

# APNEA DINAMICA LA HISTORIA CONTINUA

FEDERACION MEXICANA DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS, A.C.



## Y. RICARDO MANRIQUE MENDIOLA

Tener una preparación al 100% física, mental, gran determinación, humildad y un amor incondicional a los colores de nuestra camiseta nacional son los ingredientes principales para la reali-



**PREPARACION, CONCENTRACION MENTAL DE RICARDO MANRIQUE.**

zación de esta disciplina regulada por la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS) organismo regente de las actividades subacuáticas en el mundo, esta especialidad se encuentra dentro de la comisión de Apnea perteneciente al Comité Deportivo Nacional de la Federación Mexicana de Actividades Subacuáticas, A.C., la cual se desarrolla con un equipo que consta de monoaleta o bialaleta, una preparación previa de 8 minutos en los cuales el competidor realiza ejercicios de respiración y concentración avisándole faltando 3 minutos 1 minuto ...0.30.segundos.... 10...9....8....7....6....5....4....3....2.... 1....0 si el competidor no sale queda

descalificado y dentro de los 3 últimos minutos puede salir en el momento que se considere preparado realizando su nado en inmersión sin salir alcanzado la mayor distancia, al emerger en un tiempo de 10 segundos se comprueba que física y mentalmente se encuentra bien en los cuales deberá tocar un círculo amarillo de 30 cm unido al final de una pértiga de 3 metros en ese momento el juez declara valida la prueba y se miden los metros realizados en caso de que el competidor pierda el conocimiento o salga en "samba" (salir con temblor en el cuerpo por la falta de oxigenación se presenta previo al desmayo) quedara descalificado.



**DESARROLLO DE LA PRUEBA**

La historia de Ricardo Manrique competidor sencillo estudiante del IPN y miembro del equipo del D.F. va de la mano con la historia de esta especialidad dentro de la FMAS e inicia con la participación de México en la Copa CMAS Zona América realizada en la Habana Cuba en Julio de 2006, donde realiza la prueba por 1a vez y realiza 134 m y obtiene el 5º lugar panameri-

cano donde se empieza a observar la proyección de este nadador por el Presidente de la FMAS el Inst. Rogelio



**Y. RICARDO MANRIQUE M. MEXICANO CON PROYECCION INTERNACIONAL, TERMINO DE LA PRUEBA EN EL MUNDIAL DE BARI, ITALIA 2007 RECORD PANAMERICANO 167.90 m.**

Flores Aguilera y el Entrenador Nacional Inst. José Manuel González Ramírez, posteriormente en XXXII Campeonato Nacional 2007 en Ciudad Universitaria obtiene la marca de 150 m lo que lo colocaba dentro de los primeros ocho del mundo, siguiendo con su preparación llego al máximo compromiso los juegos mundiales CMAS en Bari, Italia 2007 donde clasifica en 6º lugar a la final con una distancia de 159.03 m . Posteriormente en la final realiza la marca de 167.09 m lo que lo ubica en 4º lugar del orbe y establece nuevo record de América que estaba en manos de Venezuela, por todo esto Ricardo puede ser el que nos lleve a la obtención del titulo de esta especialidad que ha visto incrementada su actividad en nuestro país bajo el respaldo de la FMAS FELICIDADES RICARDO la historia continuara.....

FEDERACION MEXICANA DE  
ACTIVIDADES SUBACUATICAS, A.C.

EDIFICIO CODEME TERCER PISO  
PUERTA 9 MAGDALENA MIXIUHCA  
DELEGACION IZTACALCO

Teléfono: 55-58030172  
Fax: 555-555-5555  
Correo Presidencia:  
presidencia@fmas.com.mx  
Correo Comité Deportivo:  
jmescualogr@yahoo.com

[www.fmas.com.mx](http://www.fmas.com.mx)



VEN Y PRACTICA CON NOSOTROS

A collage of images from the CMAS World Championship in Bari, 2007. The top section shows a group of seven Mexican athletes in white and green tracksuits posing for a photo. Text overlays include 'Destacada la participacion de la seleccion Mexicana en apnea dinamica' and 'Ricardo Manrique impone record panamericano'. A green circular badge on the right says '167.09 mts. 4to. Lugar.'. Below this are smaller images: two female athletes, a diver (Estefano Figini) with the text 'Estefano Figini INSUPERABLE', and a crowd of spectators at a pool event.

**CMAS WORLD CHAMPIONSHIP**  
**BARI 2007.**  
Teros. juegos Mundiales de Actividades Subacuaticas 28 de Julio al 5 de Agosto

**Destacada la participacion de la seleccion Mexicana en apnea dinamica**  
**Ricardo Manrique impone record panamericano**

**167.09 mts. 4to. Lugar.**

**Estefano Figini INSUPERABLE**