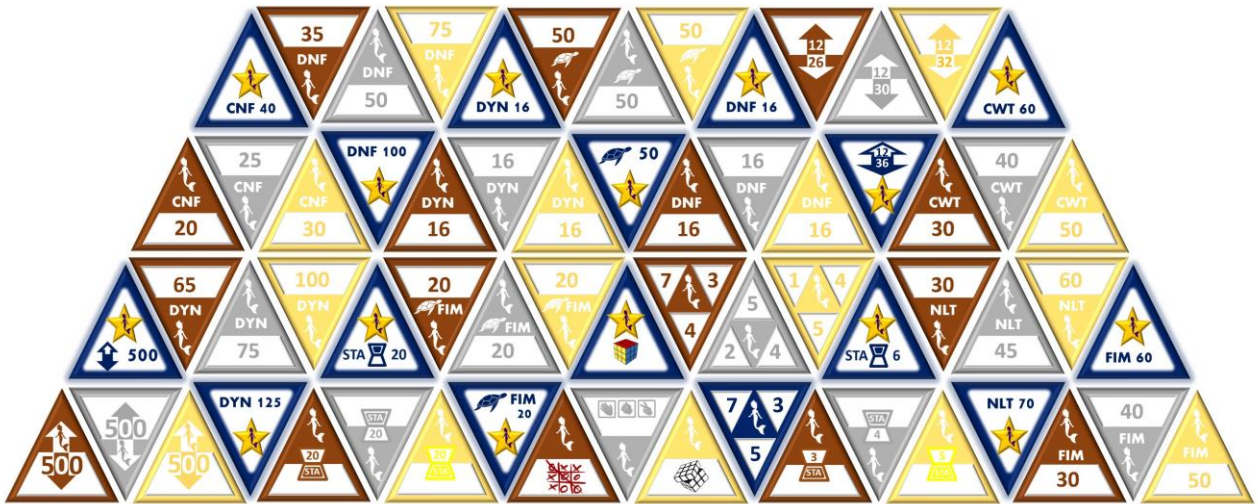




BLUE DREAM FREEDIVING



BENCHMARKS



Dinamica con pinne

In piscina da 25 metri
Con monopinna +10 metri

Bronzo: 65 m
Argento: 75m
Oro: 100m
Star: 125m



Dinamica senza pinne

In piscina da 25 metri

Bronzo: 35m
Argento: 50m
Oro: 75m
Star: 100m



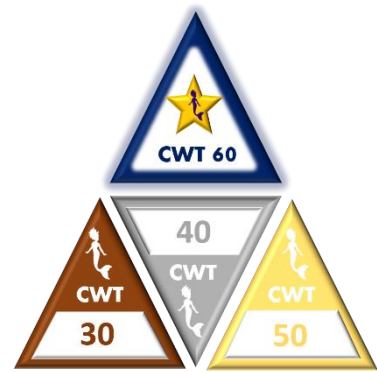
Statica

Bronzo: 3 minuti
Argento: 4 minuti
Oro: 5 minuti
Star: 6 minuti



Free Immersion

Bronzo: 30m
 Argento: 40m
 Oro: 50m
 Star: 60m



Costante con pinne

Con monopinna +5 metri

Bronzo: 30m
 Argento: 40m
 Oro: 50m
 Star: 60m



Costante senza attrezzi

Bronzo: 20m
 Argento: 25m
 Oro: 30m
 Star: 40m



No Limits

Discesa con zavorra e risalita con pallone

Bronzo: 30m
 Argento: 45m
 Oro: 60m
 Star: 70m



Endurance

In piscina da 25 metri, coprire in 12' la maggior distanza possibile in dinamica 25m in apnea e 25m in superficie

Bronzo: 26 vasche (650m)
 Argento: 30 vasche (750m)
 Oro: 32 vasche (800m)
 Star: 36 vasche (900m)

SPECIAL BENCHMARKS



Dinamica con pinne

16 X 50m DYN in piscina da 25 metri
Completare nel minor tempo possibile.

Bronzo: 28 minuti
Argento: 24 minuti
Oro: 20 minuti
Star: 18 minuti



Dinamica senza pinne

16 X 50 DNF in piscina da 25 metri
Completare nel minor tempo possibile.

Bronzo: 36 minuti
Argento: 32 minuti
Oro: 28 minuti
Star: 24 minuti



Gara della Tartaruga

50 metri camminando carponi, sufficientemente zavorrati per rimanere sul fondo della piscina.
Completare nel maggior tempo possibile.
Necessaria assistenza per motivi di sicurezza.

Bronzo: 2 minuti
Argento: 3 minuti
Oro: 3 minuti e 30 secondi
Star: 4 minuti



Games

Bronzo: vinci una sfida a Tris in un'unica apnea
Argento: vinci una sfida a morra cinese (3/5) in un'unica apnea
Oro: completa una faccia del cubo di Rubik in un'unica apnea
Star: completa il cubo di Rubik in una unica apnea (o max in 4', ma senza fare mosse mentre recuperi)



500 metri sotto-sopra senza attrezzi

In piscina da 25 metri, 500 metri di dinamica
25m DNF + 25m nuoto (recupero nuotando)
Senza pesi, senza muta e senza pinne.
Completare il più velocemente possibile

Bronzo: 15 minuti
Argento: 12 minuti
Oro: 10 minuti
Star: 8 minuti



20' Statica

20 minuti di statica con il minor numero
di respiri di recupero (espiro, un atto
respiratorio completo, inspiro)

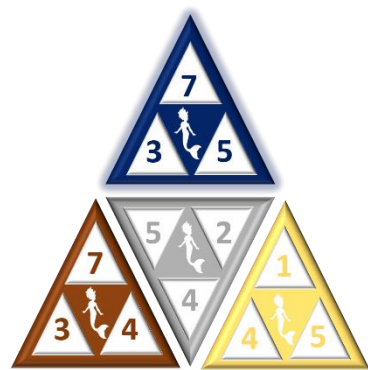
Bronzo: 14 respiri
Argento: 12 respiri
Oro: 10 respiri
Star: 8 respiri



Tartaruga in FIM

20 metri in Free Immersion nel
maggior tempo possibile

Bronzo: 1 minuto e 30 secondi
Argento: 2 minuti
Oro: 3 minuti
Star: 4 minuti



Apneista Completo

Bronzo: 75m DYN + 30m CWT + 4' STA
Argento: 50m DNF + 25m CNF + 4' STA
Oro: 100mDYN + 40m CWT + 5' STA
Star: 75m DFN + 30m CNF + 5' STA