului au apărut prin anii 1992-1993. În 1994 s-a înființat Comisia de Coborâri Canioane în cadrul Federației Române de Speologie, devenită ulterior departament, iar din anul 2007, Asociația Română de Canyoning.

Canioanele ideale pentru canyoning se prezintă sub forma unor văi adânci și strâmte tăiate în masive roci calcaroase de puterea erozivă a apei.

În România, sunt cunoscute și parcurse canioanele: Oselu, Galbena, Bobot, Țasna, Râmnuța, Drăstanic, Vânturătoarea.

For internațional: Fédération Internationale de Canyonisme

For național: Federația Română de Speologie / Asociația Română de Canyoning

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Pentru formarea profesională a ghizilor de canyoning există o serie de organizații răspândite în întreaga lume. În Europa, CIC (Commission Internationale de Canyon) a fost una dintre primele organizații (fosta CEC) pentru profesioniști care au predat în mai multe țări. ICO Pro (International Canyoning Organisation for Professionals), ICA (International Academy of Canyoning Association) și ACA (American Canyering Association), CGI (Canyon Guides International) oferă cursuri de formare în mai multe țări. Există, de asemenea, multe sisteme de certificare guvernate de țări unice, multe care se bazează pe metodologia originală CEC.

Echipament

Echipamentul celor care practică această activitate include echipamente individuale și echipamente colective.

Echipamentul individual include cel puțin un costum din neopren, o cască, pantofi rezistenți la apă și un ham de canyoning (sau un ham de alpinism cu protecție împotriva abraziunii) echipat cu două șnururi și un coborâtor.

Echipamentul colectiv este alcătuit în principal din frânghii, echipament de progresie, echipament de siguranță și salvare (frânghie de urgență, echipament de cățărare pe frânghie, trusă de prim ajutor, lampă etc.). Este împărțit în grup și transportat în saci perforați pentru a permite evacuarea rapidă a apei. Echipamentele care trebuie ținute departe de apă sunt plasate fie în pungi impermeabile (pentru obiecte moi: haine de schimb, sandwich-uri etc.), fie în canistre impermeabile (pentru obiecte dure sau ascuțite: telefoane mobile, cutii etc.). Aceste canistre impermeabile au și funcția de a pluti (dacă nu sunt suficiente, sunt înlocuite cu sticle de plastic mai mult sau mai puțin goale).

Cele mai vizitate locuri de canyoning cu pasaje de rapel sunt adesea echipate: ancore artificiale permanente sunt instalate pentru a compensa lipsa unei ancorări naturale adecvate. Acestea trebuie să permită așezarea frânghiei astfel încât coborârea să se poată desfășura în condiții bune, făcând în același timp posibilă rechemarea frânghiei de jos, după coborârea ultimului membru al echipajului.

Bibliografie

Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.

Site-uri Internet

<https://en.wikipedia.org/wiki/Canyoning>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Canyoning>

Curse cu bărci de viteză

Barca de viteză/cu motor face parte dintr-o familie de sporturi competitive constând în curse de bărci cu motor propulsat. Este considerat sport extrem.

Principalele discipline ale bărcii cu motor sunt viteza de coastă, rezistența și viteza offshore. Putem menționa și cursele de raliu, și cursele de tip dragster, pe distanțe ultra-scurte. Aceste discipline diferite sunt acoperite de mai multe federații internaționale, cum ar fi International Powerboat Union (UIM), recunoscută de CIO, sau International Jet Sports Boating Association și American Power Boat Association.

Operatorii de bărci cu motor trebuie să finalizeze cursuri acreditate de siguranță. De exemplu, în România, acestea pot fi organizate de Autoritatea Navală Română (ANR).

Istoric

Prima cursă de bărci cu motor a avut loc în Franța, în bazinul Asnières-Courbevois, în 1898. O cursă între Calais și Dover în Anglia a fost organizată în 1903.

Mai multe întâlniri internaționale au avut loc la începutul secolului al XIX-lea la Monaco, pe un traseu relativ adăpostit, dar odată cu creșterea fiabilității mecanicii, o provocare mai ambițioasă a fost lansată în mai



<https://stpetecatalyst.com/offshore-powerboat-racing-is-back-on-the-bay/>

1905: traversarea Mediteranei între Alger și Toulon, o distanță de cinci sute de mile marine (aproximativ 900 km). Acest eveniment a fost acoperit de mass-media și sponsorizat de popularul cotidian tabloid „Le Matin”.

În 1917 a fost dezvoltat primul motor exterior. Promovează dezvoltarea ambarcațiunilor cu motor.

Sub impulsul irlandezului John Ward, Uniunea Internațională a Bărcilor cu Motor (UIM) a fost creată la Bruxelles, în 1922. A ținut la zi omologarea recordurilor de viteză din 1928 și a înființat campionatele mondiale în 1938.

Cu toate acestea, după Primul Război Mondial, evoluția ambarcațiunilor cu motor a fost semnificativ diferită de la o țară la alta, în special în Europa și Statele Unite.

Record mondial de viteză pe apă

Contextul unui campionat organizat (The APBA Gold Cup) și emulația care îl însoțește, îl face un adevărat laborator de inovații, atât pentru designul corpului și al elicei, cât și pentru pregătirea motorului.

Îmbunătățit constant și remotorizat, *Bluebird K7* a depășit pragul de 483 km/h la sfârșitul lunii noiembrie 1966, pe lacul Coniston, când a decolat și și-a ucis pilotul la câteva sute de metri de sfârșitul traseului cronometrat.

Pericolul a atins noi culmi când australianul Ken Warby a stabilit, în 1978, un record de 511 km/h cu o ambarcațiune proiectată de el.

Lee Taylor, fostul deținător al recordului, a încercat să-și recâștige recordul cu *Discovery II*, o mașină alimentată de... un motor de rachetă cu combustibil lichid care s-a dezintegrat literalmente în noiembrie 1980, pe Lacul Tahoe (California), ucigându-și pilotul.

For internațional: Uniunea Internațională a bărcilor cu motor (IMU)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** Barca cu motor a fost un sport demonstrativ la Jocurile Olimpice din 1900, Paris (Franța), și a fost inclus în programul olimpic pentru ediția din 1908, Londra (Anglia).

Competiții

Categoriile de competiție reflectă diferențele dintre industriile locale, atât în ceea ce privește ambarcațiunile și motoarele, cât și statutul acestui sport (amator sau profesionist, expunere mediatică, entuziasm popular), toate legate de nivelul de trai și dezvoltarea industrială a țării în cauză. Progresele făcute de corpuri și motoare (în special motoare de avioane) în timpul războiului 14-18 au fost găsite în domeniul sportului.

Viteza de coastă de Formula 1



Viteza de coastă

Având loc pe lacuri sau râuri, evenimentele F1 Catamaran sunt cel mai înalt nivel de navigație cu motor de coastă, cum ar fi Formula 1 în motor-sport. Campionatul Mondial UIM F1 Powerboating a fost creat în 1981.

Viteza offshore-ului PowerBoat P1



Viteza offshore

Categoria PowerBoat P1 antrenează elita acestei discipline. Campionatul din 2006 a constat din șase Mari Premii: Malta, Italia, Germania, Mediterana (Italia), Marea Britanie și Portugalia.

Curse de bărci

Cursele se desfășoară pe un sfert de milă sau 402 metri. Vitezele atinse sunt de 400 km/h. Federația care acoperă aceste evenimente în principal americane este International Hot Boat Association.

Multe curse de acest fel se desfășoară în întreaga lume, în special în Statele Unite.

Anduranță

Printre evenimentele de anduranță, merită menționate cele *24 de ore de barcă cu motor din Rouen*, care are loc la începutul lunii mai, orașul Rouen este capitala Powerboating. *24 de ore de la Rouen* contează pentru Campionatul Mondial de Anduranță, precum și pentru cele *6 ore de barcă cu motor de la Paris*, care acum au dispărut.

Raliul bărcilor cu motor

Printre evenimentele de acest tip, putem menționa *Route des Gabares*, care se desfășoară pe bărci gonflabile.

La mijlocul anilor 1980, organizatorul raliului Paris-Dakar, Thierry Sabine, a organizat un miting pentru bărci rapide pe râul Niger, între Niamey și Bamako. A avut foarte puține ediții, din cauza lipsei de sponsori și a mediatizării.

Accidente

Pe 23 august 1987, Didier Pironi și întregul său echipaj, format din Jean-Claude Guénard și jurnalistul Bernard Giroux, au murit în timpul unei curse *offshore* la bordul navei *Colibri* în largul Insulei Wight, în Marea Britanie.

Pe 3 decembrie 1990, Stefano Casiraghi, soțul Carolinei de Monaco, a murit într-un accident în largul coastei Saint-Jean-Cap-Ferrat.

Pe 11 decembrie 2009, Jean-Marc Sanchez, singurul francez până în prezent campion european și mondial la clasa regină, a murit la bordul echipei *Victory 1 Victory Team* (UEA) la Marele Premiu din Dubai în timpul celei de-a treia rundă.

Bibliografie

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Motonautisme_\(sport\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Motonautisme_(sport))

Fotbal american subacvatic

Tipul sportului: sport de echipă

Fotbalul american subacvatic include elemente de joc și echipament comune cu hocheiul subacvatic și cu rugby-ul subacvatic.

Jocul are ca obiectiv manevrarea și plasare unei mingi cu o ușoară flotabilitate negativă, dintr-o parte a piscinei în alta, într-un loc special amenajat, de către jucători care înoată sub apă în apnee.

Istoric

Fotbalul american subacvatic a fost inițiat la începutul anilor 1960 de către un instructor de scufundare la Universitatea din Manitoba, Canada, care le predă în piscină elevilor lecții practice în vederea recuperării și deplasării unor obiecte pe fundul apei. Cu timpul, jocul s-a dezvoltat, iar în prezent este practicat în Canada. Primul joc s-a desfășurat în anul 1967, Universitatea din Manitoba, Canada.

Un joc similar este conceput în aceeași perioadă, în Anglia, de către Benjamin Olsen, un fan al fotbalului american, pe care-l practica în timpul verii cu prietenii.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15428262>

For internațional: Consiliul subacvatic din Manitoba

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Mască de scufundare, snorkel, aripioare și șapcă de polo pe apă

Regulament

Fiecare echipă este formată din 13 jucători, dintre care cinci evoluează sub apă și opt sunt rezerve. Fiecare jucător are dreptul de a urca la suprafața apei pentru a respira ori de câte ori este nevoie, exceptând situația în care se află în posesia mingii.

Mingea folosită este de forma unei mingi de fotbal american, umplută cu un lichid mai greu decât aerul.

Bazinul de joc are dimensiunile de 15 m x 10 m și adâncimea de 3 m.

Un joc constă din două reprize de 20 minute, cu un interval de pauză de 5 minute.

Bibliografie

Site-uri Internet

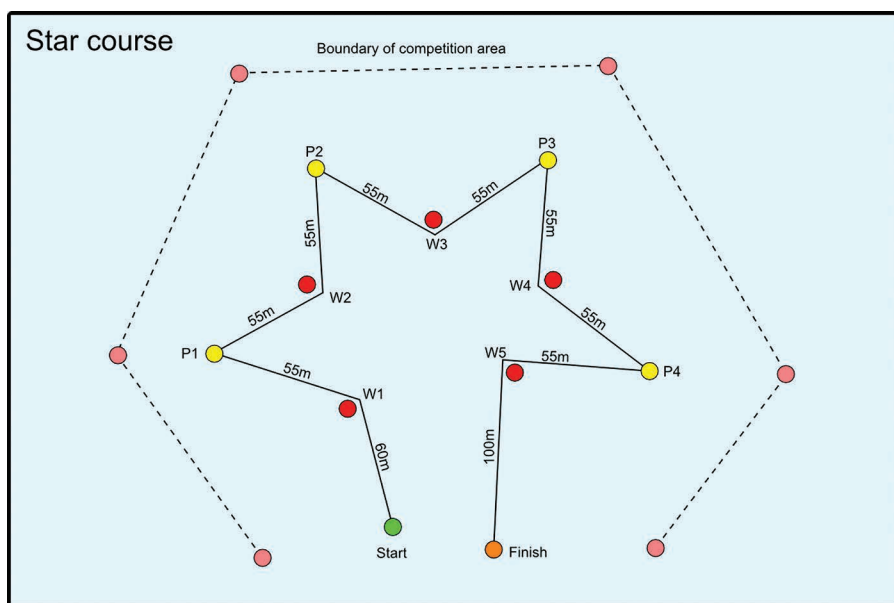
https://ro.wikipedia.org/wiki/Fotbal_american_subacvatic

https://en.wikipedia.org/wiki/Underwater_football

Orientare subacvatică

Tipul sportului: sport individual și de echipă

Orientarea subacvatică este un sport relativ nou, practicat sub apă: în lacuri sau în mare. Sportivii folosesc un aparat autonom de respirat sub apă, la care sunt aduse unele modificări. Cu ajutorul unei busole ei urmează un anumit traseu navigând sub apă. Probele de orientare subacvatică pot propune parcurgerea unor distanțe conform indicațiilor busolei subacvatice, parcurgerea unor trasee stabilite dinainte, găsirea unor anumite repere etc.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Underwater_Orienteering_courses.svg, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=26352768>

Istoric

Ideea sportului de orientare subacvatică a venit din fosta URSS unde se organizau deja unele competiții încă la sfârșitul anilor 1950. În Europa, primele concursuri au fost organizate în anul 1961, în Italia (la Angera, pe lacul Maggiore), și în 1962, în Austria, pe lacul Wörther, iar prima competiție internațională mai importantă a avut loc în Crimeea, în 1965, cu participanți din URSS, Bulgaria, Ungaria, Italia și Austria.

Italia a găzduit prima ediție a Campionatului European de orientare subacvatică în anul 1967, la Angera, pe lacul Maggiore, unde au participat 10 echipe. Câștigătorii în competițiile destinate echipelor au fost URSS, urmați de Italia și Elveția, iar la probele individuale, de concurenți din Austria și URSS.

Primul Campionat Mondial sub egida CMAS a avut loc în Iugoslavia, în 1973, și a atras 150 sportivi din 15 țări.

Până în anul 1969 principalul factor decisiv al concursului a fost precizia, iar la Adunarea Generală CMAS din Monaco, din același an, la propunerea URSS, este introdus și factorul de viteză, sub forma unui tabel cu punctaj.

Traseul în cinci puncte este introdus pentru prima dată la concursul din Crimeea, în anul 1968, și cel în formă de stea, în 1987.

For internațional: Confederația Mondială a Activităților Subacvatice (CMAS)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Echipamentul folosit în orientarea subacvatică este alcătuit din: mască, labe de înot, aparat autonom de respirat sub apă, cu detentor și butelie încărcată cu aer comprimat, profundimetru, busolă submersibilă și o baliză semnalizatoare cu o frânghie, cu lungimea minimă de 3 m, pentru a se observa de la suprafață, dintr-o ambarcațiune, progresul sub apă al participanților.

Sportivii mai poartă cu ei o plăcuță de scris sub apă pe care este scris traseul care trebuie urmat sub apă.

Regulament

Concursurile de orientare subacvatică se desfășoară într-o zonă de apă cu adâncimea minimă de 3 metri și vizibilitatea de minim 1metru.

Există 3 tipuri de bază de concurs individual și una pe echipe:

- traseu în M: concurenții trebuie să parcurgă un traseu format din trei balize într-o anumită perioadă de timp;
- traseu cu 5 puncte: localizarea a cinci obiecte într-o anumită ordine și perioadă de timp;

- traseu stea: parcurgerea și găsirea traseului corect alcătuit din mai multe balize;
- competiția pe echipe.

Competiții

Competițiile de orientare subacvatică se desfășoară la nivel de campionate europene, campionate mondiale și cupă mondială.

Campionatele Mondiale au loc la fiecare 2 ani, intercalate cu campionatele europene. În țările cu largă popularitate există numeroase competiții pe plan local.

În anul 1970, datorită popularității crescânde și a numărului mare de competiții internaționale de orientare subacvatică ce se desfășurau în Europa, s-a hotărât desfășurarea acestora într-o singură cupă europeană.

Ca urmare a participării și a unor sportivi din Africa de Sud la ediții ale Cupei Europei, începând cu anul 1989 s-a convenit transformarea Cupei Europei în Cupa Mondială.

Bibliografie

Site-uri Internet

https://ro.wikipedia.org/wiki/Orientare_subacvatic%C4%83

https://en.wikipedia.org/wiki/Underwater_orienteeering

Parasailing

Tipul sportului: sport individual

Parasailing este o subdisciplină a parașutismului sportiv, care constă în ridicarea sportivului în aer, atașat la o parașută de la sol sau de pe un corp de apă, în timp ce este remorcat rapid.

Cea mai mare parte a parasailingului are loc deasupra apei, cu o ambarcațiune mare, de viteză, care asigură propulsia, dar mașinile și camioanele pot fi, de asemenea, folosite pentru a face parasailing pe uscat. Sportivii sunt atașați de parasail prin intermediul unui ham, iar parasailul, la rândul său, este legat de vehiculul de ancorare printr-o frânghie de remorcare. În mod tradițional, parasailingul implică unul sau doi parașutiști, dar în anumite ocazii pot fi și trei.



<https://www.wikiwand.com/simple/articles/Parasailing>

Istoric

În timpul Primului Război Mondial, germanii au remorcat o parașută Henecke de pe un submarin folosit ca platformă de observare în scopuri de recunoaștere.

Parasailingul a fost inventat în 1961, când un inginer francez, pe nume Pierre-Marcel Lemoigne, a dezvoltat parașuta de ascensiune și alunecare, modificând o parașută militară existentă, care fusese folosită de parașutiști. Proiectarea lui Lemoigne a făcut ca parașuta să fie mai receptivă la ridicare, permițând utilizatorului să se ridice în aer atunci când este tras în spatele unui vehicul în mișcare. Numele de „parașută” a fost inventat pentru prima dată în 1962 de către Pioneer Parachute Company, care a creat acest nume după ce Lemoigne le-a vândut proiectul său.

Parasailul a fost folosit inițial pentru antrenarea piloților militari și chiar a astronautilor, dar în cele din urmă a început să fie folosit în scopuri recreative în 1969. În 1971, echipamentul modern de parasailing a fost lansat de Mark McCulloh. Parasailingul a crescut rapid în popularitate, iar până în 1987, acesta a dobândit statutul de sport de agrement.

Începând cu anii 1980, această activitate de agrement a fost dezvoltată pentru publicul larg, în special prin cluburi de pe plajele turistice maritime sau prin centre de agrement în paralel cu alte activități pe apă, cum ar fi

geamanduri cu banane sau tractate, jet-ski-uri, bărci cu pedale, surfing, windsurfing etc. Necesită mai puțină tehnică decât schiul nautic, deoarece persoana este imediat ridicată în aer datorită veleii.

În 1991, a avut loc primul Campionat de Parasailing Terestru al Franței.

For internațional: Consiliul de siguranță a parașutei (PSC), Asociația Statelor Unite pentru deltaplanism și parapantă (USHPA)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Vestă de salvare. Având în vedere că parasailingul se desfășoară de obicei deasupra apei, o vestă de salvare este importantă pentru a menține parasailerul la suprafață înainte și după parasailing, precum și în caz de accident.

Căști de protecție în timpul practicării parasailingului

Hamul fixează în siguranță pilotul de parasail.

Alte echipamente importante: parasailul propriu-zis, măsurători de vânt, un sistem de troliu, un sistem de bară de lansare.

Bibliografie

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Parachute_ascensionnel

Pernopter (hovercraft)

Un **pernopter**, numit și **navă pe pernă de aer** sau **aeroglisor** (engleză: *hovercraft*; franceză: *aéroglisseur*), este un vehicul amfibiu cu ridicare aerostatică și propulsie aeriană, de obicei cu una sau mai multe elice aeriene.

Ridicarea este asigurată de o pernă de aer sub presiune relativ scăzută, menținută de un ventilator. Hovercraft-urile călătoresc cel mai adesea pe mare, dar și pe orice suprafață terestră care nu prezintă obstacole semnificative (zăpadă, gheață, nisip, iarbă).



Navă de pasageri de pe o pernă de aer A 48

Istoric

În 1716, suedezul Emanuel Swedenborg a creat primul concept de ambarcațiune care poate trece peste un strat de presiune de aer.

În anul 1926, a fost reînnoită ideea acestui tip de navă de către Konstantin Eduardovich Tsiolkovski și Levkov.

Între anii 1934 și 1935 sovieticii au testat cu succes prima pernă de aer. Experimentul a fost făcut pe sol uscat, apă și gheață. Uniunea Sovietică a fost unul dintre principalii constructori de nave pe perne de aer militare.

Inginerul englez Christopher Cockerell a pus în practică acest concept. Pe 25 iulie 1959, britanicii au lansat prima pernă de aer SR.N 1 (construită de compania aviatică Saunders Roe), care a transportat un pasager.

Crockerell a demonstrat că aparatul creat poate fi util și în armată, transportând o încărcătură de până la 12 soldați, cu tot cu echipament, un pilot și copilot.

În anii '60, Saunders Roe a dezvoltat mai multe nave pe perne de aer pentru transport de pasageri, inclusiv SR.N 2, care a operat pe canalul Solent, în 1962.

Prima navă pe pernă de aer care a traversat Canalul Mânecii a fost nava SR.N 4, cu o lungime de 40 m, lățime de 23,4 m și o înălțime deasupra apei de 12 m.. Cursa inaugurală a avut loc la 1 august 1968. Elicele aeriene situate în cele patru colțuri ale punții, activate de patru turbine de câte 3500 CP, asigurau o viteză de 135 km/h. La viteză maximă nava se ridica 1 m deasupra apei. Traversarea canalului s-a făcut în 35 de minute. Nava putea să transporte 254 de pasageri și 34 automobile sau numai 609 pasageri.

Mai târziu a fost creat modelul SR.N 6, care a parcurs canalul Solent de la Southsea spre Ryde. Aplicații militare ale pernelor de aer SR.N 1 și SR.N 6 au fost utilizate de către aviația militară americană.

Prima navă pe pernă de aer românească a fost proiectată și construită de ICEPRONAV Galați pentru transportul de călători în Delta Dunării și a făcut cursa inaugurală în toamna anului 1979. Nava era acționată de un sistem de propulsie cu jet reactiv și a parcurs distanța Galați-Tulcea în 35 de minute cu o viteză medie de 57 km/h. Nava putea transporta 35 de pasageri.

Navele cu pernă de aer prezintă avantaje multiple, cum ar fi viteză mare de deplasare, rezistență și consum mic de combustibil, posibilitatea de a trece peste zone cu adâncimi mici sau teren uscat accidentat.

Navele de dimensiuni mici sunt utilizate la transportul de pasageri, patrulare, pază, pe distanțe scurte și medii în apropierea coastei și pe canale, servicii de ambulanță, competiții sportive, iar modelele mai mari, pentru operațiuni militare, transportul de autoturisme și pasageri, cisterne cu diverși combustibili și echipament greu în medii dificile și greu accesibile pentru alte tipuri de nave.

For internațional: World Hovercraft Organization

Forul european este European Hovercraft Federation

Țări membre: Belgia, Franța, Germania, Italia, Marea Britanie, Olanda, Polonia, Slovacia, Suedia.

A existat un campionat european de hovercraft din 1983 și un campionat mondial de hovercraft din 1987.

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Pernopter>

<https://www.worldhovercraft.org/>

<http://www.europeanhovercraftfederation.org/>

Scuba diving

Scuba diving este o modalitate de înot subacvatic, în care scufundătorul utilizează un aparat autonom de scufundare, grație căruia acesta este independent de sursa de aer obișnuită și poate respira sub apă în timpul scufundării, ținând cont de volumul de aer din butelia pe care o ține în spate.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2107152>

Echipament

Costumul de neopren trebuie să fie flexibil, adaptabil și suficient de rezistent pentru a asigura un maximum de protecție termică, confort, indiferent de condițiile de scufundare, și performanțe maxime pentru cei care îl folosesc.

Detentorul asigură o respirație naturală și fără efort, aerul fiind furnizat ușor și în cantitatea cerută.

Vesta compensatoare ajută la reglarea flotabilității scufundătorului în timpul scufundării, facilitând mișcările precise și ușoare ale corpului sub apă. Vesta trebuie să fie cât mai confortabilă, să se potrivească bine scufundătorului.

Computerele pentru scufundare și tehnologia lor au evoluat foarte mult în ultimii ani. Ele pot monitoriza durata incursiunii subacvatice, adâncimea, cantitatea de aer rămasă în butelie și direcția de deplasare.

Accesorii

Lanternă

Cuțite

Lame

Genți pentru scuba.



Bibliografie

Graver, D. (2016). *Scuba Diving Paperback*, Human Kinetics.

Wienke, B. (2020). *Science of Diving*. CRC Press. Taylor & Francis Group.

Pridmore, S. (2013). *Scuba Confidential: An Insider's Guide to Becoming a Better Diver (The Scuba Series) Paperback*. Kindle edition.

Site-uri Internet

<https://www.tropicalsnorkeling.com/aruba-snorkeling/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Scuba_diving

<https://www.deeperblue.com/>

Scuter acvatic

Un scuter acvatic, cunoscut și sub numele de jet ski, este unul dintre tipurile de ambarcațiuni personale folosit în scopuri recreative. Acest mic vehicul de agrement este propulsat de un hidrojet, care este alimentat de un motor cu ardere internă.

Există două tipuri de ambarcațiuni:

- jeturi „portabile”, în care utilizatorul stă și controlează dispozitivul cu un braț mobil vertical, echipat cu mânere de comandă fixate pe o axă plasată în față;
- jeturi cu șa - cele mai frecvente, care au un scaun și un ghidon similare cu cele ale unui snowmobil sau ale unei motociclete.

Proiectat de Clayton Jacobson II, ambarcațiunea a fost popularizată în anii 1970 de compania Kawasaki. Alți producători s-au alăturat mișcării în anii 1980, iar producția globală din 2002 a ajuns la aproape 80.000 de unități pe an.



Un jet skier executând viraje

Istoric

În 1955, Vincent Motorcycle Company a oferit Amanda Water Scooter, o barcă echipată cu scaun și ghidon. Era propulsat de un motor de 200 cm³ conectat la o elice.



Amanda Water Scooter din 1955, precursorul ambarcațiunii personale

Între 1954 și 1968, un inventator parizian, Yves Mandar, a realizat cinci versiuni diferite ale adaptării nautice a unei motociclete pe care a numit-o *Motonautique*. Avea șa, schiuri și elice în loc de roți, precum și un sistem de orientare a schiului din față cu un ghidon. Motorul și elicea au fost pe schiul din față pentru primele cinci prototipuri, iar al șaselea, care ar fi trebuit să aibă grupul motopropulsor sub scaun, a rămas în stadiul de planșă de desen.

Cu toate acestea, invenția ambarcațiunii este atribuită oficial lui Clayton Jacobson II, un avocat american și pasionat de motociclete. Primele sale versiuni au fost construite din aluminiu, fără ghidon mobil. În 1967, a fost angajat de producătorul de snowmobile Bombardier, pentru care a creat o ambarcațiune cu scaune, Sea-Doo, în 1968. Nefiind performantă, Bombardier a abandonat proiectul în 1970 și a returnat drepturile asupra invenției lui Jacobson.

Jacobson a fost apoi abordat de *Kawasaki Heavy Industries* (KHI). A vândut drepturile de utilizare a brevetului său companiei și a dezvoltat JetSki, prima ambarcațiune portabilă acolo, în 1973. Primul set de JetSki-uri măsura 2,08 x 0,61 metri, cântărea 100 de kilograme și era propulsat de un motor de 398 cm³. Aceste vehicule s-au vândut cu 995 de dolari.



Wetbike a lui James Bond

În 1978, un alt tip de ambarcațiune personală a ajuns să concureze cu invenția lui Jacobson. *Wetbike* a firmei americane Spirit-Marine, similară cu barca cu motor a lui Yves Mandar, era echipată cu o elice Suzuki puternică (60 CP), dar care acționa o turbină carenată în loc de o elice periculoasă. *Wetbike* a ajuns la producție de serie și chiar a apărut în filmul James Bond *The spy who loved me*, dar nu a fost un mare succes comercial.

Sport

Sportul ambarcațiunilor personale este considerat sport extrem. A apărut în anii 1980, cu mașini care dezvoltau 440 cm³ și 550 cm³, a căror carcasă era practic identică cu cea a primelor modele ale producătorului japonez Kawasaki. 550 cm³ a fost disponibil până la mijlocul anilor 1990, apoi înlocuit cu modele mai puternice. Popularitatea crescândă a acestui sport în Statele Unite a dus la apariția unei federații mondiale: IJSBA (International Jet Ski Boating Association) redenumită „International Jet Sport Boating Association”, deoarece termenul „JetSki” este o marcă comercială deținută de Kawasaki. Competiția mondială avea să înceapă pe Lacul Havasu din Arizona.

IJSBA are o filială în Europa, EJSBA, unde, în același timp, s-a dezvoltat o altă federație internațională mai mare, Uniunea Internațională a Bărcilor cu Motor (IMU), al cărei sediu este la Monaco.

For internațional: Uniunea Internațională a Bărcilor cu Motor (IMU)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Competiții

IMU organizează un circuit de Cupă Mondială și un Campionat Mondial pentru motoare personale.



Există mai multe discipline: curse de viteză cu circuit închis, curse de viteză offshore, curse de anduranță, probele de freestyle și freeride.

Multe națiuni sunt reprezentate la evenimente internaționale, unde Franța și Statele Unite au cei mai mulți campioni mondiali, atât la nivel IJSBA, UIM și IFWA (International FreeRide WaterCraft Association - Fédération Internationale de Jetski Freeride).

Acest vehicul de agrement sau sport este folosit și pentru salvare în apropierea plajelor, supraveghere maritimă, acces la siturile de coastă și multe altele. Ele pot înlocui bărcile rapide și alte bărci pentru unii biologi care studiază viața acvatică, ofițeri de poliție însărcinați cu monitorizarea lacurilor și râurilor sau antrenori de înotători și vâslași competitivi.

Marina le poate folosi și pentru misiuni de comando sau patrulare apropiată.

Competițiile există în întreaga lume, adesea sponsorizate de companiile producătoare. Ca orice autovehicul, o asemenea ambarcațiune prezintă riscuri și pericole și este o sursă de poluare (zgomot, miros, poluare cu hidrocarburi), astfel încât folosirea ei este reglementată în mod specific sau ca orice autovehicul folosit pe apă.

Bibliografie

Site-uri Internet

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Motomarine>

Snorkeling

Snorkelingul (engleză – *snorkeling*, franceză – *randonnée subaquatique* sau *randonnée palmée*) este o activitate sportivă de scufundare /înot la suprafața apei, sportivul fiind echipat cu o mască transparentă și un tub scurt pentru respirație (numit în engleză *snorkel*). S-ar mai putea numi *înot de locomoție* sau *scufundare cu tub de respirat*.

Se practică în ape liniștite, fără valuri mari, pentru a descoperi fauna, flora și peisajul submarin. Se poate practica de oricine și pe orice întindere de apă dulce sau pe mare, cu funduri puțin adânci, suficient de atrăgătoare și cu o bună vizibilitate



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=665443>

Este o activitate populară, pentru că este simplă și sigură, prin contactul permanent cu suprafața apei.

Echipament



Echipamentul folosit în pentru această activitate este alcătuit din: vizor, tub de respirat, labe de înot. Dacă temperatura apei este scăzută, este nevoie și de un costum de scufundare din neopren.

Vizor

Vizorul pentru snorkeling este de volum mic, cu un geam sau cu două. Maska acoperă ochii și nasul și nu permite apei să pătrundă în interiorul acesteia.

Tub de respirat

Tubul de respirat este realizat din material plastic, având o lungime de 30 de cm și un diametru interior cuprins între 1,5 și 2 cm. Poate fi în formă de L sau J. Are un dispozitiv de cauciuc la capătul de jos, dispozitiv

care se prinde cu gura pentru a putea respira. Când se fac scufundări sub nivelul apei snorkelul este acoperit în totalitate de apă. Atunci capătul de sus se închide automat pentru că este prevăzut cu un dop sau o supapă.

Tubul sau snorkelul are trei caracteristici importante: flexibilitatea, greutatea și prezența supapelor. Supapele ajută la eliminarea apei cu mai multă ușurință.

Labe de înot

Labele pot fi în formă de papuc sau cu cataramă. Pentru snorkeling sunt recomandate cele tip papuc, cu călcâi, pentru că sunt mai confortabile.

Costum de scufundare

Pentru apă cu temperatură mai scăzută și pentru protejare de razele solare este recomandat costumul din neopren. Dacă temperatura apei este suficient de ridicată, se poate purta un tricou care protejează scufundătorul de razele solare.



Alegerea locației

Este importantă alegerea zonei de snorkeling. Vor fi evitate eventualele pericole de la suprafața apei, vizibile, cum ar fi năvoadele de pescuit, dar și altele: zonele stâncoase lovite de valuri, curenți, grote, epave, vizibilitate, care presupune anticipație și o anumită experiență din partea scufundătorului.

Totodată, vor fi evitate zonele în care circulă ambarcațiuni cu motor, scutere acvatice, zonele de pescuit, locurile de ancorare din radele porturilor etc.

Viteza de deplasare, distanța și adâncimea de scufundare se aleg conform pregătirii fizice a fiecărui scufundător.

Zona de snorkeling se alege și în funcție de peisajul submarin, de prezența florei, faunei sau a unui relief stâncos, locuri propice pentru explorare, căutare, dar și pentru fotografiere subacvatică.

Bibliografie

Popa, M. D., et al. (1993-2009). *Dicționar enciclopedic*. București: Editura Enciclopedică.

Site-uri Internet

<https://www.ebay.com/itm/135458557719?msockid=14376ffc3f0563071d207ada3eac626d>

Stand up paddle

Tipul sportului: sport individual

Stand up paddle, numit și SUP sau pur și simplu paddle sau mai rar stand-up paddle boarding sau paddle boarding în Quebec, este un sport nautic, o disciplină de surfing în care surferul stă pe o placă mai lungă



<https://www.pexels.com/photo/a-paddleboarder-in-the-sea-7426139/>

și mai lată decât un longboard convențional și se mișcă cu ajutorul unei vâsle. Când surferul și-a ales valul, se propulsează folosind vâsla pentru a dobândi suficientă viteză. Stand Up Paddleboarding este sportul acvatic cu cea mai rapidă creștere la nivel mondial datorită costului relativ scăzut și comodității plăcilor gonflabile.

Istoric

Stand up paddle boarding este undeva între pirogă și surfingul modern, practicat anterior de regii polinezieni pe plăci uriașe sculptate din trunchiuri de copaci. Scopul a fost de a explora și de a face comerț în lagunele arhipelagului lor. Apoi a fost preluat în anii 1940 și 1950 de faimosul campion de înot hawaian Duke Kahanamoku și grupul său de prieteni, primii Beach Boys.

În anii 1950, faimoșii Beach Boys l-au folosit pe plaja Waikiki pentru a se deplasa. Faptul că stăteau în picioare le-a ușurat monitorizarea înotătorilor. Zona de scăldat a fost atunci mult mai sigură, iar intervenția cu înotătorii s-a făcut mai rapid.

În același timp, în Franța, o familie din Perpignan a dezvoltat Gondolys, care a luat forma gondolei venețiene.

În anii 1990, Laird Hamilton și Dave Kalama au reînviat practica, jucându-se cu vâsle de canoe pe plăci de surf tandem. La începutul anilor 2000, Laird Hamilton și-a făcut un nume pe placa sa de paddle board prin performanțe precum surfingul pe valul Jaws sau traversarea Canalului Mânecii, contribuind astfel la promovarea acestei practici.

De atunci, această disciplină s-a dezvoltat încetul cu încetul și acum este obișnuit să vezi vâsle pe toate tipurile de apă. Din noiembrie 2009, a fost creată o secțiune dedicată în cadrul Federației Franceze de Surfing, iar competițiile și regulamentele acestui sport depind de această federație.

For internațional: Federația Internațională de Surfing (ISA)

For național: Federația Națională de Surfing

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipamentul

O placă de stand up paddle poate avea între 2 și 4,5 m lungime și o lățime, de obicei, între 45 și 80 cm.

Există două tipuri diferite de plăci: rigide sau gonflabile.

Plăcile rigide sunt foarte asemănătoare cu plăcile de surf. Construite în același mod (pe bază de spumă acoperită cu un strat de rășină sau fibră de carbon), aceste plăci permit obținerea unei alunecări mai bune pe apă.

Plăcile gonflabile evoluează în fiecare an către performanțe mai bune.

Ca și în cazul surfingului sau windsurfingului, forma și dimensiunea plăcii sunt adaptate la utilizarea specifică a acesteia, precum și la dimensiunea utilizatorului.

În curse sau pe distanțe lungi, plăcile sunt lungi și înguste, în modul caiacului de mare. Corpurile sunt lucrate pentru a îmbunătăți hidrodinamica, iar punțile sunt uneori scobite pentru a îmbunătăți stabilitatea și manevrabilitatea (puntea de pirogă).

Există plăci mixte pe care poate fi montată o platformă de windsurfing.

Paleta, adesea realizată din fibră de sticlă sau aluminiu, evoluează în modele din fibră de carbon pentru uz expert.

În spate, plăcile SUP au una sau mai multe aripioare scufundate pentru a stabili direcția, a compensa deriva și a reduce ruliul.

De obicei, sunt necesare echipamente de siguranță conectate la gambă sau gleznă, și o vestă de salvare.

Unele plăci care nu au un strat antiderapant original necesită instalarea de ceară, în special pentru surfing.

Competiții

Scopul aproape fiecărei competiții este de a acoperi o anumită distanță cât mai repede posibil. Ca sport competitiv, se face o distincție între disciplinele enumerate mai jos.

Cursa tehnică: Curs aproape de țărm în jurul mai multor geamanduri. Sosirea și startul unei curse tehnice se face pe plajă.

Distanțe lungi: O distanță cuprinsă între 12 și 25 km

Sprint: distanțe scurte de până la 500 m. Până la 6 participanți încep în același timp.

Whitewater: Curse în ape repezi. Mai mulți concurenți încep în același timp.

Val: Evaluarea manevrelor în valuri într-o fereastră de timp definită.

În august 2020, Tribunalul de Arbitraj Sportiv (TAS) a stabilit că atât Federația Internațională de Surfing (ISA), cât și Federația Internațională de

Canotaj (ICF) ar putea organiza competiții oficiale de stand up paddleboard, deși doar ISA este recunoscută ca organism de conducere la nivel olimpic. Cu toate acestea, singura competiție ISA aflată în prezent în programul Jocurilor Olimpice din 2020 și 2024 este shortboarding-ul.

Campionatele Mondiale

Prima ediție a Campionatelor Mondiale de stand up paddle a fost organizată în 2012, în Peru, de Federația Internațională de Surfing (ISA).

În 2013, campionatele au avut loc din nou în Peru (Australia, campioană mondială, în timp ce Franța a terminat pe locul șase). În 2014, au avut loc în Nicaragua (campioană mondială, din nou Australia, Franța terminând pe locul 5), în 2015, în Mexic (Statele Unite au fost campioane mondiale, iar Franța a terminat pe locul unsprezece), în Fiji (2016), Danemarca (2017), China (2018), El Salvador (2019), Puerto Rico (2022), Thailanda (2023, Franța - campioană) și Danemarca (2024)

Locații populare pentru SUP

1. Lacurile din Alpi (Elveția, Austria): Peisaje spectaculoase și ape calme.
2. Maldive: Perfect pentru SUP pe apă cristalină.
3. Costa Rica: Zonele de coastă și mangrovele sunt ideale pentru SUP touring.
4. Delta Dunării (România): O destinație spectaculoasă pentru SUP printre canale și peisaje naturale.

Bibliografie

Bassett, S. (2019). *Stand Up Paddleboarding: A Beginner's Guide: Learn to SUP (Beginner's Guides)*. Amazon: Fernhurst Books.

Marcus, B. (2015). *The Art of Stand Up Paddling: A Complete Guide to SUP on Lakes, Rivers, and Oceans (How to Paddle Series)*. Amazon: Falcon Guides.

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Stand_up_paddle

Turnirul pe apă

Tipul sportului: sport individual

Turnirul pe apă este un sport practicat în principal în Franța, Germania, Elveția și Belgia, constând într-o confruntare între două persoane aflate pe bărci propulsate, după metoda practică de vâslași, de un motor sau prin tragerea de frânghii legate între cele două maluri (Thuin, Belgia). Există mai multe metode de turnir, în funcție de regiune.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=322013>

Istoric

Cele mai vechi reprezentări care au supraviețuit ale turnirurilor de apă se găsesc pe basoreliefuri datând din imperiul egiptean antic (dinastiile a III-a, 2780 până la 2380 î.Hr.).

Există urme de turniruri de apă în Grecia antică. Această civilizație ar fi introdus atunci această practică în Sicilia, unde latinii, mari iubitori de spectacole de tot felul, au adoptat-o de la început. După toate probabilitățile, romanii au răspândit turniruri în tot imperiul lor. Există o descriere a unei sărbători din Strasbourg, în 303, în cinstea împăratului Dioclețian.

Turniruri pariziene

După perioada romană, abia în secolul al XII-lea s-au văzut din nou turniruri de apă. Cel mai vechi document din perioada post-latină menționează un turneu de turniruri la Lyon, la 2 iunie 1177, pentru a comemora mileniul martirilor creștini din Lyon și Viena.

În 1899, s-a născut Uniunea Federală a Societăților Franceze de Înot și Salvare.

În 1901, Uniunea a organizat primul campionat al Franței, încă foarte rudimentar, pe lacul Tête d'Or din Lyon.

În 27 decembrie 1905, Uniunea a fost înlocuită de Federația Națională a Societăților de Înot și Salvare, care a organizat și campionate regionale din Franța.

Abia în 1960 jocul a fost recunoscut oficial ca sport de către guvern. Actuala federație (Federația Franceză de Turniruri și Salvare pe Apă) s-a născut în 1964, în urma unui dezacord profund cu fosta federație, care nu a dezvoltat suficient turnirul ca sport. Acreditarea pentru tineret și sport, consacrând astfel cu adevărat jocul ca sport, datează din 1971.

Din 2000, se dezvoltă turnirul feminin. Mult timp considerat prea restrictiv pentru femei, în sensul că impactul asupra pieptului și articulațiilor este foarte violent, femeile pot participa oficial la propriile competiții din 2003. Din 2022, participă la campionatele Franței.

Concurenții sunt acum împărțiți în trei categorii de vârstă: cadeti, juniori și seniori.

For (internațional): Federația Franceză de Turniruri și Salvare pe Apă (FFJSN)

For național: –

Prezența ca sport la **jocurile olimpice:** –

Echipament

Echipamentul constă dintr-o protecție pentru piept și o lance. Platoșa, menită să absoarbă șocul și să protejeze sportivul, este de fapt o vestă din pânză grosieră împodobită cu păr de cal, care este atașată de piept cu două curele. Lancea este realizată din lemn cu o lungime de 3,40 până la 4 m, în funcție de categorie, și are un tampon de piele la capăt. Concurentul trebuie să-și țină lancea cu ambele mâini, fără să-i dea drumul în timpul trecerii.

Pentru categoria semigrea și grea lungimea lăncii variază de la 4,6 m la 6 m.

Competiții

Există mai multe competiții. Cel mai popular este campionatul Franței, individual, care se desfășoară ca o cupă: faze eliminatorii, semifinale și finale (patru jucători). Tot la categoria individuală, dar numai în liga Rhône-Alpes, există „clasamentul turnirului”, bazat pe puncte în toate competițiile regionale ale sezonului. În cele din urmă, există Cupa Echipei Franței, unde fiecare club înscrie câte un jucător pe categorie.

Această practică a fost inclusă în Inventarul patrimoniului cultural imaterial din Franța din 2012.

Competițiile se desfășoară pe categorii de vârstă și greutate, fie la bărbați, fie la femei. Bărcile, propulsate de un motor, sunt conduse de un cârmaci numit „șef” și se intersectează pe dreapta.

Sportivul, într-o poziție de ușoară aplecare înainte, piciorul stâng întins, genunchiul drept îndoit, își ține sulița în mâna dreaptă, brațul stâng fiind ridicat sus. El își ia locul pe „Trinquet”, o mică platformă montată în spatele bărcii, ridicată cu aproximativ 50 până la 70 cm și deasupra cu 1 m.

Categorii

Sportivii sunt clasificați în 10 categorii, iar sportivele, în 5 categorii, în funcție de vârstă și de greutate.

Ținuta

Participanții trebuie să se prezinte într-o ținută curată și corectă:

Pantaloni albi care nu lasă să se vadă genunchiul,

Tricoul alb sau în culorile clubului,

Șosete (tip fotbal sau rugby) sau pantofi. Șosete albe sau în culorile clubului, fixate corect, fără a fi îndoite/rulate.

La turnir, protecția pieptului trebuie așezată corect la nivelul gâtului și al umerilor, înfășurându-le. În timpul unei competiții, va fi numit un comitet vestimentar. Acesta din urmă, de comun acord cu arbitrii, va avea putere deplină de a descalifica un concurent.

Bibliografie

Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.

Site-uri Internet

https://fr.wikipedia.org/wiki/Joute_nautique

Înecul și salvarea de la înece

Înecul reprezintă moartea prin asfixiere, cauzată de pătrunderea apei în căile respiratorii.

Cauzele înecului sunt diferite:

- *epuizare psihică* – din cauza spaimei care îi caracterizează pe cei care nu știu să înoate;
- *epuizare fizică* – din cauza efortului depus în timpul înotului;
- *stare de sincopă* – oprirea reflexă brutală a funcțiunilor inimii și a respirației;
- *pătrunderea apei în fosele nazale și în urechi*;
- *hidrocuție* – fenomen asemănător cu electrocutarea.

De reținut: se pot îneca atât cei care nu știu să înoate, cât și cei care știu să înoate!



Factori favorizanți ai înecului

Valurile, vârtejurile, curenții, bancurile de nisip deplasabile sau fixe, malurile abrupte, apele reci, apele repezi, cu plante acvatice agățătoare, fund de apă stâncos, nerespectarea zonelor de restricție delimitate cu balize sau geamanduri și a regulamentelor publice, naufragii, răsturnarea bărcilor, lovirea în apă în timpul răsturnărilor, toate constituie condiții care pot favoriza sau declanșa înecul.

Salvarea de la înece reprezintă o acțiune care are în vedere scoaterea victimei din pericolul prin care trece, acordarea primului ajutor și aplicarea unor măsuri terapeutice eficiente care să aibă ca rezultat supraviețuirea.

Toate acțiunile care urmăresc salvarea unui om aflat în pericolul de a se îneca, ținând cont de gravitatea situației în care se află victima, trebuie să se facă rapid, cu mult calm și pricepere, pentru că nu poate fi readus la viață un organism aflat în stare de limită extremă, de moarte clinică.

Dacă cel care este pe punctul de a se îneca este conștient și știe să înoate poate fi ajutat de pe mal cu anumite indicații, cu o prăjină, frânghie, colac de salvare. Dacă victima nu știe să înoate sau este în stare înconștientă, se impune o intervenție rapidă fie prin deplasare cu o ambarcațiune, fie înot.

Procesul salvării unui om care se înecă poate fi împărțit în trei etape:

1. apropierea de cel ce se înecă;
2. prinderea victimei și transportarea sa pentru a fi scoasă din apă;
3. primul ajutor și reanimarea.

1. Apropierea de cel care se înecă se poate face cu o barcă sau înotând. Salvatorul se va deplasa cât se poate de repede, dar cu mult calm. Apropierea prin înot de cel aflat în pericolul de a se îneca se va face pe la spatele acestuia, deoarece atunci când victima simte în apropiere un punct de sprijin, caută să se agațe de el cu toată forța. Dacă apropierea nu este posibilă prin spate, salvatorul îl va apuca de talie, îl va întoarce cu spatele și-l va scoate la suprafață cu fața deasupra apei.

Dacă cel aflat în pericolul de a se îneca este îmbrăcat, va putea fi menținut la suprafață prin apucarea de haină, de preferință de guler. Un înotător obosit care își păstrează calmul va putea fi susținut de un înotător care îi oferă ca sprijin umerii săi.

Dacă victima este scufundată sub apă, salvatorul ajuns la locul dispariției se va scufunda spre fundul apei. Dacă victima nu este găsită imediat, salvatorul va reveni la suprafață, va face o inspirație profundă, apoi se va scufunda din nou. Într-o apă curată corpul victimei se poate observa de la 4-5 metri. Dacă fundul apei este mâlos, salvatorul se va strădui să nu tulbure apa, călcând ușor sau evitând să calce.

Dacă înecatul este găsit cu fața în jos, salvatorul se va apropia dinspre picioare, care trebuie depărtate, apoi corpul se apucă pe sub brațe și va fi ridicat în poziție verticală printr-o mișcare bruscă, scoțându-l la suprafața apei. Dacă înecatul este găsit cu fața în sus, apropierea se va face dinspre cap, ridicându-l de umeri și aducându-l în poziție verticală la suprafață.

Când înecul se produce într-o apă curgătoare, salvatorul va alerger pe mal în sensul curentului și va sări în apă la vale de cel înecat pentru a-l putea prinde. Pe valurile mari se recomandă înotul pe sub coamele valului, ținându-se seama de sensul curentului. Valurile mici și repezi sunt periculoase și pentru salvatorul cu experiență. Este foarte periculos locul unde

valurile se sparg, de obicei spre mal, unde valurile întâlnesc bancurile de nisip. În apa pe care nu o cunoaște, salvatorul va sări cu picioarele înainte.

2. Procedee de prindere (apucare) a victimei

Se cunosc mai multe prize, în funcție de regiunea pe care se aplică:

- *Priza de cap* – este cea mai simplă, dacă victima este liniștită, calmă sau inconștientă. Victima se așază în poziția pe spate cu capul ușor ridicat, în așa fel încât gura și nasul să iasă din apă. Salvatorul se află în spatele înecatului, cu fața în sus și cu picioarele sub corpul victimei, apucându-i capul cu ambele mâini sub bărbie, cu degetele mari orientate în sus. În această poziție salvatorul înoată pe spate, folosind mișcarea de picioare, bras sau crawl. Dacă picioarele victimei se scufundă, salvatorul i le va împinge în sus, cu un genunchi, pentru a-l readuce pe linia de plutire.

- *Priza sub axilă* – se folosește în cazul în care victima se zbate. Victima este pe spate cu fața scoasă din apă. Salvatorul se așază lateral în dreapta victimei și, trecând brațul drept peste pieptul acestuia până sub axila sa stângă, îi apucă brațul stâng și-l imobilizează. În această situație, salvatorul înoată cu picioarele (bras sau crawl) și cu o mână liberă. În unele situații, capul victimei se poate sprijini pe umărul salvatorului. O variantă a acestei prize este: din aceeași poziție, salvatorul își trece brațul drept peste brațul drept pe sub axilă și apucă victima pe la spate de antebrațul stâng. În această situație ambele brațe ale victimei sunt bine imobilizate. Salvatorul se poate așeza și în partea stângă a victimei folosind celălalt braț pentru priză. Partea este aleasă astfel încât mâna cea mai puternică a salvatorului să fie folosită pentru o bună imobilizare a victimei.

- *Priza sub ambele axile* – victima se află tot cu fața în sus, cu gura și nasul la suprafață, iar salvatorul se plasează în spate sau îl apucă cu ambele mâini pe sub axile și înoată pe spate cu mișcări de picioare, bras sau crawl.

Salvatorul nu reușește întotdeauna să-l supună pe înecat acțiunilor sale. În general, acesta se agată disperat de orice îi iese în cale: de salvator apucându-l de brațe, picioare, gât, urechi, cap, trăgându-l sub apă. Salvatorul se va elibera din strânsoarea înecatului folosind următoarele procedee:

- schimbarea prizei;
- zvâcnirea brațelor, înainte, în sus, în jos și a picioarelor și reapucarea victimei într-o priză favorabilă;

- ținerea victimei de talie cu un braț, cu cealaltă mână salvatorul va împinge capul victimei înapoi și-l va apuca de bărbie;
- dacă victima își încolăcește brațele de gâtul salvatorului, salvatorul îi va răsuci capul la maximum spre stânga cu mâna dreaptă, apucând cu mâna stângă cotul drept al victimei; îi împinge apoi capul pe spate, cu mâna îi va răsuci brațul drept până i se poate prinde capul pe la spate pentru a putea fi transportat;
- dacă în ciuda tuturor procedurilor folosite salvatorul nu se poate elibera din strânsoarea înecatului, atunci se va scufunda împreună cu înecatul, care odată scufundat va slăbi apucarea sau își va desprinde involuntar mâinile. Astfel, salvatorul se va elibera și va putea să-i aplice înecatului priza cea mai convenabilă.

Toate aceste acțiuni vor fi făcute repede și cu multă hotărâre de către salvator. După imobilizare, salvatorul va înota cu el spre cel mai apropiat mal sau spre o barcă. Dacă se poate merge pe fundul apei, înecatul va fi tras cu fața în sus sau va fi purtat pe șold sau pe umăr, ținându-l cu o mână de picioare, cu cealaltă de un braț, capul fiindu-i în jos. În același fel va fi transportat și pe uscat. Dacă salvatorul este obligat să înoate împotriva valurilor sau curentului, îl va susține pe cel înecat, plutind în sensul curentului până când va primi un ajutor, iar dacă este singur va căuta să înoate spre malul cel mai apropiat fără a-și irosi forțele.

3. Primul ajutor și reanimarea

Dacă cel salvat nu și-a pierdut cunoștința, va fi așezat în poziție de siguranță, pe o parte, pentru că ar putea apărea vărsături. Va fi dezbrăcat de hainele ude, șters de apă, îmbrăcat cu haine călduroase și i se vor da ceaiuri calde. Dacă victima și-a pierdut cunoștința este chemat un medic, luându-se toate măsurile pentru readucere la viață până la venirea acestuia. Vor fi măsuri simple, eficace și efectuate cât se poate de repede de oricine cunoaște toate aspectele importante ale reanimării.

După scoaterea înecatului din apă, acesta va fi dezbrăcat, așezat cu fața în sus și capul în hiperextensie, îi vor fi cutățate căile respiratorii superioare de secreții, vărsături, alge etc. cu o batistă. Mandibula va fi trasă în jos, iar limba scoasă și legată cu o batistă sub bărbie, între dinți se va pune o bucată de lemn pentru a menține gura deschisă. Apoi i se va scoate apa din plămâni și stomac, folosind unul dintre procedeele:

- apucarea de picioare a victimei, salvatorul învârtindu-se cu ea pe loc;
- salvatorul stă pe un genunchi ținând înecatul pe coapsă culcat înaintea cu fața în jos, scuturându-l și apăsându-l ușor pe torace;
- se prind picioarele înecatului pe umerii salvatorului, în așa fel încât capul și corpul să atârne sprijinite pe spatele salvatorului. În acest mod salvatorul merge în cerc cu 60-80 pași pe minut.

După curățarea căilor respiratorii și scoaterea apei din stomac și plămâni se vor efectua manevre pentru respirația artificială: prin mijloace improvizate cât mai aproape de locul accidentului sau cu aparatura corespunzătoare, în instituții specializate.

După înec, pacientul va fi internat pentru observare, chiar dacă pare că totul este bine. Acest lucru este important, deoarece poate avea loc așa-numitul înec secundar – edemul pulmonar, insuficiența respiratorie, oprirea respirației și a inimii.

Detalii despre acordarea primului ajutor sunt furnizate în Anexa 5.

Bibliografie

Deutsch, P. (2005). *Resuscitarea cardiorespiratorie. Protocoale*, <http://www.atitimi-soara.ro>.

Săndesc, D., Opreș, S., (***). *Noile ghiduri de resuscitare cardiorespiratorie (RCR)*, Spitalul Clinic Județean de Urgență Timișoara, Clinica A.T.I., <http://www.hosptm.ro/files/ghiduri>.

Bibliografie generală

- Academia Română, Institutul de lingvistică „Iorgu Iordan și Al. Rosetti” (2010). *Mic dicționar academic*. București: Editura Univers Enciclopedic Gold.
- Alecu, A. (2012). *Dinamica efortului în antrenamentul de kaid. Programare – conducere – control*. Iași: Editura Pim.
- Andres-Brummer, D. (2015). *Scufundarea liberă (fără respirație). Principii de bază. Tehnici de antrenament. Practică*. București: Editura M.A.S.T.
- Atanasiu, C.I. (2014). *Yacht Clubul Regal român – scurtă istorie*. Editura Yacht Club Român.
- Attali, M. & Saint-Martin, J. (coord.) (2010). *Dictionnaire culturel du sport*. Paris: Armand Colin.
- Bassett, S. (2019). *Stand Up Paddleboarding: A Beginner's Guide: Learn to SUP (Beginner's Guides)*. Amazon: Fernhurst Books.
- Beaudou, A., Cézard, J.-P., Chapuis, M., Frossard, C., Olive, E. (1995). *Pratique du Canoë-Kayak*. Paris: Editions Vigot.
- Bîtlac, G. (2008). *Disciplinele sportive ale natației*, Craiova, Editura Universitaria.
- Chirazi, M. (f.a.). *Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor*. Iași: Editura PIM.
- Ciobanu, C., M. Cerchez, T. Munteanu (1972). *Înotul pe înțelesul tuturor*. București: Editura Stadion.
- Cirotteau, F., Benazet, D., Lambolet, B. (1993). *Canoë-Kayak*. Paris: Editions Arthaud.
- Comitetul Olimpic și sportiv Român (2013). *Ghid olimpic*. București: Monitorul oficial.
- Damian, R. (2016). *Dicționar de termeni sportivi și de educație fizică*. Iași: Editura PIM.

- Danțiș, I. (2017). *Algoritmizarea lecțiilor de antrenament pentru învățarea procedurilor de înot*. Bacău: Editura Rovimed Publishers.
- Deutsch, P. (2005). *Resuscitarea cardiorespiratorie. Protocoale*, <http://www.atitimi-soara.ro>.
- Ferrero, F. (2010). *Kajak und Kanadier im Wildwasser. Sicher + Bergen*. Bielefeld: Delius Klasing Sport.
- Florescu, C., Mociani, V. (1983). *Canotaj*, București, Editura Sport-Turism.
- Ghibu, E., Todan, I. (1970). *Sportul românesc de-a lungul anilor*. București: Editura Stadion.
- Leuciuc, F.-V. (2014), *Istoria Educației Fizice și Sportului (I)*. Suceava: Editura Universității Ștefan cel Mare.
- Marcus, B. (2015). *The Art of Stand Up Paddling: A Complete Guide to SUP on Lakes, Rivers, and Oceans (How to Paddle Series)*. Amazon: Falcon Guides.
- Marinescu, G. (2000). *Polo pe apă. Tehnică*. București: Editura Printech.
- Mihăiță, A. & Mihăiță, A. (2007). *Inițiere în sportul cu vele. (F.I)* Editura Edago.
- Mühlbauer, H. (2015). *Cum să navigăm corect pe bărcile cu pânze. Echipament. Veliere. Tehnică. Manevrare*. București: Editura M.A.S.T.
- Popa, M.D., Stănciulescu, A., Florin-Matei, G., Tudor, A., Zgăvârdici, C., Chiriacescu, R. (1993-2009). *Dicționar enciclopedic*. București: Editura Enciclopedică.
- Postolache, N. (2009). *Istoria educației fizice, sportului și olimpismului*. București: Editura Fundației România de Măine.
- Roux, B. (2015). *Windsurf: S'initier et progresser en planche à voile*. Grenoble : Editions Glenat.
- Sabău, R. (2013). *CS Politehnica Cluj. Polo pe apă*. Cluj-Napoca: Editura UT Press.
- Săndesc, D., Opreș, S., (***). *Noile ghiduri de resuscitare cardiorespiratorie (RCR)*, Spitalul Clinic Județean de Urgență Timișoara, Clinica A.T.I., <http://www.hosptm.ro/files/ghiduri>.
- Varga, M. (2018). *Dicționar de termeni sportivi*. Craiova: Editura Universitaria.
- Whisman, S.A, Hollenhorst, S.J. (1999). "Injuries in commercial whitewater rafting". *Clinical Journal of Sport Medicine*. 9 (1): 18–23. doi:10.1097/00042752-199901000-00004. ISSN 1050-642X. PMID 10336047.
- Wilke, K. (2013). *Das Grosse Limpert-Buch der Wassersport-spiele. Abwuchslungsreiche Spiel- und Bewegungsideen für Jung und Alt*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

Zabet, B.-A. (2017). *Cursul de kaiac-canoe pentru studenții facultăților de educație fizică și sport, specializarea sporturi nautice*. Drobeta Turnu Severin: Editura STEF.

Site-uri Internet

<http://aquaball.info/reglement/wettkampf-reglement.html>

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Underwater_Orienteering_courses.svg, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=26352768>

<http://iwsf.com/>

<http://swimming.ro/articol/Sarituri-in-apa-148/>

<http://www.europanhovercraftfederation.org/>

<https://adevarul.ro/stiri-locale/oradea/campionatul-european-de-inot-in-ape-inghetate-in-2332281.html>

<https://agerpres.ro/sport/2023/06/30/pentatlon-modern-romania-a-castigat-alte-trei-medalii-la-europenele-de-biatlon-triatlon-si-laser-run--1133268>

<https://blueh20.com/>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10852609>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15428262>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1859091>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2107152>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=322013>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3962788>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=665443>

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=70611552>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Aquaball>

<https://dragonboat.house/blogs/training/dragon-boat-technique>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Aquathlon>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Aquathlon>

https://en.wikipedia.org/wiki/C%C4%83t%C4%83lin_Preda

https://en.wikipedia.org/wiki/Canoe_polo

<https://en.wikipedia.org/wiki/Canyoning>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kiteboarding>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kneeboard>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Paddleboarding>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Rafting>

https://en.wikipedia.org/wiki/Scuba_diving

<https://en.wikipedia.org/wiki/Skimboarding>

https://en.wikipedia.org/wiki/Speed_sailing

https://en.wikipedia.org/wiki/Standup_paddleboarding

https://en.wikipedia.org/wiki/Underwater_football

https://en.wikipedia.org/wiki/Underwater_hockey

https://en.wikipedia.org/wiki/Underwater_orienteering

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeboarding>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeboarding>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeskating>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakeskating>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakesurfing>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wakesurfing>

https://en.wikipedia.org/wiki/Water_basketball

https://en.wikipedia.org/wiki/Water_polo

https://en.wikipedia.org/wiki/Wildwater_canoeing

<https://en.wikipedia.org/wiki/Windsurfing>

https://en.wikipedia.org/wiki/Windsurfing_World_Championships

https://en.wikipedia.org/wiki/World_Triathlon_Aquathlon_Championships#:~:text=The%20World%20Triathlon%20Aquathlon%20Championships%20is%20a%20aquathlon,stage%20and%20either%20one%20or%20two%20run%20stages

<https://ffesm.fr/>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Aquathlon_\(lutte_subaquatique\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aquathlon_(lutte_subaquatique))

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Aviron_\(sport\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aviron_(sport))

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Barefoot_\(sport\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Barefoot_(sport))

https://fr.wikipedia.org/wiki/Bateau-dragon_%28discipline%29

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Bodyboard>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Championnats_du_monde_de_ski_nautique
https://fr.wikipedia.org/wiki/Championnats_du_monde_des_ma%C3%A9tres
https://fr.wikipedia.org/wiki/Hockey_subaquatique
https://fr.wikipedia.org/wiki/Jeux_olympiques_d%27%C3%A9t%C3%A9_de_2008
https://fr.wikipedia.org/wiki/Joute_nautique
https://fr.wikipedia.org/wiki/Kayak_de_rivi%C3%A8re
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Kayak-polo>
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Kayak-polo>
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Kitesurf>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_m%C3%A9dailles_en_natation_synchronis%C3%A9e_aux_championnats_du_monde_de_natation
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Longboard_\(surf\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Longboard_(surf))
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Marathon_\(cano%C3%AB-kayak\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marathon_(cano%C3%AB-kayak))
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Motomarine>
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Motonautisme_\(sport\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Motonautisme_(sport))
https://fr.wikipedia.org/wiki/Natation_aux_Jeux_olympiques_d%27%C3%A9t%C3%A9_de_2008
https://fr.wikipedia.org/wiki/Natation_synchronis%C3%A9e
https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%Aache_sous-marine
https://fr.wikipedia.org/wiki/Parachute_ascensionnel
https://fr.wikipedia.org/wiki/Pentathlon_moderne
https://fr.wikipedia.org/wiki/Plong%C3%A9e_en_apn%C3%A9
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Plongeur>
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Rafting>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Rugby_subaquatique
https://fr.wikipedia.org/wiki/Ski_nautique
https://fr.wikipedia.org/wiki/Stand_up_paddle
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf_tandem

https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf_tract%C3%A9

https://fr.wikipedia.org/wiki/Water_basket-ball

<https://frnpm.ro/>

<https://frnpm.ro/>

<https://frnpm.ro/competitii/detalii/685>

<https://frnpm.ro/discipline/sincron>

<https://frpolo.ro/despre-federatia-romana-de-polo/>

<https://impulsion-voyages.fr/histoire-natation/>

<https://inot-masters.ro/index.php?page=cronologie>

<https://internationalwindsurfing.com/news/>

<https://isasurf.org/>

<https://ivanpatzaichin.ro/>

<https://jamestaylormansion.com/ro/spearfishing/4630-what-is-spearfishing.html>

<https://kaiac.ro/2024/09/02/rezultate-la-campionatul-mondial-de-kaiac-canoe-probe-ne-olimpice-din-uzbekistan/>

<https://magazine.sportihome.com/wakeboard/>

<https://resources.fina.org/fina/document/2023/04/20/fa04ee89-9170-46ad-a499-3d00ad8f330c/20230301-World-Aquatics-World-Cup-Rules-and-Regulations.pdf>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot>

https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot_cu_labelle

https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot_masters

https://ro.wikipedia.org/wiki/%C3%8Enot_sincron

https://ro.wikipedia.org/wiki/Canotaj_la_Jocurile_Olimpice_de_var%C4%83_din_2024

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Canyoning>

[https://ro.wikipedia.org/wiki/Constantin_Popovici_\(sportiv\)](https://ro.wikipedia.org/wiki/Constantin_Popovici_(sportiv))

https://ro.wikipedia.org/wiki/Federa%C8%9Bia_Interna%C8%9Bional%C4%83_de_Canotaj

https://ro.wikipedia.org/wiki/Fotbal_american_subacvatic

https://ro.wikipedia.org/wiki/List%C4%83_de_procedee_de_%C3%AEnot
https://ro.wikipedia.org/wiki/Lista_recordurilor_rom%C3%A2ne%C8%99ti_la_%C3%AEnot
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Nata%C8%9Bie>
https://ro.wikipedia.org/wiki/Orientare_subacvatic%C4%83
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Pernopter>
https://ro.wikipedia.org/wiki/Rugby_subacvatic
https://ro.wikipedia.org/wiki/S%C4%83rituri_%C3%AEn_ap%C4%83
https://ro.wikipedia.org/wiki/Scufundare_%C3%AEn_pe%C8%99teri
https://ro.wikipedia.org/wiki/Scufundare_liber%C4%83
https://ro.wikipedia.org/wiki/Scufundare_sub_ghea%C8%9B%C4%83
https://ro.wikipedia.org/wiki/Tir_subacvatic
https://ro.wikipedia.org/wiki/V%C3%A2n%C4%83toare_subacvatic%C4%83
<https://stpetecatalyst.com/offshore-powerboat-racing-is-back-on-the-bay/>
<https://taswaterbasketball.wordpress.com/>
<https://video.agerpres.ro/flux-documentare/2017/07/07/istoria-sportului-romanesc-canoaj-10-28-58>
<Https://whitewaterromania.Ro/rafting-sportiv/regulament/>
<https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-slalom>
<https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-sprint>
<https://www.canoeicf.com/disciplines/paracanoe>
https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_competition_rules_canoes_freestyle_track_changes_final_0.pdf
https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_competition_rules_canoes_polo_v300132-v2.pdf
https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_canoes_sprint_competition_rules_with_8-lane_allocation_tables_1_v3_update.pdf
https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_competition_rules_ocean_racing_final.pdf
https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_competition_rules_paracanoe_final.pdf

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_icf_competition_rules_marathon_final.pdf

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2023_wildwater_canoeing_competition_rules_0.pdf

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2024_canoe_slalom_competition_rules_vapril_1.0.pdf

<https://www.carnetdesportive.com/les-bienfaits-des-sports-nautiques-pour-la-sante-et-le-corps/>

<https://www.cmas.org/spearfishing/latest.html>

<https://www.cosr.ro/olympicGames/paris-2024>

<https://www.deeperblue.com/>

<https://www.dsuv.de/fitness-gesundheit/bfg-sportarten/aquaball/>

<https://www.ebay.com/itm/135458557719?mssockid=14376ffc3f0563071d207ada3eac626d>

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=250113280477711&set=a.250113237144382>

<https://www.frcanotaj.ro/federatie/istoric/>

<https://www.gsp.ro/sporturi/altele/constantin-popovici-si-catalin-preda-aur-argint-fukuoka-705805.html>

<https://www.jetboardsamerica.com/>

<https://www.money.ro/paul-georgescu-inotatorul-roman-care-a-atins-recorduri-mondiale/>

<https://www.montereyboats.com/news/view/the-history-of-water-sports-wakeboarding/>

<https://www.pexels.com/photo/active-man-rappelling-on-cliff-26976907/>

<https://www.pexels.com/photo/a-paddleboarder-in-the-sea-7426139/>

<https://www.pexels.com/photo/group-of-people-riding-blue-raft-on-body-of-water-1732280/>

<https://www.pexels.com/photo/person-in-blue-and-white-sailboat-on-body-of-water-during-daytime-76978/>

<https://www.pexels.com/photo/photo-of-men-on-watercraft-3648325/>

<https://www.proto.ro/emisiuni/la-maruta/articol/103297-paul-georgescu-campion-mon-dial-la-inot-in-ape-inghetate-la-maruta>

<https://www.raftingmag.com/rafting-magazine/basic-oar-selection>

<https://www.reidcycles.com.au/blogs/news/guide-to-olympic-cycling-triathlon>

Bibliografie generală

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108060320370564X>

https://www.stiripesurse.ro/video-noul-ivan-patzaichin-face-furori-la-olimpiada-catalin-chirila-a-doborat-recordul-olimpic-si_3400271.html

<https://www.topendsports.com/sport/list/index.htm>

<https://www.topendsports.com/sport/list/water-polo-beach.htm>

<https://www.tropicalsnorkeling.com/aruba-snorkeling/>

<https://www.vendeeglobe.org/en/culture-vg>

<https://www.wikiwand.com/simple/articles/Parasailing>

<https://www.worldhovercraft.org/>

Glosar de termeni nautici

A

Acosta *vi* (D. nave) A se apropia de chei, de țărm, de o geamandură etc., în vederea debarcării.

Acvoplan *sn* Planșă de lemn, în sport, care alunecă pe apă remorcată de o ambarcațiune cu motor. Sport practicat pe o planșă.

Acvoplanist *smf* Schior pe apă.

Ambarcațiune *sf* Vas plutitor de dimensiuni mici, cu vâsle, cu vele sau cu motor.

Amonte *av* Un punct pe cursul unei ape; în opoziție cu *aval*. **În ~ (de)...** Situat mai în susul apei (decât alt punct).

Ancora *vti* **1** A arunca ancora. **2** A opri (corabia, vasul etc.) într-un loc, aruncând ancora.

Aval *sn* **1** (Îloc *amonte*) Parte către care curge un râu. **2** Un punct de pe cursul unei ape. **În ~** Mai aproape de vărsare (față de un alt punct).

B

Babord *sn* (Caiac) Partea stângă a unei ambarcațiuni, după direcția de înainte (în sporturile nautice).

Bac *sn* Instalație pentru inițierea și perfecționarea canotorilor, caiaciștilor și canoșiștilor.

Baliză *sf* (Yachting) Instalație de semnalizare sau de ghidare care se utilizează și în marcarea parcursurilor din cadrul întrecerilor sportive nautice.

Bandulă *sf* Pară de lemn îngreunată cu plumb, fixată la capătul unei frânghii subțiri, care se aruncă pe țărm spre a se lega de ea și a se trage parâmele de acostare.

Barcă *sf* **1** Ambarcație de dimensiuni mici, cu vâsle. **2** Barcă cu pânze. **3** Barcă cu motor. **4** (Îs) ~ *de salvare* Barcă pentru salvarea personalului și pasagerilor unei nave, în caz de naufragiu.

Bord *sn* Margine laterală a punții unei ambarcații (mari).

C

Caiac *sn* Ambarcațiune ascuțită la capete și condusă cu una sau două padele. Sport nautic.

Caiacist, -ă *smf* Sportiv, -ă care participă la întrecerile de caiac.

Canoe *sf* Ambarcațiune cu capetele ascuțite, la care se vâslește cu ajutorul unei pagaie din poziția în genunchi. Sport nautic cu această ambarcațiune.

Canoist *smf* Sportiv la întrecerile de canoe.

Canota *vi* A vâsli.

Canotaj *sn* Sport nautic cu ambarcațiuni conduse cu rame. ~ academic Sport nautic care se practică pe schifuri și pe giguri.

Canotier, -ă *smf* Canotor, -oare

Canotor, -oare *smf* Sportiv practicant al canotajului.

Canyoning *sn* Sport care constă din înaintarea într-un teren de munte, împotriva curentului, prin înot, scufundare sau cățărare.

Catarg *sn* Stâlp de lemn sau tub metalic care se montează vertical pe o navă pentru a susține pânzele sau antenele de radio Si: *arbore*.

Călăfătui *vt* A astupa cu calafat găurile dintre scândurile bordajelor sau ale punții unei nave în vederea etanșării.

Chei *sn* **1** Țărm al unui port unde se încarcă și se descarcă mărfurile.

Chilă *sf* Element principal de rezistență al osaturii unei nave, așezat pe axa longitudinală a fundului navei.

Chingă *sf* Parte a luntrei sau a dubasului.

Cliper *sn* Barcă de sport cu o formă specială care îi dă suplețe la manevre.

Cockpit *sn* Spațiu neacoperit pe punte, amenajat cu banchete pentru călători sau pentru echipaj.

Colac de salvare *sn* Cerc de plută sau de cauciuc umflat cu aer, cu ajutorul căruia se plutește deasupra apei și care se aruncă celor care se îneacă.

Coliziune *sf* Ciocnire accidentală între două corăbii.

Cuter *sn* Ambarcație mică, construită din lemn, acționată mecanic sau cu pânze, cu un singur catarg și cu bompres, având formă alungită pentru a se deplasa rapid, folosită în sport sau pentru pescuit.

D

Derivă *sf* (Yachting) Unghi dintre direcția de deplasare dorită a unui avion sau a unei nave și direcția reală de deplasare determinată de vânt (la avioane) sau de curenții maritimi (la nave). **A merge** sau **a fi în** ~ A pluti în voia vânturilor și valurilor.

Derivor *sn* 1 Placă de lemn sau de metal prinsă de chila unei ambarcații cu pânze în scopul împiedicării deplasării laterale a ambarcației și micșorării mișcării. 2 Pânză pentru vreme rea, pentru furtună.

Dragon *sm* Ambarcațiune cu două vele de suprafață mare; velă triunghiulară suplimentară.

Drifter *sn* Ambarcațiune de construcție specială pentru pescuitul marin de larg și pentru sport.

Dublou *sn* Cuplu de doi vâslași pe aceeași ambarcațiune.

F

Flotor *sn* 1 Obiect plutitor atașat unei plase pescărești ori unui dispozitiv lansat pe apă pentru a-i asigura plutirea. 2 (~ *de hidroavion*) Dispozitiv etanș și umplut cu aer, fixat de aripi și de fuselaj, care asigură plutirea unui hidroavion.

Fungă *sf* Parâmă a unei nave cu pânze care se folosește la ridicarea și la coborârea unei vele.

Furchet *sm* Piesă de oțel în formă de furcă mică, cu coada fixată la marginea unei bărci, pentru a sprijini lopata în timpul mersului.

G

Geamandură *sf* Corp plutitor, ancorat pe fundul unei ape, pentru a semnaliza locuri primejdioase sau restricții de navigație.

Ghiu *sn* Bară de lemn sau de metal, fixată cu un capăt de partea inferioară a arborului din pupa unei nave cu pânze, de care se leagă marginea de jos a veleii.

Goeletă *sf* Corabie cu pânze având două până la șase catarge.

Greement *sn* Ansamblu format din catargele, velele și parâamele unei nave sau ale unei ambarcații cu pânze.

I

Iaht *sn* **1** Navă mică și elegantă, cu pânze sau cu propulsie mecanică, pentru un număr mic de pasageri, folosită pentru călătorii de plăcere. **2** Ambarcație sportivă cu vele folosită pentru regate.

Iahting *sn* Sport cu iahturi. Călătorie de agrement cu iahturi.

Iahtman *sm* Sportiv care practică iahtingul.

Ice-boating *sn* Ambarcațiuni cu pânze și prevăzute cu patine, se întrec pe lacuri înghețate, ajungând uneori să atingă 230-250 km/h.

Iolă *sf* Ambarcațiune sportivă, îngustă și ușoară, cu o velă prinsă de un catarg, condusă de o singură persoană.

K

Ketch *sn* Navă mică cu vele, cu doi arbori inegali.

Kitesurfer *sm* Sportiv care practică kitesurfingul.

Kitesurfing sau **kiteboarding** *sn* Sport nautic care constă în evoluția sportivului cu o placă pe suprafața unei ape în timp ce este tractat de un zmeu special adaptat, numit aripă sau velă.

M

Manevra „om la apă” Manevră de recuperare a omului căzut în apă.

Masca *vt* (mar.) **1** A orienta astfel un velier încât velele să primească vântul din față, stopând nava. **2** A interpune o velă între vânt și o altă velă, împiedicând-o să primească vânt. **3** A manevra astfel un velier încât să ajungă în vântul altei ambarcații cu vele.

N

Navă *sf* Vehicul construit, amenajat și echipat pentru a pluti și a se deplasa pe apă, folosit la transportul persoanelor, al mărfurilor și al materialelor, în scopul unor lucrări tehnice *Si: vas*.

Neopren (costum de ~) *sn* Varietate de cauciuc sintetic obținut prin polimerizare și caracterizat printr-o mare rezistență la căldură, la ozon, la uleiuri și la diverse substanțe chimice.

Nod *sn* Unitate de măsură pentru viteza navelor, egală cu viteza unei nave care se deplasează cu o milă marină (1852 m) pe oră. ~ marinăresc nod special, folosit în marină, pentru a lega două parâme.

O

Odgon *sn* 1 Funie groasă și lungă, îmbibată de obicei cu gudron și utilizată în marină, în pescuit, în transporturi etc. Si: cablu, parâmă, (reg) pălimar.

P

Padela *vi* A vâsli cu ajutorul padelei.

Padelă *sf* Vâslă de formă specială, cu una sau cu două pale, folosită la canoe sau la caiac pentru înaintare rapidă pe apă.

Pagaie *sf* Ramă scurtă specifică unor ambarcații sportive, canoelor, pirogilor etc., care se manevrează cu ambele mâini, pe un singur bord.

Palanc *sn* Macara folosită în marină.

Pală *sf* Organ al unei elice de avion, de vapor etc. sau al unui rotor de mașină hidraulică, pneumatică sau eoliană, ca o aripă, încastrat sau articulată, la unul din capete, în butucul elicei sau al rotorului, având rolul de a asigura transferul de energie de la rotor la mediul fluid în care se rotește, sau invers Si: *paletă*.

Parasailing *sn* Sport de agrement în care o persoană planează deasupra apei cu ajutorul unei parașute, fiind tractată de o barcă cu motor.

Parâmă *sf* Cablu textil sau metalic folosit la bordul unei nave.

Pescaj *sn* Distanță, măsurată pe verticală, între linia de plutire și punctul cel mai de jos al unei secțiuni transversale printr-o navă Si: *calaj*.

Pirogă *sf* Ambarcație rudimentară, lungă, îngustă și scundă, cu vâsle sau cu pânze, construită prin cioplirea sau scobirea unui trunchi de copac ori confecționată din piei cusute și folosită în apele interioare din Africa, India, în insulele din sud-estul Asiei și din Oceanul Pacific etc.

Plută *sf* Ambarcațiune ușoară, plutitoare, uneori prevăzută cu flotoare, construită din trunchiuri de copac prinse împreună, destinată transportării trunchiurilor de copac pe apele curgătoare.

Proră/Provă *sf* (Caiac) Partea din față a unei ambarcațiuni.

Punte *sf* Planșeu din lemn sau din metal care închide corpul unei nave la partea superioară sau care compartimentează nava pe nivele.

Pupă *sf* (Caiac) Partea din spate a unei ambarcațiuni.

R

Rafting *sn* Sportul coborârii cu pluta (barcă pneumatică) pe ape repezi de munte.

Rama *vi* A vâsli

Ramă *sf* Vâslă.

Ramer *smf* Cel care ramează. Vâslaș.

Randă *sf* Pânză trapezoidală aflată pe catargul de la pupă.

Regată *sf* **1** Competiție sportivă nautică în ansamblul ei tehnic. **2** Probă în competiții de iahting, care are mai multe etape în cadrul aceluiași program.

S

Saulă *sf* Parâmbă (subțire) folosită la bordul unei nave pentru ridicarea pavilionului, fixarea suplimentară a unei vele etc.

Schif *sn* Ambarcațiune de dimensiuni mici, lungă și îngustă, cu pupa și prora ascuțite, folosită pentru sport. Probă sportivă practică cu schiful.

Schifist, *-ă smf* Sportiv, -ă care practică schiful.

Schiper *sm* **1** Comandant al unei ambarcații de pescuit sau de mic tonaj. **2** (Pgn) Comandant al unei nave.

Scotă *sf* **1** Parâmbă folosită în navigație la ridicarea sau la coborârea unei vele. **2** Manevră folosită pentru fixarea colțului de jos al unei vele.

Scuba diving *sn* Scufundări de agrement.

Sloop *sn* Ambarcațiune mică de tipul cutterului. Velier mic cu un singur arbore și două vele, fără bompres.

Stroke *sn* (Canotaj) Numărul de lovituri de vâslă pe minut; cadență, ritm; cel care dictează ritmul vâslitului.

Surf *sn* Sport nautic constând în plutirea în picioare pe o scândură remorcată (acvaplan), cu un catarg pe care e întinsă o velă; scândura însăși; surfing.

Surfing *sn* Sport practicat cu surful.

T

Timonă *sf* **1** Roată cu mânere pe margine, cu ajutorul căreia se manevrează cârma unei nave. **2** (Pex) Cârma.

Tribord *sn* Partea din dreapta axei de simetrie a unei nave, privind de la pupă spre proră.

V

Vâslaș *sm* Cel care conduce o ambarcațiune cu ajutorul vâslelor.

Velă *sf* Pânză care asigură deplasarea unei ambarcațiuni. Sport, agrement practicat pe ambarcațiuni cu vele.

Velier *sn* Navă cu vele

Velist, -ă *smf* Sportiv, -ă care conduce o ambarcațiune cu vele.

W

Wakeboard *sn* Activitate fizică pe apă, ce constă din o placă unde se fixează picioarele și este tractată de o barcă cu motor.

Water-schi *sn* Schi nautic.

Windsurf *sn* Scândură, planșetă cu catarg și o mică velă, cu ajutorul căreia se poate pluti, stând în picioare, pe apele fără valuri mari.

Windsurfing *sn* Sport practicat cu windsurful.

Y

Yachting *sn* Sport practicat cu ambarcațiuni cu pânză.

Anexe

Anexa 1

Înotul masters în România Cronologie

2007

- 25 mai – reuniunea de constituire a Asociației de Înot Masters România (IMRO). Este prima asociație națională din România dedicată în mod exclusiv practicării înotului de către adulți;
- 29 mai - apare primul număr al InfoMASTERS, buletin informativ privind înotul masters, prima publicație de profil din România;
- 15 iunie – se constituie Clubul de Înot Masters Timișoara, primul club de înot masters din România ;
- 23-24 iunie – Concursul de Înot Masters din Subotica (Serbia). Participarea Clubului de Înot Masters Timișoara reprezintă o premieră, fiind prima participare a unui club din România la o competiție internațională de înot masters;
- 27 august-2 septembrie - Campionatele Europene de Natație Masters (Kranj, Slovenia). Participarea Clubului de Înot Masters Timișoara reprezintă o premieră, fiind prima participare a unui club din România la un campionat european de înot masters;
- 13 noiembrie – reuniunea de constituire a Clubului de Înot Reșița 07;
- 1 Decembrie – este organizat, în Timișoara, primul concurs din România dedicat exclusiv înotului masters.

2008

- 31 ianuarie – reuniunea de constituire a Asociației de Înot „Clubul ORCA” din Cluj-Napoca;
- 15-16 martie – concurs de înot masters în Békéscsaba (Ungaria). În premieră, din România au fost prezente la o competiție internațională de înot masters echipele a două cluburi de înot, Clubul de Înot Masters Timișoara și Clubul de Înot Reșița 07;
- 7 aprilie – pe situsul Internet al Federației Internaționale de Natație (FINA) (<http://www.fina.org/>) apare, în premieră, un articol dedicat înotului masters din România.

2009

- 28-29 martie – în Reșița, are loc primul concurs internațional de înot masters din România;
- 24-26 aprilie – în Oradea, are loc pentru prima oară în România un stagiul de înot masters;
- 25 aprilie – la Băile 1 Mai (lângă Oradea) are loc prima întâlnire între cluburi de înot masters din România și Ungaria;
- 4-6 septembrie – în Oradea, are loc prima conferință internațională dedicată înotului masters;
- 14-20 septembrie – Campionatele Europene de Natație Masters (Cadiz, Spania). Prima medalie europeană (Carla Troner, argint la 100 m spate) obținută pentru înotul masters din România.

2010

- 17 iulie – „Traversarea Tarniței” (lângă Cluj), prima competiție de înot masters în ape deschise din România;
- 30 iulie-7 august – Campionatele Mondiale de Natație Masters (Göteborg, Suedia). Participarea unor cluburi de înot din România: Clubul Orca Cluj-Napoca, Clubul Sportiv Aqua 01 Cluj-Napoca, Clubul Sportiv de Înot Masters Reșița 07 reprezintă o premieră, fiind pentru prima oară când participă și cluburi din țara noastră la campionate mondiale de înot masters. Alte premiere legate de acest eveniment: primul titlu de campion mondial (Răzvan Florea, 200 m spate) și primul record mondial (Ioan Ștefan Gherghel, 100 m fluture) pentru înotul masters din România.

2011

- 16-17 iulie - prima ediție a Campionatului Național de Înot Masters în România.

Din Regulamentul general masters

Pentru a participa la competiții sportive trebuie să fie legitimați la un club cu secție de înot afiliat FRNPM. Legitimarea se poate face oricând în timpul anului (regula specifică masters). Sportivii legitimați la categoria masters beneficiază de toate drepturile și îndatoririle conferite de calitatea de legitimat FRNPM. Pentru a participa la competiții sportive trebuie să aibă legitimația vizată.

Participanții la competițiile masters trebuie să fie conștienți că pentru a participa la competiții sportive este necesară o condiție fizică și o stare de sănătate corespunzătoare. Ei își vor asuma deplina responsabilitate pentru riscurile presupuse de participarea la competiții. În momentul înscrierii participanții trebuie să prezinte o declarație prin care sunt de acord că orice formă de accident ce poate cauza moartea, accidentarea sau îmbolnăvirea ulterioară nu intră în responsabilitatea FINA, FRNPM sau a comitetului de organizare al competiției respective.

Campionatul Național se organizează anual sub tutela FRNPM, cu sprijinul cluburilor interesate. Probele de concurs și categoriile de vârstă sunt cele prevăzute în regulamentul FINA. Organizatorii pot decide alcătuirea unui program redus de competiție. Grupele de vârstă obligatorii sunt:

- probe individuale sunt: 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74; 75-79; 80-84; 85-89; 90-94; 95-99; 100-

- ștafete: 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, 280-319, 320-359. Vârsta ștafetei este dată de suma vârstelor celor 4 componenți;

Categoria este dată de vârsta împlinită până la data de 31.12 a anului competiției. Organizatorii pot alcătui programul de concurs și cu mai puține probe.

Competiții internaționale oficiale (campionate europene și mondiale organizate de către LEN sau FINA):

Participarea la aceste competiții este deschisă tuturor sportivilor legitimați la FRNPM cu obligația îndeplinirii condițiilor de vârstă, timpilor de înscriere sau altor condiții stipulate de către organizatori.

Sportivii vor fi înscriși ca reprezentanți ai cluburilor la care sunt legitimați, iar înscrierea se face direct pe site-urile organizatorilor. FINA și LEN pot solicita ulterior înscrierii confirmarea legitimării sportivilor la federație.

Costurile participării la aceste competiții revin fiecărui sportiv în parte.
Reguli specifice competițiilor de masters:

- competițiile se desfășoară după sistemul seriilor contracronometru;
- seriile pot cuprinde sportivi indiferent de sex sau de categorie de vârstă;
- la probele de 400 m, 800 m și 1500 m pot înota 2 înotători de același sex pe un culoar;
- sportivi pot rămâne în bazin în timp ce se desfășoară alte serii până la semnalul arbitrului;
- atât încălzirea sportivilor, cât și competiția trebuie să fie supravegheată de către personal de salvare;
- la procedeul fluture este permisă o mișcare de picioare bras la fiecare mișcare de brațe. Înaintea atingerii peretelui la întoarcere și sosire unde este permisă o mișcare independentă de picioare bras. De asemenea este permisă o singură mișcare de picioare bras după start și fiecare întoarcere înaintea primei mișcări de brațe.
- ștafetele pot fi alcătuite doar din reprezentanți ai aceluiași club.

Anexa 2

Probe de înot masters

- liber (craul): 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m
- bras: 50 m, 100 m, 200 m
- spate: 50 m, 100 m, 200 m
- fluture: 50 m, 100 m, 200 m
- mixt: 200 m
- ștafeta liber: 4 x 50 m
- ștafeta mixt: 4 x 50 m
- ștafeta liber: (2 femei + 2 bărbați): 4 x 50 m
- ștafeta mixt: (2 femei + 2 bărbați): 4 x 50 m

Procedeele utilizate în înotul masters sunt aceleași cu cele din înotul de performanță: fluture, spate, bras și craul (liber).

Campionate mondiale

1978 – Toronto, CAN (non-FINA)

1984 – Christchurch, NZL (non-FINA)

1986 – Tokyo, JAP

1988 – Brisbane, AUS

1990 – Rio de Janeiro, BRA

1992 – Indianapolis, USA

1994 – Montreal, CAN

1996 – Sheffield, ENG

1998 – Casablanca, MOR

2000 – Munich, GER

2002 – Christchurch, NZL

2004 – Riccione, ITA

2006 – Palo Alto, USA

2008 – Perth, AUS

2010 – Göteborg/Boras, SWE

2012 – Riccione, ITA

2014 – Montreal, CAN

2015 – Kazan, RUS

2017 – Budapesta, HUN

2019 – Gwangju KOR

2023 – Kyūshū JAP

2024 – Doha QUAT

Anexa 3

Înot sincron – istoric

1891: Primul concurs de „balet acvatic” la Berlin, Germania.

1907: Annette Kellerman își face debutul la New York.

1915: Americanca Katherine Curtis începe să combine acrobația acvatică cu muzica, fondând primul club în 1923 în Chicago.

1924: Prima competiție la Montreal, Canada.

Clubul de balet acvatic pentru femei din Berlin în 1932.

1939: Prima competiție (reguli stabilite de Katherine Curtis și Frank Havlicek) între două universități; Colegiul Profesorilor din Chicago și Colegiul Wright Junior.

1941: Uniunea Athletică Amatoare (AAU) (SUA) recunoaște înotul sincronizat ca disciplină de sport nautic.

1950: Primul campionat al Franței.

1952: Înotul sincronizat este introdus în Europa, în timpul unei demonstrații la Jocurile Olimpice de la Helsinki (vor fi și alte demonstrații până în 1984, când intră în Jocurile Olimpice).

1956: Federația Internațională de Înot (FINA) ratifică regulamentele.

1973: Primul Campionat Mondial la Belgrad, Iugoslavia.

1974: Primul Congres Mondial de Înot Sincronizat la Ottawa. Crearea unei reglementări internaționale a cifrelor impuse. Franța a abandonat numele de „înot artistic”, pentru a se alinia cu alte țări și a adopta termenul mai sportiv de „înot sincronizat”. Primele Campionate Europene la Amsterdam, Olanda.

1983: Prima Cupă Mondială la Tokyo, Japonia.

1984: Primele Jocuri Olimpice la Los Angeles, SUA, doar pentru probe solo și duet.

1989: Primul Campionat Mondial de Juniori în Cali, Columbia.

1996: Jocurile Olimpice de la Atlanta (echipe de 8 înotători). Ultimele evenimente solo.

2000: Jocurile Olimpice de la Sydney (duo-uri și echipe).

2006: Primul Trofeu FINA la Moscova, Rusia.

2006: Campionatul Mondial de Juniori din China.

2007: Campionatele Mondiale de seniori de la Melbourne, Australia.

2008: Jocurile Olimpice de vară din 2008 (duete și echipe).

2009: 2009 Campionatele Mondiale de Natație de la Roma, Italia.

2010: Jocurile Commonwealth din Delhi, India.

2011: Campionatul Mondial de Natație 2011 din Shanghai, China.

2012: Jocurile Olimpice de vară din 2012 de la Londra, Marea Britanie.

2013: Campionatele Mondiale de seniori de la Barcelona, Spania.

2018: Campionatul European de la Berlin, Germania.

2014: Campionatul Mondial de Maeștri la Montreal, Canada.

2016: Open Masters Championship la Bruxelles, Belgia.
2016: Campionatul European la Londra, Marea Britanie.
2017: Campionatele Mondiale de Mașină de la Budapesta, Ungaria.
2018: Campionatul European de la Glasgow, Marea Britanie.
2021: Campionatul European de la Budapesta, Ungaria.
2022: Campionatul European de la Roma, Italia.
2023: Jocurile Europene 2023 de la Oświęcim, Polonia.
2023: Cupa Mondială în perioada 5-7 mai 2023 la Montpellier, Franța.
2023: Înot artistic la Campionatele Mondiale de Natație 2023 din 14-22 iulie 2023 la Fukuoka, Japonia.
2024: Campionatelor Mondiale de Natație, 5-18 februarie 2024, la Doha, Qatar.

Anexa 4

Competiții oficiale desfășurate în Franța

2007

Campionatele Mondiale de Cluburi sunt organizate de Clubul de Caiac Gérardmer pentru Federația Internațională de Canotaj de pe Lacul Gérardmer.

2017

În perioada 27-30 iulie 2017, structura Dragon Boat Attitude organizează, pe lacul Divonne-Les-Bains, cel de-al 17-lea Campionat European al Cluburilor pentru Federația Europeană Dragon Boat.

Totodată, a fost organizată cea de-a 11-a ediție a Campionatului Mondial de Juniori pe Națiuni pentru Federația Internațională de Bărți Dragon.

2024

Cursele demonstrative au fost organizate pe stadionul nautic din Vaires-sur-Marne în timpul Jocurilor Olimpice de la Paris.

Noțiuni generale de prim ajutor

Primul ajutor reprezintă o intervenție rapidă și calificată, în caz de accident, cu scopul de a înlătura cauza, a ameliora suferința și a preveni complicațiile. În cadrul primului ajutor se iau măsuri în primele minute la locul accidentului, pentru combaterea efectelor unei agresiuni, efecte care se pot agrava în timp, de multe ori punând în pericol viața individului.

Există două tipuri de măsuri de prim ajutor:

- a. **măsuri generale:** acestea pot fi folosite în mai multe tipuri de traumatisme;
- b. **măsuri specifice:** acestea sunt caracteristice unei leziuni (exemplu: imobilizarea provizorie este o metodă specifică pentru fracturi și generală pentru luxații).

Tipuri de accidente posibile:

- accidente de circulație;
- accidente de muncă;
- accidente casnice (la domiciliu);
- accidente în timpul calamităților;
- accidente în sport.

Există două categorii de factori care duc la producerea unui accident sportiv:

- a. **Factori determinanți**

În fiecare sport există mișcări care predispun la anumite accidente specifice:

- atletism: în proba de sărituri (în lungime, în înălțime) pot apărea următoarele accidente: rupturi musculare, fracturi, ruptură de menisc; în proba de alergare fond apare epuizarea energetică;
- fotbalul este unul dintre cele mai traumatizante sporturi: fracturi, entorse, luxații, contuzii, rupturi musculare;
- rugby: traumatisme la nivel toracic, abdominal, coloana vertebrală cervicală.

- b. **Factori favorizanți**

Aceștia sunt reprezentați de: căldură, frig și umezeală (ploaie, ceață), altitudinea, terenul de sport, aparatele și materialele sportive folosite, echipamentul individual, organizarea defectuoasă a activităților (lipsa încălzirii înaintea efectuării efortului specific sportiv etc.).

Toți acești factori (determinanți și favorizanți) trebuie limitați la maximum de cei care lucrează în domeniu, pentru a preveni apariția accidentului în sport.

În funcție de persoana care acordă primul ajutor, se pot consemna următoarele:

- a. **ajutor reciproc:** există mai multe victime, care se ajută reciproc.
- b. **autoajutor:** victima își acordă primul ajutor.
Exemple: în caz de fractură nu-și mișcă segmentul afectat; într-o hemoragie își montează singur un garou; în stare de prelipotimie (senzație de leșin) din poziția decubit dorsal își ridică membrele inferioare la un unghi de 90°.
- c. **martorii oculari:** aceștia trebuie să ajute la degajarea accidentaților; să coopereze și să asculte de cei din jur, dacă aceștia sunt mai competenți față de ei; să lucreze cu foarte multă atenție și răbdare; să prevină amplificarea efectelor accidentului; dacă este nevoie, pot efectua respirație „gură la gură”.
- d. **ajutor medical calificat:** acesta este asigurat de medici, asistenți medicali, kinetoterapeuți, pompieri, polițiști, militari.

Acordarea primului ajutor presupune:

- asigurarea unei respirații eficiente;
- menținerea funcției cardiace;
- oprirea hemoragiei;
- instalarea unei perfuzii;
- limitarea pătrunderii unor substanțe toxice în organism;
- imobilizarea fracturilor;
- reducerea luxațiilor;
- poziționarea corectă a accidentatului (este foarte importantă ca măsură de prim ajutor și pe parcursul timpului transportului).

Cunoașterea etapelor acordării primului ajutor medical și respectarea ordinii de desfășurare a acestora sunt foarte importante pentru asigurarea unui prim ajutor corect.

Sunt patru etape importante de acordare a primului ajutor:

1. **Înlăturarea cauzelor.** Pentru aceasta se scoate victima din mediul în care s-a produs accidentul și se înlătură agentul cauzal (dacă este posibil).

2. **Evaluarea leziunilor.** Se face la locul accidentului, pentru eșalonarea acțiunilor de prim ajutor. Pentru stop respirator sau stop cardio-respirator se asigură menținerea funcțiilor vitale. Pentru hemoragii se execută hemostaza provizorie. Pentru celelalte tipuri de leziuni se iau măsuri specifice leziunii.
3. **Combaterea durerilor.** Este o etapă foarte importantă, deoarece durerea poate declanșa o stare de șoc.
4. **Transportul accidentatului la o unitate sanitară de specialitate.** Pe tot timpul transportului, accidentatul trebuie să fie supravegheat permanent, pentru a putea sesiza apariția eventualelor efecte secundare sau complicații.

Resuscitarea: lanțul supraviețuirii (the chain of survival)

Conceptul „Lanțul supraviețuirii” reprezintă pașii vitali care trebuie urmați pentru o resuscitare reușită:

1. **Acces rapid.** Recunoașterea imediată a urgenței și apel pentru ajutor calificat (telefonează la 112).
2. **Prim ajutor de bază.** Începerea manevrelor de resuscitare cât mai rapid; resuscitarea imediată poate dubla sau tripla supraviețuirea după un episod de fibrilație ventriculară.
3. **Defibrilare precoce.** Defibrilarea cât mai rapidă: resuscitarea imediată și defibrilarea pot determina o rată de supraviețuire de 49-75%. Fiecare minut de întârziere duce la scăderea supraviețuirii cu 10-15%.
4. **Suport avansat.** Asigurarea unui suport vital avansat adecvat.



Stopul cardio-respirator

Stopul cardio-respirator este un eveniment neplăcut ce survine neașteptat, oriunde și oricând, cu mortalitate ridicată. În multe cazuri pacientul poate fi salvat prin aplicarea imediată a măsurilor și protocoalelor de **resuscitare cardio-respiratorie (RCP)**. Cu alte cuvinte, stopul cardio-respirator reprezintă oprirea funcțiilor spontane cardiace și respiratorii.

Are două componente: **stopul respirator** și **stopul cardiac**.

Stopul respirator

Reprezintă oprirea respirației spontane.

Se poate instala în următoarele situații:

- intoxicații cu diverse substanțe, mai ales cu gaze;
- electrocutare;
- traumatisme la nivelul capului, gâtului, toracelui;
- obstrucția căilor aeriene;
- supradoze medicamentoase (mai ales cu narcotice).

Simptomatologie:

- absența mișcărilor respiratorii (se urmăresc cu privirea cutia toracică și abdomenul accidentatului);
- cianoza, mai evidentă la nivelul buzelor și unghiilor.

În momentul instalării stopului respirator, cantitatea de oxigen care ajunge la diversele țesuturi începe să scadă (hipoxie), până la dispariția completă a sa (anoxie). După aproximativ 5 minute de anoxie începe distrugerea ireversibilă a celulelor cerebrale. Stopul respirator este urmat la câteva minute (maxim 10 minute) de instalarea stopului cardiac. Dacă în acest interval se instituie respirația artificială, există șanse mari de supraviețuire (șansele cele mai mari sunt în primele 5 minute).

Stopul cardiac

Reprezintă oprirea contracțiilor spontane cardiace.

Se poate instala în următoarele situații:

- intoxicații cu diverse substanțe;
- electrocutare;
- lovituri puternice în zone reflexogene (zona precordială, sinusul carotidian);

- hemoragii masive;
- stop respirator;
- înec.

Simptomatologie:

- absența zgomotelor cardiace;
- absența pulsului la arterele mari (carotida, femurală);
- lipsa tensiunii arteriale;
- oprirea sângerării la nivelul plăgii (dacă aceasta există);
- pierderea stării de conștiență (leșin);
- colorație palidă sau cianotică a tegumentelor;
- midriaza (dilatarea maximă a pupilelor), care apare după 2 minute de la instalarea stopului cardiac;
- absența mișcărilor respiratorii.

Stopul cardiac este urmat la aproximativ 30 de secunde de instalarea stopului respirator, motiv pentru care stopul cardiac este, de fapt, un stop cardio-respirator.

Resuscitarea cardio-respiratorie

Acest termen include toate elementele de resuscitare fără echipament, efectuate de o persoană sau de persoanele care acordă primul ajutor unei victime aflate în stop cardio-respirator.

Aceste elemente includ:

- evaluarea primară;
- asigurarea libertății căilor aeriene;
- ventilația artificială cu aer expirat;
- masajul cardiac extern.

Scopul suportului vital de bază este menținerea unei circulații și a unei ventilații adecvate, nepermițând instalarea stării de moarte biologică până la sosirea personalului medical calificat. Cu alte cuvinte, resuscitarea cardio-pulmonară de bază este un ansamblu de manevre care încearcă să mențină perfuzia și oxigenarea organelor vitale (creier, cord). Câteodată această operațiune poate să necesite un timp îndelungat, depinzând de cauza care a dus la instalarea stopului cardiac. Orice întârziere reduce

șansa victimei de a-și reveni. De aceea trebuie acționat rapid și conform protocolului.

Evaluarea primară

Siguranța salvatorului: salvatorul evaluează situația generală asigurându-se de lipsa oricărui pericol. Riscurile majore pentru salvator pot fi: trafic intens, curentul electric, structuri instabile în care sau sub care se află victima, substanțe toxice, gaze, boli transmisibile care necesită o protecție specială în timpul efectuării ventilației artificiale.

Nivelul de conștiență: Se evaluează starea victimei: este conștient sau inconștient? Îl scuturăm cu grijă de umăr și îl întrebăm cu voce tare: „Ce s-a întâmplat? Vă simțiți bine?” sau încercăm să-l determinăm să răspundă la comenzi ca de exemplu: „Deschide-ți ochii!”.

Dacă răspunde sau se mișcă, deci victima este conștientă, se lasă în poziția în care a fost găsită (asigurați-vă încă o dată că nu este în pericol) și se identifică motivul pentru care pacientul se află în poziția respectivă. Se cheamă ajutor calificat anunțând situația la 112. Starea victimei se re-evaluează periodic până la sosirea echipei calificate.

În cazul în care victima nu răspunde, deci este inconștientă:



ABC-ul resuscitării

Se respectă etapele de acțiune în evaluarea funcțiilor vitale:

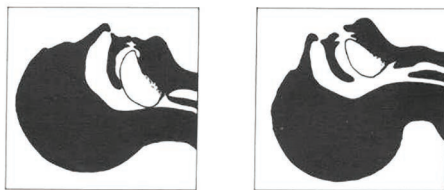
A. Airway – Eliberarea căilor aeriene. Menținând deschise și libere căile aeriene se permite circulația aerului între organism și mediul înconjurător.

B. Breathing – Respirația. Procesul prin care pătrunde aerul în plămâni și se eliberează dioxidul de carbon în aerul atmosferic.

C. Circulation – Circulația. Circulația sângelui prin organism.

A. Airway – Eliberarea căilor aeriene

Eliberați căile respiratorii prin ridicarea bărbiei și hiperextensia capului, apăsând pe frunte. Puneți una dintre mâini pe fruntea pacientului (astfel încât degetul mare și cel arătător să rămână libere pentru a putea pensa nasul victimei când i se face respirație gură la gură.) În același timp, cu două degete de la mâna cealaltă ridicați bărbia victimei. În cazul victimei inconștiente este posibil ca limba să-i cadă în spate spre faringele posterior, blocând astfel căile aeriene superioare.



Făcând o hiperextensie a capului și ridicând bărbia, limba se ridică și eliberează căile aeriene. Eliberați gâtul de eventualele haine strânse. Îndepărtați orice cauză de obstrucție evidentă din gură. Acestea pot fi: dantura ruptă, proteze dentare rupte, salivă, sânge etc. Nu pierdeți timpul căutând obstrucții ascunse.

B. Breathing – Respirația

Păstrând căile respiratorii libere ascultați, simțiți și observați dacă victima respiră adecvat. Ne aplecăm asupra victimei cu fața către torace și ascultăm la nivelul cavității bucale a victimei zgomotele respiratorii, simțim dacă există schimb de aer apropiind obrazul de nasul și gura victimei, observăm mișcările pieptului.



Priviți, ascultați și simțiți
timp de 5 secunde

Pentru a decide prezența sau absența respirației *Ascultați, Simțiți și Vedeți* timp de minimum 5-10 secunde.

C. Circulation – Circulația

Circulația este realizată de cord. Evaluarea acesteia se face prin verificarea pulsului. Pulsul se poate simți cel mai bine pe artera carotidă care este situată în șanțul format de unul din mușchii gâtului și mărlul lui Adam. Degetele arătător și mijlociu localizează mărlul lui Adam și vor aluneca lateral pe gât până se simte bătaia în vârful acestora. Pulsul poate fi palpat pe ambele părți ale gâtului, dar niciodată în același timp. Această etapă poate fi executată simultan cu verificarea respirației, de asemenea timp de 5-10 secunde.



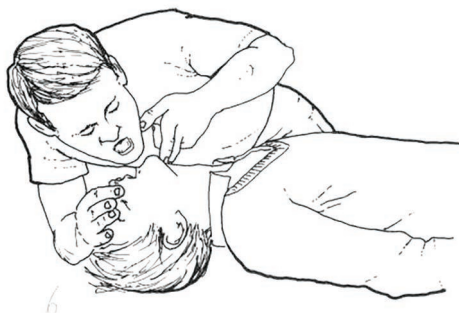
În urma evaluării unui pacient inconștient ne putem confrunta cu una dintre situațiile următoare:

Victima nu respiră și nu are puls

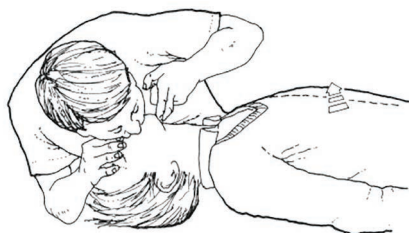
Primul gest în această situație este anunțarea situației la 112, solicitând ajutorul echipei medicale calificate și cu dotare corespunzătoare, după care începem resuscitarea cardio-pulmonară. Dacă victima nu respiră, nu are puls, dar există certitudinea că va sosi ajutor profesionist calificat, se începe ventilația artificială și compresionile toracice. Ele se execută succesiv.

Tehnica ventilației artificiale

Îngenuncheați lângă pacient. Cu capul victimei în hiperextensie se menține gura ușor întredeschisă cu o mână, în timp ce cu cealaltă se susține fruntea și se pensează nasul. Inspirați profund aer ...



...așezați etanș gura pe gura victimei și insuflați aer timp de 2-3 secunde. În același timp se verifică dacă toracele se ridică atunci când noi insuflăm.



Fiecare respirație trebuie să fie suficient de puternică astfel încât toracele să se ridice. Țineți capul în hiperextensie cu bărbia ridicată, îndepărtând gura de la gura victimei și lăsați ca toracele pacientului să revină. Volumul de aer pe care îl insuflăm este mai important decât ritmul în care îl administrăm.

Tehnica masajului cardiac extern

Cu victima așezată pe spate pe un plan dur se localizează punctul de compresie situat în partea inferioară a sternului. Degetul inelar merge de-a lungul rebordului costal până la apendicele xifoid (locul de întâlnire a coastelor). La acest nivel, lângă acest deget se așază alte două degete, respectiv degetul mijlociu și cel arătător, după care așezăm podul palmei celeilalte mâini, tangent la cele două degete plasate pe piept; acesta este locul în care trebuie făcute compresiunile toracice.



Îngenuncheați lângă victimă, faceți două ventilații, după care găsiți punctul de reper cu degetul inelar, pornind din partea inferioară a rebordului costal, către apendicele xifoid (locul de întâlnire a coastelor). Ajungând cu degetul inelar la apendicele xifoid, așezați degetul mijlociu și arătător lângă el, apoi așezăm podul palmei celeilalte mâini, acesta fiind locul în care trebuie făcute compresiunile.

Așezăm cealaltă mână (cea cu care am reperat apendicele xifoid), peste mâna situată pe stern, fără ca degetele să se sprijine pe torace.



Cu coatele întinse, cu brațele perpendicular pe stern, linia umerilor să fie paralelă cu linia longitudinală a pacientului, se fac compresiunile astfel încât să înfundăm sternul cu o adâncime de aproximativ 4-5 cm (numărând cu voce tare: „și 1 și 2 și 3 și 4 și 5”). Frecvența compresiunilor externe trebuie să fie de 80-100/min.

După noile ghiduri de resuscitare cardio-respiratorie se trece la masaj cardiac extern dacă:

- pacientul nu răspunde la stimuli și nu respiră normal (fără a căuta pulsul);
- mâinile resuscitatorului: în mijlocul pieptului;
- frecvența 100 / min;

- raport compresii toracice / respirație: 30/2 la adulți și 15/2 la copii;
- *Contraindicațiile masajului cardiac extern:*
- leziuni grave ale peretelui toracic cu fracturi costale;
- hemoragie masivă intrapericardică și tamponada inimii;
- embolie gazoasă masivă.

Complicațiile și accidentele:

- dacă poziția capului victimei nu este corectă, aerul insuflat poate lua calea digestivă, creând pericol de vărsături;
- căderea limbii și ineficacitatea insuflărilor;
- fracturi costale, sternale, leziuni splenice, hepatice.



Victima nu respiră, dar are puls

În acest caz, prima etapa de acțiune constă din efectuarea unui număr de 10 ventilații artificiale, după care vom anunța 112 solicitând ajutor medical calificat. Ne reîntoarcem, reevaluăm starea pacientului și vom acționa în funcție de ceea ce vom constata. În cazul în care situația va fi nemodificată, vom continua ventilația pacientului verificând periodic pulsul pacientului.



Victima respiră și are puls

Dacă victima respiră și are puls, dar este inconștientă, o vom așeza în poziția laterală de siguranță. Îngenunchind lângă victimă, vom elibera căile aeriene prin hiperextensia capului și ridicarea bărbiei. Așezăm brațul

cel mai apropiat al victimei în unghi drept față de corp, iar antebrațul se îndoaie în sus. Vom trece celălalt braț al victimei peste torace, așezând dosul palmei pe obrazul victimei.



Se ridică genunchiul (cel opus față de salvator) victimei, trăgându-l în sus și menținând piciorul pe pământ. Cu o mână vom prinde umărul opus față de salvator și cu cealaltă mână genunchiul pacientului. Îl vom întoarce lateral spre salvator; ne asigurăm că se sprijină pe genunchi și pe cot, rearanjăm capul în hiperextensie și deschidem gura.



Anunțăm la 112 solicitând ajutor medical calificat. Ne reîntoarcem apoi la victimă, reevaluăm situația și supraveghem pacientul până la sosirea echipajului medical.

Dezobstrucția căilor aeriene superioare

Pacient conștient

Obstrucția căilor aeriene înseamnă blocarea căilor aeriene superioare cu un bol alimentar sau un corp străin. Victima se va sufoca.

Obstrucția poate fi:

- incompletă;
- completă.

Dacă victima este conștientă va indica acest lucru prin prinderea gâtului cu o mână sau cu două mâini.



În cazul obstrucției incomplete respirația este zgomotoasă, pacientul este aplecat în față și încurajat să tușească.

Dacă aceasta nu dă rezultate va trebui să încercați o altă manevră, numită **manevra Heimlich**; se aplică atunci când obstrucția devine completă. Aproiați-vă de victimă din spate, cuprindeți-l pe sub brațe, îndepărtați picioarele, așezați o mână la mijlocul distanței dintre ombilic și apendicele xifoid, cu cealaltă mână prindeți mâna încleștată și faceți mișcări bruște înăuntru și în sus.



Pacient inconștient

Dacă victima devine inconștientă, întindeți-o pe pământ și aplicați aceeași manevră, încălecând picioarele victimei. Reperați locul, așezând podul palmei la mijlocul distanței dintre ombilic și apendicele xifoid. Așezați cealaltă mână peste aceasta (ca la masajul cardiac) și faceți compresii cu mișcări bruște în adâncime și în sus.

Repețați aceste mișcări de 4-5 ori după care, întorcând capul victimei într-o parte, verificați cavitatea bucală a acesteia pentru a îndepărta bolul alimentar sau corpul străin. Dacă acesta nu este vizibil, încercați din nou

să ventilați, observând dacă intră sau nu aerul. În caz de insucces repetați manevra Heimlich până când căile aeriene vor fi libere.





ISBN 978-606-37-2456-5