Комиссия по Апноэ

CMAS

Словарь терминов

к стандартам обучения

Версия 2017 / 02

CA-195

CMAS СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ К СТАНДАРТАМ ОБУЧЕНИЯ

Фридайвер в бассейне: тренированный и сертифицированный фридайвер, который может нырять в бассейне

Фридайвер: тренированный и сертифицированный фридайвер, который может нырять на открытой

Инструктор по фридайвингу: полностью подготовленный высококвалифицированный фридайвер, который прошел курс подготовки инструкторов и показал способность обучать и обеспечивать безопасность своих учеников

Сертификат: карточка и/или диплом, выданный CMAS

BO (блэкаут): потеря фридайвером сознания в причине низкого содержания кислорода. В этой ситуации фридайвер нуждается в сторонней помощи, чтобы оставаться на поверхности воды или стоять.

LMC (часто называется «самба»): потеря моторного контроля в причине низкого содержания кислорода в тканях и мозге, при которой фридайвер может нуждаться в помощи.

Потерявший сознание фридайвер: фридайвер, потерявший сознание и нуждающийся в помощи.

Динамическое апноэ: это спортивная дисциплина, целью которой, является проплыть максимально возможную дистанцию по горизонтали на задержке дыхания в ластах или без ласт, удерживая при этом тело ниже поверхности воды

Соревнования могут проводится в бассейне или на открытой воде, с использованием ласт (отдельные состязания в классических ластах и моноластах) или без ласт. При использовании ласт, они должны приводится в движение только мышечной силой спортсмена, без использования каких-либо механических средств, даже тех, которые активируются с помощью мышечных усилий.

Для состязаний в классических ластах при плавании обязательно нужно чередовать гребки ногами (гребок «дельфином» разрешается только в зоне 3 метров от старта или разворота на открытой воде и в бассейне).

Скоростное апноэ/апноэ на выносливость: это спортивная дисциплина, в которой целью является проплыть фиксированную дистанцию за минимально возможное время. Соревнования проводятся в бассейне. Спортсмены плавают фиксированные участки протяженности бассейна сочетая плавание на задержке дыхания с пассивным восстановлением на концах бассейна.

Соревнование проводится с использованием ласт (отдельные состязания в классических ластах и моноластах). При использовании ласт, они должны приводится в движение только мышечной силой спортсмена, без использования каких-либо механических средств, даже тех, которые активируются с помощью мышечных усилий.

Для состязаний в классических ластах при плавании обязательно нужно чередовать гребки ногами (гребок «дельфином» разрешается только в зоне 3 метров от старта или разворота на открытой воде и в бассейне).

Типовые дистанции в скоростном апноэ являются: скоростное апноэ 2x50 м и апноэ на выносливость 8x50 м и 16x50 м.

Апноэ-квадрат Jump Blue: это спортивная дисциплина, в которой целью является проплыть на задержке дыхания максимальную дистанцию, двигаясь по периметру квадрата с длиной стороны 15 (пятнадцать) метров на глубине 10 (десять) метров. Соревнования проводятся на открытой воде (на море или озере). Обязательно использование ласт (классических ласт или моноласт). Ласты должны приводиться в движение только за счет мышечных усилий спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если последние приводятся в движение мускулами.

Статическое апноэ – это спортивная дисциплина, во время которой спортсмен стремится показать максимальную по длительности задержку дыхания, минимально стараясь показать время задержки дыхания, совпадающее с временем, заявленным заранее и, если возможно, превысить заявленное время.

Мероприятие проводится в бассейне.

Ныряние в глубину с постоянным весом – это спортивная дисциплина, во время которой спортсмен должен погрузиться вертикально вниз на заявленную глубину (в ластах или без ласт) на задержке дыхания, не изменяя свой вес на протяжении всей попытки.

Мероприятие проводится в открытой воде (море или озере) с использованием ласт (отдельные соревнования в классических ластах и моноластах) или без использования ласт (в зависимости от типа соревнования). Когда используются ласты, они должны двигаться только за счет мышечных усилий спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если последние приводятся в движение мускулами.

В соревнованиях в классических ластах имеет значение не только материал, но и стиль гребка ластами (не разрешается гребок «дельфином» за исключением 3-метровой зоны на старте и развороте).

Ныряние в глубину с переменным весом – это спортивная дисциплина, во время которой, спортсмен должен погрузиться вертикально вниз на заявленную глубину на управляемом балластном устройстве и вернуться на поверхность, используя только собственные силы.

Мероприятие проводится в открытой воде (море или озере). Использование ласт (классических ласт и моноласт) или ныряние без использования ласт зависит от типа соревнования. Когда используются ласты, они должны двигаться только за счет мышечных усилий спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если последние приводятся в движение мускулами.

В соревнованиях в классических ластах имеет значение не только материал, но и стиль гребка ластами (не разрешается гребок «дельфином» за исключением 3-метровой зоны на старте и развороте).

Апноэ – свободное погружение – это спортивная дисциплина, во время которой спортсмен должен погрузиться вертикально вниз на заявленную глубину на задержке дыхания, без использования балласта или ласт.

Мероприятие проводится в открытой воде (море или озере). Спортсмену разрешается подтягиваться по направляющему тросу. Не разрешается применение каких-либо механизмов, даже если последние приводятся в движение мускулами.

СЛР: сердечно-легочная реанимация

BLS (basic life support): оказание первой помощи (поддержание жизнедеятельности).