

## **VI. ГРУППА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – АПНОЭ**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 1.1.** Апноэ – группа спортивных дисциплин подводного спорта, во время которых спортсмен задерживает дыхание, удерживая дыхательный пути ниже поверхности воды.
- 1.2.** Динамическое Апноэ - движение спортсмена под водой, вызываемое только его мускульной силой без применения каких-либо механизмов, на задержке дыхания, удерживая тело и дыхательные пути ниже уровня воды.
- 1.3.** Потеря сознания (блэк-аут) – это серьёзная ситуация, при которой спортсмен, для того, чтобы остаться на плаву или устоять на ногах, нуждается в посторонней помощи. Необходимо отличать потерю сознания (блэк-аут) от потери моторного контроля (часто упоминаемой как «самба»).
- 1.4.** Организаторы соревнований должны обеспечить медицинское обслуживание соревнований для оказания помощи при несчастном случае.

### **2. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- Апноэ – статическое
- Апноэ – динамическое
- Апноэ – динамическое в ластах
- Апноэ – динамическое в классических ластах
- Апноэ – квадрат
- Апноэ – скоростное 100 м
- Апноэ – 16 раз по 50 м
- Апноэ – ныряние в глубину
- Апноэ – ныряние в глубину в ластах
- Апноэ – ныряние в глубину в классических ластах

### **3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 3.1.** В соревнованиях в группе спортивных дисциплин «апноэ» могут принимать участие мужчины и женщины 18 лет и старше.
- 3.2.** На момент проведения соревнований спортсмену должно исполниться 18 лет.

## **4. АПНОЭ – СТАТИЧЕСКОЕ**

### **4.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 4.1.1.** Апноэ - статическое – это спортивная дисциплина, в которой спортсмен стремится выполнить апноэ (задержка дыхания) с максимально возможной продолжительностью, не менее предварительно заявленного времени, а если возможно, то и превышающей это время.

- 4.1.2. Соревнования по спортивной дисциплине «апноэ - статическое» проводятся в открытом или закрытом плавательном бассейне.
- 4.1.3. Нарушение правил ведёт к дисквалификации, если обратное не определено в соответствующей статье.
- 4.1.4. Потеря сознания – блэк-аут, потеря моторного контроля - самба
- В случае потери сознания (блэк-аута), ответственный судья решает, нуждается ли спортсмен в посторонней помощи или нет.
  - Потеря сознания (блэк-аут) влечёт отстранение спортсмена от текущего выступления и до конца данного спортивного мероприятия.
  - Потеря моторного контроля (самба, не требующая посторонней помощи), влечёт к его дисквалификации в данном выступлении, если он не в состоянии выполнить финальный протокол (ОК).
- 4.1.5. Ассистент спортсмена
- Спортсмен может иметь лишь одного персонального ассистента, ассистирующего ему на данном выступлении.
  - Персональный ассистент может находиться вместе со спортсменом в зоне проведения соревнований и в бассейне.
- 4.1.6. Использование кислорода категорически запрещено. Спортсмен, который будет уличен в использовании кислорода или смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации или может быть отстранен от участия в соревнованиях на период времени, определяемый Дисциплинарным кодексом ФПСР.

## 4.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ

- для мужчин - плавательные трусы (плавки) или плавательные костюмы;
  - для женщин - цельные или отдельные купальники или плавательные костюмы.
- 4.2.1. Разрешено использование неопренового костюма или костюма для ныряния.
- 4.2.2. Материал плавательных костюмов должен быть непросвечивающим.
- 4.2.3. Маска или очки должны быть прозрачными, чтобы судьи могли видеть глаза спортсмена. Также можно использовать контактные линзы.
- 4.2.4. Зажим для носа.
- 4.2.5. Разрешается применение плавательных шапочек.
- 4.2.6. Вспомогательное оборудование: Спортсмены могут использовать персональный утяжелитель. Утяжелитель может использоваться только с кнопкой быстрого отстёгивания и должен быть одет поверх костюма. Запрещено использование утяжелителей, спрятанных под одеждой. Спортсмены имеют право снять свой утяжелитель во время выступления или поверхностного протокола.
- 4.2.7. Реклама на маске, плавательном костюме, плавательной шапочке разрешается

без ограничений

### **4.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

**4.3.1.** Для проведения соревнований используется одна из двух дорожек плавательного бассейна, а остальные дорожки резервируются для помощников судей, обеспечивающих безопасность.

**4.3.2.** Разминочная зона

- Разминочная зона может быть предоставлена спортсменам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использован противоположный от места проведения соревнований конец бассейна.
- Разминочная зона резервируется для спортсменов, готовящихся к соревнованиям под контролем судей при участниках.

### **4.4. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

**4.4.1.** Старт

- 1) Спортсмены, допущенные к соревнованиям, должны появиться за один час до старта в комнате ожидания плавательного бассейна или в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.
- 2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано несколько зон для проведения соревнований.
- 3) Спортсмены должны появиться перед судьёй при участниках за 30 (тридцать) минут до старта (до последних 3 (трех) минут перед стартом); судья при участниках уведомляет об этом стартера.
- 4) До наступления последних 30 (тридцати) минут перед стартом спортсмены в бассейн не допускаются.
- 5) На каждом соревновании спортсмены стартуют с интервалом 12 (двенадцать) минут.
- 6) В случае соревнований по нескольким спортивным дисциплинам группы «апноэ» в одно и то же время начало выступлений может быть организовано со смещённым временным интервалом.
- 7) Попытка начинается в момент времени, когда стартер информирует спортсмена о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 8) Спортсмену даётся 3 (три) минуты для того, чтобы подготовиться к погружению.
- 9) Спортсмен оповещается стартером о наступлении следующих промежутков времени до старта:  
Последние 3 минуты / 2 минуты / 1 минута / 45 секунд / 30 секунд / 15 секунд / 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 / СТАРТ / +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +15, +20, +30.

Спортсмен может стартовать с команды «СТАРТ» + 30 секунд (окно 30 секунд). Если дыхательные пути не находятся в воде при счете + 30 секунд, он дисквалифицируется.

- 10) Каждую секунду от 10 сек. до 0 сек. (до команды «СТАРТ») и до 10 сек. после команды «СТАРТ» должен раздаваться звуковой сигнал. Спортсмен, который не стартовал до звукового сигнала, соответствующему нулевому отсчёту времени, теряет право продолжать соревнования.

#### 4.4.2. Выполнение упражнения

- 1) Во время статического апноэ спортсмен находится под руководством судьи по технике. Судья по технике находится при спортсмене с момента выхода на старт и до окончания попытки. По окончании упражнения сопровождает до выхода из зоны соревнований. Контролируют безопасность и самочувствие спортсмена во время осуществления попытки. Останавливает соревнования и помогает спортсмену, если безопасность спортсмена находится под угрозой.
- 2) Процедура контроля безопасности заключается в обеспечении взаимодействия между спортсменом и судьёй, который для этой цели касается спортсмена через определённые интервалы времени.
- 3) Сигнал судьи и отклик спортсмена на него должны быть оговорены до начала проведения попытки.
- 4) Первый сигнал следует подавать за 1 мин, а второй – за 30 (тридцать) секунд до наступления заявленного времени. После этого (а также, если апноэ продолжается дольше предварительно заявленного времени) сигналы подаются с интервалом в 15 (пятнадцать) секунд.
- 5) Если заявленное время не является целым числом полуминут, время подачи первого сигнала определяется путём округления этого времени в меньшую сторону с точностью до 30 секунд. Об этом ассистирующий судья должен напомнить спортсмену перед стартом.
- 6) Если спортсмен не отвечает на сигнал судьи по технике в установленной форме, судья касается спортсмена ещё раз. Если спортсмен и в этом случае не реагирует на сигнал, судья прерывает попытку и перемещает его на поверхность, при этом дисквалифицируя его.

#### 4.4.3. Всплытие

- 1) При всплытии спортсмену нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) Если ассистент спортсмена касается его до полного окончания выполнения поверхностного протокола, описанного в подпункте б) пункта 2.4.3. то спортсмен дисквалифицируется.
- 3) При случайном касании, решение о зачёте или незачёте

выступления выносит Главный судья.

- 4) В случае потери моторного контроля (самба) перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен подлежит дисквалификации (п. 2.1.4.). В случае потери сознания (блэкаут) перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен дисквалифицируется, отстраняется от текущего выступления, а так же от дальнейшего выступления в мероприятии.
- 5) Спортсмен может держаться за дорожку или стенку бассейна.
- 6) Выйдя на поверхность в конце попытки спортсмен должен выполнить поверхностный протокол (знак ОК) во время отсчёта 30 (тридцати) секунд протокольного времени. Также в течение этих 30 (тридцати) секунд протокольного времени он должен оставаться на поверхности, держась за край бортика или за разделительную линию без посторонней помощи
- 7) Спортсмен должен удерживать голову над поверхностью воды в течение 30 секунд. Воздушные пути и эквивалентный им уровень с боков и задней части головы должны быть над поверхностью воды.
- 8) Только спортсменам не запрещается разговаривать во время протокола.
- 9) Знак ОК должен быть сделан в направлении Главного судьи, который находится на бортике бассейна или судьи на поверхности, который может находиться в воде.
- 10) При исполнении поверхностного протокола присутствуют два судьи (Судья на поверхности и Главный судья), и окончательное решение о выступлении предьявляется в течение 3 минут после завершения выступления. Если технически невозможно вынести решение в течение 3 (трех) минут, то Главный судья может утвердить вынесение решения в конце соревнований, чтобы не нарушать порядок соревнований.
- 11) После выполнения поверхностного протокола, если точки зрения судьи на поверхности все в порядке, Главный судья показывает спортсмену белую карточку. Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение.
- 12) Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение
- 13) Если показана красная карточка, спортсмен дисквалифицируется.
- 14) Тренеры и зрители должны сохранять спокойствие и тишину во время выполнения спортсменом поверхностного протокола и восстановления. При нарушении этого правила, Главный судья может временно удалить людей/членов команды из зоны соревнования.

#### **4.5. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**4.5.1.** Порядок выступления спортсменов определяется на основе заявленного времени. Спортсмен, заявивший наименьшее время, начинает выступление первым, а наибольшее – последним. Если есть несколько спортсменов, заявивших одинаковое время, то порядок их выступления определяется жеребьевкой, проводимой Главным судьей.

**4.5.2.** Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.

#### **4.6. РЕЗУЛЬТАТЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ**

**4.6.1.** Временной результат, используемый для классификации спортсмена, это фактическая продолжительность апноэ, равная или превышающая заявленное время. Если фактическая продолжительность апноэ меньше заявленного времени, применяется штрафование. Оно заключается в вычитании из фактической продолжительности апноэ разности, между ней и заявленным временем. Так, если спортсмен показал время « $t$ », которое меньше заявленного времени « $T$ », для классификации спортсмена используется разность  $t - (T - \square)$  .

**4.6.2.** Результаты участников определяют по наилучшему временному результату.

**4.6.3.** Места, занятые участниками, определяют по результатам попыток всех спортсменов данного вида программы.

**4.6.4.** При равенстве результатов, спортсмен, показавший результат ближе к заявленному целевому времени, будет объявлен победителем. Если все данные идентичны, то спортсмены будут классифицироваться на одной позиции в общей финальной классификации.

### **5. АПНОЭ - ДИНАМИЧЕСКОЕ, АПНОЭ - ДИНАМИЧЕСКОЕ В ЛАСТАХ, АПНОЭ - ДИНАМИЧЕСКОЕ В КЛАССИЧЕСКИХ ЛАСТАХ**

#### **5.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**5.1.1.** Апноэ – динамическое, апноэ – динамическое в ластах, апноэ – динамическое в классических ластах – это спортивные дисциплины, в которых спортсмен стремится преодолеть максимально возможное расстояние по горизонтали, удерживая тело и дыхательные пути ниже поверхности воды, в ластах или без них.

**5.1.2.** Особенность соревнований в дисциплине «апноэ - динамическое в классических ластах» является стиль работы ластами (плавание «дельфином» разрешается только в пределах 3-метровой зоны на старте и поворотах).

**5.1.3.** Спортивное мероприятие по дисциплинам Апноэ – динамическое, апноэ – динамическое в ластах, апноэ – динамическое в классических ластах организуется в плавательном бассейне или на открытой воде с использованием ласт или же без них. В случае использования ласт, в

качестве движущей силы может быть использована только сила мышц спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

- 5.1.4.** Бассейн может быть оборудован системой автоматического электронного контроля и измерения дистанции, которые должны быть заранее одобрены ФПСР и утверждены Главным судьей.
- 5.1.5.** В случае если нарушение правил не ведёт к дисквалификации (такие незначительные нарушения описаны в соответствующих статьях), применяется штрафование. Оно заключается в вычитании 5 (пяти) метров из общего расстояния, преодоленного спортсменом. За один и тот же вид нарушений штрафование применяется однократно.
- 5.1.6.** Нарушение правил ведёт к дисквалификации, если обратное не определено в соответствующей статье.
- 5.1.7.** Потеря сознания – блэк-аут, потеря моторного контроля - самба
- В случае потери сознания (блэк-аута), ответственный судья решает, нуждается ли спортсмен в посторонней помощи или нет.
  - Потеря сознания (блэк-аут) влечёт отстранение спортсмена от текущего выступления и до конца данного спортивного мероприятия.
  - Потеря моторного контроля (самба, не требующая посторонней помощи), влечёт к его дисквалификации в данном выступлении, если он не в состоянии выполнить финальный протокол (ОК).
- 5.1.8.** Ассистент спортсмена
- Спортсмен может иметь лишь одного персонального ассистента, ассистирующего ему на данном выступлении.
  - Персональный ассистент может находиться вместе со спортсменом в зоне проведения соревнований и в бассейне.
- 5.1.9.** Использование кислорода категорически запрещено. Спортсмен, который будет уличен в использовании кислорода или смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации или может быть отстранен от участия в соревнованиях на период времени, определяемый Дисциплинарным кодексом ФПСР.

## **5.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

- 5.2.1.** Снаряжение и оборудование см. подпункты 4.2.1.–4.2.6. пункта 4.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ раздела VI. «ГРУППА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – АПНОЭ».
- 5.2.2.** Для спортивной дисциплины «апноэ - динамическое в ластах» используются ласты – моноласта или отдельные ласты, для спортивной дисциплины «апноэ - динамическое в классических ластах» используются только классические (раздельные) ласты, использование моноласт не разрешается.
- 5.2.3.** Классические ласты и моноласты разрешается использовать без ограничений, касающихся их размеров и использованных материалов.

- 5.2.4. Номер спортсмена прикрепляется к ластам (сверху и/или снизу).
- 5.2.5. Реклама на маске, плавательном костюме, плавательной шапочке, моноласте, ластах разрешается без ограничений

### **5.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

- 5.3.1. Соревнования по динамическому апноэ проводятся в плавательных бассейнах длиной 50 м (соревнования в ластах) и 25/50 м (соревнования без ласт) с минимальной глубиной 1,40 м.
- 5.3.2. Соревновательная зона должна быть ясно обозначена, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.
- 5.3.3. Т-образные отметки шириной не менее 20 см должны быть размещены на дне дорожки на расстоянии 2 м от старта и за 2 м до разворота.
- 5.3.4. На дне бассейна должна быть центральная линия, показывающая отметку 12,5 м / 25 м.
- 5.3.5. Одновременно могут использоваться 2 соревновательные зоны в бассейне.
- 5.3.6. Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из трех дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от нее предназначается для ассистента, а следующая дорожка справа/слева используется для наблюдения за прохождением дистанции и разрешенной видео и/или фотосъемки.
- 5.3.7. Если соревновательная зона глубже чем 1,40 (одна целая и четыре десятых) метра, то она должна быть оборудована мобильной платформой, для того чтобы спортсмен мог стоять на ней на старте.
- 5.3.8. Остальные дорожки, кроме зарезервированных для Соревновательной зоны, описанной в пункте 5.3.6. предназначаются для разминки. Зона разминки зарезервирована для спортсменов, которые готовятся к соревнованию под руководством судьи при участниках.
- 5.3.9. Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.
- 5.3.10. Стартовый судья должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

### **5.4. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.4.1. Старт
  - 1) Спортсмены, допущенные к соревнованиям, должны появиться за один час до старта в комнате ожидания плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.
  - 2) Спортсмены должны появиться перед судьёй при участниках за 30 (тридцать) минут до старта (последних 3 минут перед стартом); судья при участниках уведомляет об этом стартера.



- 3) До наступления последних 30 (тридцати) минут перед стартом спортсмены в бассейн не допускаются.
- 4) Спортсмен может иметь только одного ассистента до момента объявления трёх минут до старта. После этого присутствие ассистентов не разрешено и он/они, должен/должны либо покинуть зону проведения соревнований, либо оставаться в разминочной зоне. Судья может предупредить ассистента лишь один раз. Если ассистент продолжит оставаться в соревновательной зоне, это повлечёт общий штраф для спортсмена. В случае возникновения технической проблемы, позволить ассистенту подойти к спортсмену может только Главный судья.
- 5) На каждом соревновании спортсмены стартуют с интервалом не менее 8 (восьми) минут.
- 6) В случае если для проведения соревнований оборудованы две стартовые зоны, спортсмены стартуют в этих зонах не одновременно, а со сдвигом, как минимум, в 3 (три) минуты.
- 7) Попытка начинается в момент времени, когда стартер информирует спортсмена о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 8) Спортсмену даётся 3 (три) минуты для того, чтобы подготовиться к погружению.
- 9) Спортсмен оповещается стартером о наступлении следующих промежутков времени до старта:  
Последние 3 минуты / 2 минуты / 1 минута / 45 секунд / 30 секунд / 15 секунд / 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 / СТАРТ / +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +15, +20, +30.  
Спортсмен может стартовать с команды «СТАРТ» + 30 секунд (окно 30 секунд). Если дыхательные пути не находятся в воде при счете + 30 секунд, он дисквалифицируется.
- 10) Каждую секунду от 10 сек. до 0 сек. (до команды «СТАРТ») и до 10 сек. после команды «СТАРТ» должен раздаваться звуковой сигнал. Спортсмен, который не стартовал до звукового сигнала, соответствующему нулевому отсчёту времени, теряет право продолжать соревнования.

#### **5.4.2. Погружение**

- 1) Спортсмен должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и опустить дыхательные пути ниже поверхности воды до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Спортсмену разрешается сидеть на бортике бассейна в точке старта и уходить в воду из этой позиции. Прыгать в воду не разрешается.
- 3) При каждом развороте спортсмен обязан коснуться стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования,

непосредственно переносимого на его теле. В противном случае спортсмен подлежит дисквалификации.

#### **5.4.3. Горизонтальный путь**

- 1) При осуществлении попытки, на поверхности воды может показываться только оборудование или любая часть тела спортсмена, кроме его дыхательных путей.
- 2) Во время попытки спортсмен должен оставаться в пределах плавательной дорожки участника соревновательной зоны. В случае если спортсмен покидает дорожку участника во время проведения попытки, он штрафуются. Частичное покидание дорожки допускается. В случае всплытия спортсмена не на дорожке участника соревновательной зоны происходит дисквалификация.
- 3) Спортсмен может решить всплыть на поверхность в любой момент. Преодоленное расстояние определяется по точке выхода из воды его органов дыхания.
- 4) Если спортсмен хочет выйти из воды у стенки бассейна (в точке старта или на развороте), он должен сначала коснуться стенки и лишь потом появиться из воды. В противном случае преодоленное расстояние определяется по точке выхода из воды его органов дыхания.
- 5) Если спортсмен хочет выйти из воды сразу после разворота (в любом конце бассейна), он должен сначала коснуться стенки бассейна, затем развернуться и лишь после этого поднять из воды свои органы дыхания. В противном случае преодоленное расстояние определяется так, как это установлено в подпункте 4) пункта 5.4.3.

#### **5.4.4. Всплытие**

- 1) При всплытии спортсмену нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) Если официальный ассистент касается его до полного окончания выполнения поверхностного протокола, описанного в подпунктах 6-7 пункта 5.4.4., то спортсмен дисквалифицируется. При случайном касании, решение о зачёте или незачёте выступления выносит Главный судья.
- 3) В случае потери моторного контроля перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен подлежит дисквалификации (п. 5.1.7.). В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен дисквалифицируется, отстраняется от текущего выступления, а так же от дальнейшего выступления в мероприятии.
- 4) Официальные помощники могут передавать спортсмену после его появления на поверхности спасательный круг для облегчения восстановления после нырка.

- 5) По завершении попытки спортсмен может держаться за дорожку, стенку бассейна или спасательный круг.
- 6) Выйдя на поверхность в конце попытки спортсмен должен выполнить поверхностный протокол (знак ОК) во время отсчёта 30 (тридцати) секунд протокольного времени. Также в течение этих 30 (тридцати) секунд протокольного времени он должен оставаться на поверхности, держась за край бортика или за разделительную линию без посторонней помощи
- 7) Спортсмен должен удерживать голову над поверхностью воды в течение 30 секунд. Воздушные пути и эквивалентный им уровень с боков и задней части головы должны быть над поверхностью воды.
- 8) Только спортсменам не запрещается разговаривать во время протокола.
- 9) Знак ОК должен быть сделан в направлении Главного судьи, который находится на бортике бассейна или судьи на поверхности, который может находиться в воде.
- 10) При исполнении поверхностного протокола присутствуют два судьи (судья на поверхности и Главный судья), и окончательное решение о выступлении предьявляется в течение 3 минут после завершения выступления. Если технически невозможно вынести решение в течение 3 (трех) минут, то Главный судья может утвердить вынесение решения в конце соревнований, чтобы не нарушать порядок соревнований.
- 11) После выполнения поверхностного протокола, если точки зрения судьи на поверхности все в порядке, Главный судья показывает спортсмену белую карточку. Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение.
- 12) Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение
- 13) Если показана красная карточка, спортсмен дисквалифицируется.
- 14) Тренеры и зрители должны сохранять спокойствие и тишину во время выполнения спортсменом поверхностного протокола и восстановления. При нарушении этого правила, Главный судья может временно удалить людей / членов команды из зоны соревнования.

## **5.5. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**5.5.1.** Очередность выступления спортсменов определяется в зависимости от заявленного расстояния (расстояние заявляется каждым спортсменом на техническом совещании перед соревнованиями). Спортсмены, заявившие наименьшее расстояние, стартуют первыми, а наибольшее – последними. В случае, если одно и то же расстояние заявлено сразу несколькими спортсменами, очередность их

выступления определяется Главным судьёй при помощи жребия.

- 5.5.2. Все состязающиеся могут выполнить одну попытку. Их классификация определяется и объявляется публике сразу же по ее окончании.
- 5.5.3. Бассейн может быть оборудован системой автоматического электронного контроля и измерения дистанции, которые должны быть заранее одобрены ФПСР и утверждены Главным судьёй.

## 5.6. РЕЗУЛЬТАТЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ

- 5.6.1. Измерение пройденного спортсменом расстояния производится в точке, в которой дыхательные пути спортсмена оказались выше поверхности воды, с помощью измерительной ленты, лежащей вдоль кромки бассейна.
- 5.6.2. Если фактически преодоленное расстояние (ФР) меньше заявленного (ЗР), окончательный результат определяется как разность ФР и разности (ЗР–ФР). Таким образом, устанавливается штраф в размере одного метра на каждый метр, которого не хватает до заявленного расстояния.  
*Пример:*  
 $ZP=100\text{ м}$   
 $\Phi P=90\text{ м}$   
*Штраф составит (ЗР–ФР) = 100–90 = 10 м*  
*Результат: 90 м – 10 м (штраф) – 5 м (обычный штраф) = 75 м*
- 5.6.3. Расстояние должно быть заявлено каждым спортсменом на техническом совещании перед соревнованиями.
- 5.6.4. Победителем является спортсмен, преодолевший самое большое расстояние (с учетом возможного штрафа).
- 5.6.5. В случае равного результата победителем считается спортсмен, фактическое расстояние которого ближе к заявленному. Если все эти значения одинаковы, спортсмены признаются равными (ex aequo).

## 6. АПНОЭ – КВАДРАТ

### 6.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 6.1.1. Апноэ-квадрат – спортивная дисциплина группы «апноэ», в которой спортсмен должен на задержке дыхания преодолеть максимальное расстояние по периметру квадрата с длиной стороны 15 м, расположенного на глубине 10 (десять) метров.
- 6.1.2. Соревнования проходят на открытой воде (море или озеро).
- 6.1.3. Использование ласт (раздельных ласт или моноласты) обязательно.
- 6.1.4. В качестве движущей силы может быть использована только сила мышц спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.
- 6.1.5. В случае если нарушение правил не ведёт к дисквалификации (такие незначительные нарушения описаны в соответствующих статьях),

применяется штрафование. Оно заключается в вычитании 5 (пяти) метров из общего расстояния, преодоленного спортсменом. За один и тот же вид нарушений штрафование применяется однократно.

- 6.1.6.** Нарушение правил ведёт к дисквалификации, если обратное не определено в соответствующей статье.
- 6.1.7.** Потеря сознания – блэк-аут, потеря моторного контроля - самба
- В случае потери сознания (блэк-аута), ответственный судья решает, нуждается ли спортсмен в посторонней помощи или нет.
  - Потеря сознания (блэк-аут) влечёт отстранение спортсмена от текущего выступления и до конца данного спортивного мероприятия.
  - Потеря моторного контроля (самба, не требующая посторонней помощи), влечёт к его дисквалификации в данном выступлении, если он не в состоянии выполнить финальный протокол (ОК).
- 6.1.8.** Ассистент спортсмена
- Спортсмен может иметь лишь одного персонального ассистента, ассистирующего ему на данном выступлении.
  - Персональный ассистент может находиться вместе со спортсменом в зоне проведения соревнований
- 6.1.9.** Использование кислорода категорически запрещено. Спортсмен, который будет уличен в использовании кислорода или смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации или может быть отстранен от участия в соревнованиях на период времени, определяемый Дисциплинарным кодексом ФПСР.

## **6.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

- 6.2.1.** Снаряжение и оборудование см. п. 5.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ раздела VI. «ГРУППА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – АПНОЭ».
- 6.2.2.** Для оптимизации плавучести при различной температуре воды спортсмены могут использовать утяжелитель с максимальным весом 3 кг, предоставленный организаторами.
- 6.2.3.** К грузу, предоставленному организаторами, должна быть прикреплена плавучая верёвка достаточной длины, зависящей от глубины акватории (как правило, около 1,5 метров, чтобы не затруднять движений спортсмена)
- 6.2.4.** В распоряжении каждого пловца передаются маркеры прохождения дистанции.

## **6.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

- 6.3.1.** Соревнования по апноэ-квадрат должны проходить на открытом водоеме (море или озеро). Дно должно быть ровным, предпочтительно песчаным и, по возможности, иметь постоянную глубину не более 15 метров.
- 6.3.2.** Соревновательная зона должна иметь следующие размеры: длина: 15

- (пятнадцать) метров, ширина: 15 (пятнадцать) метров, глубина: 10 (десять) метров и должна быть видна с поверхности воды.
- 6.3.3.** Разрешается наличие просвета между горизонтальной зоной проведения соревнований и дном водоёма от 5 (пяти) до 15 (пятнадцати) метров.
- 6.3.4.** Соревновательная зона должна быть выделена буйами или конструкцией, состоящей из лодки или плавучего понтона, пригодного для проведения соревнований.
- 6.3.5.** Расстояние от берега от 5 (пяти) до 15 (пятнадцати) метров максимум.
- 6.3.6.** Стартер должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.
- 6.3.7.** В целях оказания помощи судьям в принятии решений должна быть организована официальная видеозапись всех действий спортсмена на поверхности и опциональная видеозапись, если это технически возможно, в подводной части зоны проведения соревнований.
- 6.3.8. Стартовый остров**
- 1) Оборудование стартового острова с размерами, превышающими в трёх других углах размеры зоны проведения соревнований. Цвет стартового угла должен отличаться от цвета буйёв, расположенных в трёх других углах. Стартовый остров предназначен для помощи спортсменам на подготовительной стадии выступления.
  - 2) Стартовый остров должен быть закреплён якорем со стороны стартового угла, который отмечает начало горизонтальной конструкции вдоль сторон квадрата, расположенного около дна.
  - 3) Около дна, непосредственно в точке начала горизонтальной конструкции, располагается диск диаметром 30 (тридцать) сантиметров.
- 6.3.9.** Около дна три других угла горизонтальной конструкции (квадрата) должны быть жёстко соединены с буйами, которые закрепляются якорями.
- 6.3.10.** Закрепление якорями 4 (четырёх) углов горизонтальной конструкции (квадрата) около дна:
- Закрепление горизонтальной конструкции (квадрата) должно осуществляться при помощи предметов с весом, достаточным для обеспечения её устойчивости при соответствующих метеорологических условиях данного участка моря (таких как волнение, течения, приливы и т.д.)
  - Для обеспечения стабильности горизонтальной конструкции (квадрата) необходимо обеспечить усиление её углов.
  - Предметы, используемые в качестве якорей или для усиления углов горизонтальной конструкции (квадрата), должны иметь стальные петли для крепления верёвок, соединяющихся со стартовым островом буйами и пружинами/рессорами и направляющим тросом, образующим квадрат, и должны располагаться около дна через каждые 15 (пятнадцать) метров.

**6.3.11.** Направляющий трос горизонтальной конструкции (квадрата), расположенной около дна:

- Направляющий трос должен иметь длину 60 (шестьдесят) метров и располагаться около дна по периметру горизонтального квадрата.
- Направляющий трос размечается цветной лентой через каждые 50 (пятьдесят) сантиметров. Также настоятельно рекомендуется вместо этого раскрашивать каждый метр троса различным цветом.
- Направляющий трос размечается разноцветной лентой на расстоянии 3 метров с обеих сторон от каждого угла.
- Вертикальная верёвка, используемая во всех четырёх углах конструкции для придания ей жёсткости и соединяющая её с буйами, должна быть размечена в 1 метре от троса при помощи ленты.
- Через каждые 15 (пятнадцать) метров эта верёвка должна быть снабжена специальными пружинами/рессорами (типа используемых для привязывания к причалу).
- Указанные пружины/рессоры крепятся к отверстиям, расположенным в рамках во всех четырех углах.

**6.3.12.** Маркер дистанции и измерительный инструмент:

- Маркер дистанции должен быть в распоряжении каждого участника соревнований.
- Маркер состоит из следующих частей: зажима, при помощи которого спортсмен прикрепляет маркер к направляющему тросу, таблички с максимальным размером 5 см × 10 см с официальным номером участника соревнований на обратной стороне и опционального маленького поплавка, соединяемого с зажимом и табличкой для придания этой конструкции дополнительной плавучести.
- Маркер дистанции обязательно должен быть прикреплен спортсменом к направляющему тросу для фиксирования пройденного расстояния.
- Судья на поверхности является ответственным за измерение расстояния, преодоленного спортсменом и должен записать результат измерения на табличке маркера дистанции.
- Другие электронные системы, предназначенные для автоматического измерения, уже одобренные CMAS или сконструированные по запросу организаторов соревнований, могут быть использованы в случае их утверждения Главным судьёй.

**6.3.13.** Понтоны или лодки

- 1) Понтон или лодка, предназначенные для спортсменов, участвующих в соревновании, должны располагаться вблизи от стартового острова.
- 2) Второй понтон или лодка, предназначенные для судей, вспомогательных служб и оказания первой помощи, должны располагаться в окрестности стартового острова.

- 3) Наличие у указанных понтонов и лодок собственных якорей, независимых от зоны проведения соревнований, является обязательным условием.
- 4) Помимо лодок, находящихся в распоряжении Главного судьи и врача соревнований, необходимо иметь в наличии не менее:
  - Одной лодки, оборудованной вёслами и предназначенной для оказания первой помощи, расположенной в зоне проведения соревнований.
  - Двух лодок для транспортировки или быстрой эвакуации. По крайней мере, одна такая лодка должна всё время находиться в зоне проведения соревнований.
  - Одной лодки для участников соревнований, ожидающих своей очереди.
  - Одной лодки для ассистентов и оборудования

#### **6.3.14. Разминочная зона**

- 1) В окрестности зоны проведения соревнований необходимо оборудовать разминочную зону.
- 2) Разминочная зона должна представлять собой, как минимум, двугранную горизонтальную конструкцию с размерами 15 м × 15 м, расположенную около дна на глубине 10 м.
- 3) В разминочной зоне якорем закрепляется только стартовый остров. Все остальные буи и направляющий трос маркерами преодоленного расстояния не снабжаются.
- 4) Разминочная зона должна быть оборудована средствами оказания первой помощи (предпочтительно, на лодке).
- 5) Разминочная зона предназначена для спортсменов, готовящихся к выступлению под руководством Главного судьи.
- 6) Разминочная зона может быть предоставлена спортсменам в дополнительном плавательном бассейне.
- 7) Разминочная зона резервируется для спортсменов, готовящихся к соревнованиям под контролем судьи при участниках.

### **6.4. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **6.4.1. Старт**

- 1) Спортсмены, допущенные к соревнованиям, должны появиться за один час до старта на лодке или в месте, обозначенном Главным судьёй как разминочная зона, расположенном рядом с зоной проведения соревнований.
- 2) Спортсмены должны появиться перед судьёй при участниках за 30 (тридцать) минут до старта (последних 3 минут перед стартом); судья при участниках уведомляет об этом стартера.
- 3) До наступления последних 30 (тридцати) минут перед стартом спортсмены в воду не допускаются.
- 4) Спортсмен может иметь только одного ассистента до момента объявления трёх минут до старта. После этого присутствие



ассистентов не разрешено и он/они, должен/должны либо покинуть зону проведения соревнований, либо оставаться в разминочной зоне. Судья может предупредить ассистента лишь один раз. Если ассистент продолжит оставаться в соревновательной зоне, это повлечёт общий штраф для спортсмена. В случае возникновения технической проблемы, позволить ассистенту подойти к спортсмену может только Главный судья.

- 5) На каждом соревновании спортсмены стартуют с интервалом не менее 8 (восьми) минут.
- 6) Попытка начинается в момент времени, когда стартер информирует спортсмена о том, что он должен проследовать на стартовый остров и передает ему маркер дистанции, который он должен будет закрепить внизу направляющего троса.
- 7) Спортсмену даётся 3 (три) минуты для того, чтобы подготовиться к погружению.
- 8) Спортсмен оповещается стартером о наступлении следующих промежутков времени до старта:  
Последние 3 минуты / 2 минуты / 1 минута / 45 секунд / 30 секунд / 15 секунд / 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 / СТАРТ / +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +15, +20, +30.  
Спортсмен может стартовать с команды «СТАРТ» + 30 секунд (окно 30 секунд). Если дыхательные пути не находятся в воде при счете + 30 секунд, он дисквалифицируется.
- 9) Каждую секунду от 10 сек. до 0 сек. (до команды «СТАРТ») и до 10 сек. после команды «СТАРТ» должен раздаваться звуковой сигнал. Спортсмен, который не стартовал до звукового сигнала, соответствующему нулевому отсчёту времени, теряет право продолжать соревнования.

#### **6.4.2. Погружение**

- 1) После погружения спортсмена, утяжелитель, выданный организаторами, должен быть оставлен спортсменом до или после касания им 30-см диска. После касания диска спортсмен может продолжить выполнение попытки. Неисполнение этого означает дисквалификацию.
- 2) Утяжелитель, предоставленный организаторами будет поднят помощником на поверхность.
- 3) Если спортсмен использует свой собственный утяжелитель, он должен нести на себе этот груз на протяжении выполнения всей попытки.
- 4) Погружение должно быть строго вертикальным и по прямой вдоль веревки, протянутой между стартовым островом и началом направляющего троса горизонтальной конструкции (п.6.3.11)
- 5) Спортсмен должен погружаться и всплывать, не держась за веревку или не тянув за нее.

### **6.4.3. Горизонтальный путь**

- 1) После погружения спортсмена к началу направляющего троса горизонтальной конструкции, он начнет горизонтальный курс, следуя по внешней стороне троса по часовой стрелке, по направлению ко второму углу, проходя в дальнейшем последовательно все углы, стремясь пройти максимально возможное расстояние. Нарушение направления движения приводит к дисквалификации.
- 2) По окончании первого круга, спортсмен может продолжить попытку и начать второй, третий и т. д. круг.
- 3) Спортсмен не может выходить за пределы соревновательной зоны, срезать углы и помогать себе, потянув за веревку.
- 4) В момент принятия решения о всплытии, спортсмен должен зафиксировать пройденное расстояние маркером на направляющем тросе.
- 5) Плохо зафиксированный маркер, который упадет на дно моря, считается недействительным.
- 6) Если маркер сломается во время фиксации или упадет из-за касание его моноластой/ластой, решение о действительности попытки принимает Главный судья (после просмотра видео и/или выслушав мнения других судей).
- 7) При фиксации расстояния маркером спортсмен может держаться за направляющий трос, но не тянуть его, для увеличения дистанции.
- 8) При фиксации, рука с маркером должна находиться за рукой, которой спортсмен держится за направляющий трос. В противном случае приводит к штрафу.
- 9) Если спортсмен хочет зафиксировать маркер в углах, то он может фиксировать расстояние маркером на веревке, помеченной лентой на один метр по вертикали выше соединения с направляющим тросом. В этом случае он может зафиксировать маркер рукой спереди или сзади руки держащейся за направляющий трос. Расстояние в вертикальном направлении не будет измеряться как пройденное расстояние. Если маркер будет зафиксирован за пределами разрешенной зоны, применяется штраф.

### **6.4.4. Всплытие**

- 1) Всплытие начинается от точки фиксации маркера на направляющем тросе горизонтальной конструкции.
- 2) Спортсмен должен всплыть, не держась и не тянув себя за веревку.
- 3) Судья на поверхности должен информировать вертикально поднятой рукой о всплытии спортсмена
- 4) При всплытии спортсмену нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 5) Если официальный ассистент касается его до полного окончания

выполнения поверхностного протокола, описанного в подпунктах 9-10 пункта 6.4.4., то спортсмен дисквалифицируется.

При случайном касании, решение о зачёте или незачёте выступления выносит Главный судья.

- 6) В случае потери моторного контроля перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен подлежит дисквалификации (п. 6.1.7.). В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен дисквалифицируется, отстраняется от текущего выступления, а так же от дальнейшего выступления в мероприятии.
- 7) Официальные помощники могут передавать спортсмену после его появления на поверхности спасательный круг для облегчения восстановления после нырка.
- 8) По завершении попытки спортсмен должен самостоятельно держаться за спасательный круг.
- 9) Выйдя на поверхность в конце попытки спортсмен должен выполнить поверхностный протокол (знак ОК) во время отсчёта 30 (тридцати) секунд протокольного времени. Также в течение этих 30 (тридцати) секунд протокольного времени он должен оставаться на поверхности, держась за край бортика или за разделительную линию без посторонней помощи
- 10) Спортсмен должен удерживать голову над поверхностью воды в течение 30 секунд. Воздушные пути и эквивалентный им уровень с боков и задней части головы должны быть над поверхностью воды.
- 11) Только спортсменам не запрещается разговаривать во время протокола.
- 12) Знак ОК должен быть сделан в направлении Главного судьи или судьи на поверхности.
- 13) При исполнении поверхностного протокола присутствуют два судьи (судья на поверхности и Главный судья), и окончательное решение о выступлении предьявляется в течение 3 минут после завершения выступления. Если технически невозможно вынести решение в течение 3 (трех) минут, то Главный судья может утвердить вынесение решения в конце соревнований, чтобы не нарушать порядок соревнований.
- 14) После выполнения поверхностного протокола, если точки зрения судьи на поверхности все в порядке, Главный судья показывает спортсмену белую карточку. Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение.
- 15) Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение
- 16) Если показана красная карточка, спортсмен дисквалифицируется.
- 17) Тренеры и зрители должны сохранять спокойствие и тишину во

время выполнения спортсменом поверхностного протокола и восстановления. При нарушении этого правила, Главный судья может временно удалить людей / членов команды из зоны соревнования.

## **6.5. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**6.5.1.** Очередность выступления спортсменов определяется в зависимости от заявленного расстояния (расстояние заявляется каждым спортсменом на техническом совещании перед соревнованиями). Спортсмены, заявившие наименьшее расстояние, стартуют первыми, а наибольшее – последними. В случае, если одно и то же расстояние заявлено сразу несколькими спортсменами, очередность их выступления определяется главным судьёй при помощи жребия.

**6.5.2.** Все состязающиеся могут выполнить одну попытку. Их классификация определяется и объявляется публике сразу же по ее окончании.

## **6.6. РЕЗУЛЬТАТЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ**

**6.6.1.** Если фактически преодоленное расстояние (ФР) меньше заявленного (ЗР), окончательный результат определяется как разность ФР и разности (ЗР–ФР). Таким образом, устанавливается штраф в размере одного метра на каждый метр, которого не хватает до заявленного расстояния.

*Пример:*

$ZP=100\text{ м}$

$\Phi P=90\text{ м}$

*Штраф составит  $(ZP-\Phi P) = 100-90 = 10\text{ м}$*

*Результат =  $90\text{ м} - 10\text{ м (штраф)} - 5\text{ м (обычный штраф)} = 75\text{ м}$*

**6.6.2.** Расстояние должно быть заявлено каждым спортсменом на техническом совещании перед соревнованиями.

**6.6.3.** Победителем является спортсмен, преодолевший самое большое расстояние (с учетом возможного штрафа).

**6.6.4.** В случае равного результата победителем считается спортсмен, фактическое расстояние которого ближе к заявленному. Если все эти значения одинаковы, спортсмены признаются равными (ex aequo).

## **7. АПНОЭ – СКОРОСТНОЕ 100 м**

### **7.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**7.1.1.** «Апноэ - скоростное 100 м» – спортивная дисциплина, в которой спортсмен стремится преодолеть расстояние 100 м по горизонтали за минимально возможное время, удерживая тело и дыхательные пути ниже поверхности воды.

**7.1.2.** Спортивная дисциплина заключается в чередовании плавания с задержкой дыхания и пассивного восстановления на конце бассейна.

**7.1.3.** Упражнения выполняются с использованием ласт. В случае

использования моноласт и классических отдельных ласт проводятся отдельные соревнования.

В случае использования ласт, в качестве движущей силы может быть использована только сила мышц спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

- 7.1.4.** Особенность соревнований в дисциплине «апноэ – скоростное 100 м» в классических ластах, является стиль работы ластами (плавание «дельфином» разрешается только в пределах 3-метровой зоны на старте и поворотах).
- 7.1.5.** Соревнования по спортивной дисциплине «апноэ – скоростное 100 м» проводятся в плавательном бассейне длиной 50 м.
- 7.1.6.** Бассейн может быть оборудован системой автоматического электронного контроля, которая должна быть заранее одобрена ФПСР и утверждена Главным судьей.
- 7.1.7.** Нарушение правил ведёт к дисквалификации, если обратное не определено в соответствующей статье.
- 7.1.8.** Потеря сознания – блэк-аут, потеря моторного контроля - самба
- В случае потери сознания (блэк-аута), ответственный судья решает, нуждается ли спортсмен в посторонней помощи или нет.
  - Потеря сознания (блэк-аут) влечёт отстранение спортсмена от текущего выступления и до конца данного спортивного мероприятия.
  - Потеря моторного контроля (самба, не требующая посторонней помощи), влечёт к его дисквалификации в данном выступлении, если он не в состоянии выполнить финальный протокол (ОК).
- 7.1.9.** Всякий раз, при нарушении правил, которые не влекут за собой дисквалификацию (эти незначительные нарушения определяются в соответствующих пунктах), применяется общий штраф. Общий штраф равен 10% итогового времени, показанного спортсменом.
- 7.1.10.** Ассистент спортсмена
- Спортсмен может иметь лишь одного персонального ассистента, ассистирующего ему на данном выступлении.
  - Персональный ассистент может находиться вместе со спортсменом в зоне проведения соревнований и в бассейне.
- 7.1.11.** Использование кислорода категорически запрещено. Спортсмен, который будет уличен в использовании кислорода или смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации или может быть отстранен от участия в соревнованиях на период времени, определяемый Дисциплинарным кодексом ФПСР.

## **7.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

Снаряжение и оборудование см. п. 5.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ раздела VI. «ГРУППА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – АПНОЭ».

### **7.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

- 7.3.1.** Соревнования по «Апноэ - скоростное 100 м» проводятся в плавательных бассейнах длиной 50 м, с минимальной глубиной 1,40 м.
- 7.3.2.** Соревновательная зона должна быть ясно обозначена, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.
- 7.3.3.** Т-образные отметки шириной не менее 20 см должны быть размещены на дне дорожки на расстоянии 2 м от старта и за 2 м до разворота.
- 7.3.4.** На дне бассейна должна быть отмечена центральная линия, показывающая отметку 25 м.
- 7.3.5.** Одновременно могут использоваться 2 соревновательные зоны в бассейне.
- 7.3.6.** Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из трех дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от нее предназначена для ассистента, а следующая дорожка справа/слева используется для наблюдения за прохождением дистанции и разрешенной видео и/или фотосъемки.
- 7.3.7.** Если соревновательная зона глубже чем 1,40 (одна целая и четыре десятых) метра, то она должна быть оборудована мобильной платформой, для того чтобы спортсмен мог стоять на ней на старте.
- 7.3.8.** Остальные дорожки, кроме зарезервированных для Соревновательной зоны, описанной в пункте 7.3.6. предназначены для разминки. Зона разминки зарезервирована для спортсменов, которые готовятся к соревнованию под руководством судьи при участниках. Разминочная зона может быть предоставлена спортсменам в дополнительном плавательном бассейне.
- 7.3.9.** Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.
- 7.3.10.** Стартовый судья должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

### **7.4. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **7.4.1. Старт**

- 1) Спортсмены, допущенные к соревнованиям, должны появиться за один час до старта в комнате ожидания плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.
- 2) Спортсмены должны появиться перед судьёй при участниках за 30 (тридцать) минут до старта (последних 3 минут перед стартом);

судья при участниках уведомляет об этом стартера.

- 3) До наступления последних 30 (тридцати) минут перед стартом спортсмены в бассейн не допускаются.
- 4) Спортсмен может иметь только одного ассистента до момента объявления трёх минут до старта. После этого присутствие ассистентов не разрешено и он/они, должен/должны либо покинуть зону проведения соревнований, либо оставаться в разминочной зоне. Судья может предупредить ассистента лишь один раз. Если ассистент продолжит оставаться в соревновательной зоне, это повлечёт общий штраф для спортсмена. В случае возникновения технической проблемы, позволить ассистенту подойти к спортсмену может только Главный судья.
- 5) На каждом соревновании спортсмены стартуют с интервалом не менее 5 (пяти) минут.
- 6) В случае если для проведения соревнований оборудованы две стартовые зоны, спортсмены стартуют в этих зонах не одновременно, а со сдвигом, как минимум, в 3 (три) минуты.
- 7) Попытка начинается в момент времени, когда стартер информирует спортсмена о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 8) Спортсмену даётся 3 (три) минуты для того, чтобы подготовиться к погружению.
- 9) Спортсмен оповещается стартером о наступлении следующих промежутков времени до старта:  
Последние 3 минуты / 2 минуты / 1 минута / 45 секунд / 30 секунд / 15 секунд / 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 / СТАРТ / +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +15, +20, +30.  
Спортсмен может стартовать с команды «СТАРТ» + 30 секунд (окно 30 секунд). Если дыхательные пути не находятся в воде при счете + 30 секунд, он дисквалифицируется.
- 10) Каждую секунду от 10 сек. до 0 сек. (до команды «СТАРТ») и до 10 сек. после команды «СТАРТ» должен раздаваться звуковой сигнал. Спортсмен, который не стартовал до звукового сигнала, соответствующему нулевому отсчёту времени, теряет право продолжать соревнования.

#### 7.4.2. Погружение

- 1) Спортсмен должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и опустить дыхательные пути ниже поверхности воды до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Спортсмену разрешается сидеть на бортике бассейна в точке старта и уходить в воду из этой позиции. Прыгать в воду не разрешается.
- 3) При каждом развороте спортсмен обязан коснуться стенки

бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле. В противном случае спортсмен подлежит дисквалификации.

#### 7.4.3. Горизонтальный путь

- 1) При осуществлении попытки, на поверхности воды может показываться только оборудование или любая часть тела спортсмена, кроме его дыхательных путей.
- 2) Во время попытки спортсмен должен оставаться в пределах плавательной дорожки участника соревновательной зоны. В случае если спортсмен покидает дорожку участника во время проведения попытки, он штрафует (п.7.1.9.). Частичное покидание дорожки допускается. В случае всплытия спортсмена не на дорожке участника соревновательной зоны происходит дисквалификация.
- 3) Во время выполнения попытки разрешаются восстановительные интервалы между успешными нырками, каждые 50 м. Время восстановления между последовательными погружениями, выполняемыми с задержкой дыхания, является произвольным.
- 4) Когда спортсмен приближается к концу дорожки, ему не разрешается дышать до момента прикосновения к стенке бассейна. Это правило соблюдается как при поворотах, так и при окончании выступления.

#### 7.4.4. Всплытие

- 1) При всплытии спортсмену нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) Если официальный ассистент касается его до полного окончания выполнения поверхностного протокола, описанного в подпунктах 6-7 пункта 7.4.4., то спортсмен дисквалифицируется. При случайном касании, решение о зачёте или незачёте выступления выносит Главный судья.
- 3) В случае потери моторного контроля перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен подлежит дисквалификации (п. 7.1.7.). В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен дисквалифицируется, отстраняется от текущего выступления, а так же от дальнейшего выступления в мероприятии.
- 4) Официальные помощники могут передавать спортсмену после его появления на поверхности спасательный круг для облегчения восстановления после нырка.
- 5) По завершении попытки спортсмен может держаться за дорожку, стенку бассейна или спасательный круг.
- 6) Выйдя на поверхность в конце попытки спортсмен должен выполнить поверхностный протокол (знак ОК) во время отсчёта 30 (тридцати) секунд протокольного времени. Также в течение этих 30



(тридцати) секунд протокольного времени он должен оставаться на поверхности, держась за край бортика или за разделительную линию без посторонней помощи

- 7) Спортсмен должен удерживать голову над поверхностью воды в течение 30 секунд. Воздушные пути и эквивалентный им уровень с боков и задней части головы должны быть над поверхностью воды.
- 8) Только спортсменам не запрещается разговаривать во время протокола.
- 9) Знак ОК должен быть сделан в направлении Главного судьи, который находится на бортике бассейна или судьи на поверхности, который может находиться в воде.
- 10) При исполнении поверхностного протокола присутствуют два судьи (судья на поверхности и Главный судья), и окончательное решение о выступлении предьявляется в течение 3 минут после завершения выступления. Если технически невозможно вынести решение в течение 3 (трех) минут, то Главный судья может утвердить вынесение решения в конце соревнований, чтобы не нарушать порядок соревнований.
- 11) После выполнения поверхностного протокола, если точки зрения судьи на поверхности все в порядке, Главный судья показывает спортсмену белую карточку. Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение.
- 12) Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение
- 13) Если показана красная карточка, спортсмен дисквалифицируется.
- 14) Тренеры и зрители должны сохранять спокойствие и тишину во время выполнения спортсменом поверхностного протокола и восстановления. При нарушении этого правила, Главный судья может временно удалить людей / членов команды из зоны соревнования.

## **7.5. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**7.5.1.** Очерёдность выступления спортсменов определяется в зависимости от заявленного времени (время заявляется каждым спортсменом на техническом совещании перед соревнованиями). Спортсмены, заявившие наибольшее время, стартуют первыми, а наименьшее – последними. В случае, если одно и то же время заявлено сразу несколькими спортсменами, очерёдность их выступления определяется Главным судьёй при помощи жребия.

**7.5.2.** Все состязающиеся могут выполнить одну попытку. Их классификация определяется и объявляется публике сразу же по ее окончании.

**7.5.3.** Бассейн может быть оборудован системой автоматического электронного контроля времени, которая должна быть заранее

одобрена ФПСР и утверждена Главным судьей.

## **7.6. РЕЗУЛЬТАТЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ**

**7.6.1.** Места, занятые участниками определяют по наименьшему временному результату, с учетом штрафования (п. 7.1.9.).

**7.6.2.** При равенстве результатов, спортсмены классифицируются на одной позиции в общей финальной классификации.

## **8. АПНОЭ – 16 РАЗ X 50 М**

### **8.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**8.1.1.** «Апноэ - 16 раз x 50 м» – спортивная дисциплина, в которой спортсмен стремится преодолеть определенное расстояние (16 раз по 50 м) по горизонтали за минимально возможное время, удерживая тело и дыхательные пути ниже поверхности воды.

**8.1.2.** Спортивная дисциплина заключается в чередовании плавания с задержкой дыхания и пассивного восстановления на конце бассейна. Общее расстояние проплывается частями, равными длине бассейна.

**8.1.3.** Упражнения выполняются с использованием ласт. В случае использования моноласт и классических раздельных ласт проводятся отдельные соревнования.

В случае использования ласт, в качестве движущей силы может быть использована только сила мышц спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

**8.1.4.** Особенность соревнований в дисциплине «апноэ – 16 раз x 50 м» в классических ластах, является стиль работы ластами (плавание «дельфином») разрешается только в пределах 3-метровой зоны на старте и поворотах).

**8.1.5.** Соревнования по спортивной дисциплине «апноэ – 16 раз x 50 м» проводятся в плавательном бассейне длиной 50 м.

**8.1.6.** Бассейн может быть оборудован системой автоматического электронного контроля, которая должна быть заранее одобрена ФПСР и утверждена Главным судьей.

**8.1.7.** Нарушение правил ведёт к дисквалификации, если обратное не определено в соответствующей статье.

**8.1.8.** Потеря сознания – блэк-аут, потеря моторного контроля - самба

- В случае потери сознания (блэк-аута), ответственный судья решает, нуждается ли спортсмен в посторонней помощи или нет.
- Потеря сознания (блэк-аут) влечёт отстранение спортсмена от текущего выступления и до конца данного спортивного мероприятия.
- Потеря моторного контроля (самба, не требующая посторонней помощи), влечёт к его дисквалификации в данном выступлении, если он не в состоянии выполнить финальный протокол (ОК).

**8.1.9.** Всякий раз, при нарушении правил, которые не влекут за собой дисквалификацию (эти незначительные нарушения определяются в соответствующих пунктах), применяется общий штраф. Общий штраф равен 10% итогового времени, показанного спортсменом.

**8.1.10.** Ассистент спортсмена

- Спортсмен может иметь лишь одного персонального ассистента, ассистирующего ему на данном выступлении.
- Персональный ассистент может находиться вместе со спортсменом в зоне проведения соревнований и в бассейне.

**8.1.11.** Использование кислорода категорически запрещено. Спортсмен, который будет уличен в использовании кислорода или смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации или может быть отстранен от участия в соревнованиях на период времени, определяемый Дисциплинарным кодексом ФПСР.

## **8.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

Снаряжение и оборудование см. п. 5.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ раздела VI. «ГРУППА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – АПНОЭ».

## **8.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

**8.3.1.** Соревнования по «Апноэ – 16 раз X 50 м» проводятся в плавательных бассейнах длиной 50 м, с минимальной глубиной 1,40 м.

**8.3.2.** Соревновательная зона должна быть ясно обозначена, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.

**8.3.3.** Т-образные отметки шириной не менее 20 см должны быть размещены на дне дорожки на расстоянии 2 м от старта и за 2 м до разворота.

**8.3.4.** На дне бассейна должна быть отмечена центральная линия, показывающая отметку 25 м.

**8.3.5.** Для проведения соревнований следует использовать все дорожки.

**8.3.6.** На каждой дорожке могут быть установлены электронные панели (на кромках бассейна).

**8.3.7.** Спортсмены могут стартовать как со стартовых тумб, так и от кромки, уже находясь в воде.

**8.3.8.** В последнем случае спортсмен обязан касаться стенки бассейна до стартового сигнала. Кроме того, он должен погрузить дыхательные пути в воду ещё до этого касания.

**8.3.9.** Остальные дорожки, кроме зарезервированных для Соревновательной оны, предназначаются для разминки. Зона разминки зарезервирована для спортсменов, которые готовятся к соревнованию под руководством судьи при участниках. Разминочная зона может быть предоставлена спортсменам в дополнительном плавательном бассейне.

**8.3.10.** Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная

видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.

**8.3.11.** Стартовый судья должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

## **8.4. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **8.4.1. Старт**

- 1) Спортсмены, допущенные к соревнованиям, должны появиться за один час до старта в комнате ожидания плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.
- 2) Спортсмены должны появиться перед судьёй при участниках разминочной зоны за 30 (тридцать) минут до старта (последних 3 минут перед стартом); судья при участниках разминочной зоны уведомляет об этом стартера.
- 3) До наступления последних 30 (тридцати) минут перед стартом спортсмены в бассейн не допускаются.
- 4) Спортсмен может иметь только одного ассистента до момента объявления трёх минут до старта. После этого присутствие ассистентов не разрешено и он/они, должен/должны либо покинуть зону проведения соревнований, либо оставаться в разминочной зоне. Судья может предупредить ассистента лишь один раз. Если ассистент продолжит оставаться в соревновательной зоне, это повлечёт общий штраф для спортсмена. В случае возникновения технической проблемы, позволить ассистенту подойти к спортсмену может только Главный судья.
- 5) Стартовый сигнал подаётся не чаще, чем с интервалом в 5 минут.
- 6) Попытка начинается в момент времени, когда стартовый судья информирует спортсмена о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 7) Спортсмену даётся 3 (три) минуты для того, чтобы подготовиться к погружению.
- 8) Спортсмен оповещается стартером о наступлении следующих промежутков времени до старта:
  - 3 минуты,
  - 2 минуты,
  - 1 минута,
  - 30 секунд,
  - 10 секунд,
- 9) Каждую секунду от 10 сек. до 0 сек. до старта должен раздаваться звуковой сигнал.
- 10) Спортсмен должен начать своё выступление в момент «0» (по звуковому сигналу и команде «СТАРТ»).
- 11) Если спортсмен стартует раньше «0» или звукового сигнала, он

подлежит дисквалификации.

#### **8.4.2. Погружение**

- 1) Спортсмен должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и опустить дыхательные пути ниже поверхности воды до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Спортсмену разрешается сидеть на бортике бассейна в точке старта и уходить в воду из этой позиции. Прыгать в воду не разрешается.
- 3) В случае прохождения разворота спортсмен обязан коснуться стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле. В противном случае спортсмен подлежит дисквалификации.

#### **8.4.3. Горизонтальный путь**

- 1) При осуществлении попытки, на поверхности воды может показываться только оборудование или любая часть тела спортсмена, кроме его дыхательных путей.
- 2) Во время попытки спортсмен должен оставаться в пределах плавательной дорожки участника соревновательной зоны. В случае если спортсмен покидает дорожку участника во время проведения попытки, он штрафуются ( п. 8.1.9). Частичное покидание дорожки допускается. В случае всплытия спортсмена не на дорожке участника соревновательной зоны происходит дисквалификация.
- 3) Во время выполнения попытки разрешаются восстановительные интервалы между успешными нырками, каждые 50 м. Время восстановления между последовательными погружениями, выполняемыми с задержкой дыхания, является произвольным.
- 4) Когда спортсмен приближается к концу дорожки, ему не разрешается дышать до момента прикосновения к стенке бассейна. Это правило соблюдается как при поворотах, так и при окончании выступления.

#### **8.4.4. Всплытие**

- 1) При всплытии спортсмену нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) Если официальный ассистент касается его до полного окончания выполнения поверхностного протокола, описанного в подпунктах 6-7 пункта 8.4.4., то спортсмен дисквалифицируется.

При случайном касании, решение о зачёте или незачёте выступления выносит Главный судья.

- 3) В случае потери моторного контроля перед, во время или после выступления при всплытии спортсмен подлежит дисквалификации (п. 8.1.8.). В случае потери сознания перед, во время или после

выступления при всплытии спортсмен дисквалифицируется, отстраняется от текущего выступления, а так же от дальнейшего выступления в мероприятии.

- 4) Официальные помощники могут передавать спортсмену после его появления на поверхности спасательный круг для облегчения восстановления после нырка.
- 5) По завершении попытки спортсмен может держаться за дорожку, стенку бассейна или спасательный круг.
- 6) Выйдя на поверхность в конце попытки спортсмен должен выполнить поверхностный протокол (знак ОК) во время отсчёта 30 (тридцати) секунд протокольного времени. Также в течение этих 30 (тридцати) секунд протокольного времени он должен оставаться на поверхности, держась за край бортика или за разделительную линию без посторонней помощи
- 7) Спортсмен должен удерживать голову над поверхностью воды в течение 30 секунд. Воздушные пути и эквивалентный им уровень с боков и задней части головы должны быть над поверхностью воды.
- 8) Только спортсменам не запрещается разговаривать во время протокола.
- 9) Знак ОК должен быть сделан в направлении Главного судьи, который находится на бортике бассейна или судьи на поверхности, который может находиться в воде.
- 10) При исполнении поверхностного протокола присутствуют два судьи (судья на поверхности и Главный судья), и окончательное решение о выступлении предьявляется в течение 3 минут после завершения выступления. Если технически невозможно вынести решение в течение 3 (трех) минут, то Главный судья может утвердить вынесение решения в конце соревнований, чтобы не нарушать порядок соревнований.
- 11) После выполнения поверхностного протокола, если точки зрения судьи на поверхности все в порядке, Главный судья показывает спортсмену белую карточку. Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение.
- 12) Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение
- 13) Если показана красная карточка, спортсмен дисквалифицируется.
- 14) Тренеры и зрители должны сохранять спокойствие и тишину во время выполнения спортсменом поверхностного протокола и восстановления. При нарушении этого правила, Главный судья может временно удалить людей / членов команды из зоны соревнования.

## **8.5. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**8.5.1.** Очерёдность выступления спортсменов определяется в зависимости

от заявленного времени (время заявляется каждым спортсменом на техническом совещании перед соревнованиями). Спортсмены, заявившие наибольшее время, стартуют первыми, а наименьшее – последними. В случае, если одно и то же время заявлено сразу несколькими спортсменами, очередность их выступления определяется Главным судьёй при помощи жребия.

**8.5.2.** Все состязающиеся могут выполнить одну попытку. Их классификация определяется и объявляется публике сразу же по ее окончании.

**8.5.3.** Бассейн может быть оборудован системой автоматического электронного контроля времени, которая должна быть заранее одобрена ФПСР и утверждена Главным судьёй.

## **8.6. РЕЗУЛЬТАТЫ**

**8.6.1.** Временной результат, используемый для классификации спортсмена, это фактическая общая продолжительность выполнения попытки, при условии, что оно меньше заявленного времени или равно ему.

**8.6.2.** Если фактический результат больше заявленного времени, применяется штрафование. Оно заключается в прибавлении к фактическому временному результату разности, между ним и заявленным временем. Так, если спортсмен показал время «t», которое меньше заявленного времени «T», для классификации спортсмена используется сумма  $T + (T - t)$ .

**8.6.3.** Результаты участников определяют по наименьшему временному результату, учетом штрафования (п.8.1.9.)

**8.6.4.** Места, занятые участниками, определяют по результатам попыток всех спортсменов данного вида программы.

**8.6.5.** При равенстве результатов, спортсмен, показавший результат ближе к заявленному целевому времени, будет объявлен победителем. Если все данные идентичны, то спортсмены будут классифицироваться на одной позиции в общей финальной классификации.

## **9. АПНОЭ – НЫРЯНИЕ В ГЛУБИНУ, АПНОЭ – НЫРЯНИЕ В ГЛУБИНУ В ЛАСТАХ, АПНОЭ – НЫРЯНИЕ В ГЛУБИНУ В КЛАССИЧЕСКИХ ЛАСТАХ**

### **9.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**9.1.1.** Апноэ – ныряние в глубину – группа спортивных дисциплин, где спортсмен стремится на задержке дыхания преодолеть по вертикали вниз расстояние до заявленной глубины без каких-либо изменений в его весе в ластах (моноласта, классические ласты) или без ласт

**9.1.2.** Соревнования по спортивным дисциплинам «апноэ – ныряние в глубину», проводятся, на открытой воде (море или озеро). Соревнования могут проводиться с использованием ласт (различные дисциплины для моноласт и классических ласт) или без ласт.

- 9.1.3.** В случае использования ласт, в качестве движущей силы может быть использована только сила мышц спортсмена, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.
- 9.1.4.** Особенность соревнований в классических ластах заключается не только в использовании ласт из иного материала, но и в стиле работы ластами (плавание «дельфином» разрешается только в пределах 3-метровой зоны на старте и повороте).
- 9.1.5.** Нарушение правил ведёт к дисквалификации, если обратное не определено в соответствующей статье.
- 9.1.6.** В случае если нарушение правил не ведёт к дисквалификации (такие незначительные нарушения описаны в соответствующих статьях), применяется штрафование. Оно заключается в вычитании 5 (пяти) метров из общего расстояния, преодоленного спортсменом. При не достижении спортсменом заявленной глубины применяется штраф как указано в подпункте 7) п. 9.6.3. За один и тот же вид нарушений штрафование применяется однократно.
- 9.1.7.** Потеря сознания – блэк-аут, потеря моторного контроля - самба
- В случае потери сознания (блэк-аута), ответственный судья решает, нуждается ли спортсмен в посторонней помощи или нет.
  - Потеря сознания (блэк-аут) влечёт отстранение спортсмена от текущего выступления и до конца данного спортивного мероприятия.
  - Потеря моторного контроля (самба, не требующая посторонней помощи), влечёт к его дисквалификации в данном выступлении, если он не в состоянии выполнить финальный протокол (ОК).
- 9.1.8.** Ассистент спортсмена
- Спортсмен может иметь не более двух персональных ассистентов, ассистирующего ему на данном выступлении.
  - Персональные ассистент может находиться вместе со спортсменом в зоне проведения соревнований до момента объявления трёх минут до старта
- 9.1.9.** Использование кислорода категорически запрещено. Спортсмен, который будет уличен в использовании кислорода или смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации или может быть отстранен от участия в соревнованиях на период времени, определяемый Дисциплинарным кодексом ФПСР.

## **9.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

- 9.2.1.** Снаряжение и оборудование см. п. 5.2. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ раздела VI. «ГРУППА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – АПНОЭ».
- 9.2.2.** При проведении соревнований в спортивной дисциплине «апноэ – ныряние в глубину в классических ластах» использование моноласт не разрешается.



- 9.2.3. Возможно использование плавательных очков, заполненных жидкостью
- 9.2.4. Страховочный трос (лэйнъярд) должен быть проверен Главным судьёй до начала проведения соревнований.
- 9.2.5. Официальные часы-компьютеры официальных участников соревнований должны находиться на запястье, а личные – в любом удобном месте.

### **9.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

- 9.3.1. Соревнования по «Апноэ – ныряние в глубину» проводятся на открытом водоеме (море, озеро). Дно должно быть ровным, предпочтительно песчаным.
- 9.3.2. Соревновательная зона должна быть ясно обозначена буями, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды. Она также может быть организована конструкцией из плавающих понтона и/или лодки приспособленных для этих целей.
- 9.3.3. Все расстояния и измерения должны быть проверены и подтверждены судейской коллегией соревнований и согласованы Главным судьёй.
- 9.3.4. Соревновательная стартовая зона должна быть оборудована микрофоном/мегафоном для отдачи голосовых команд.
- 9.3.5. Для оказания помощи судьям при принятии ими решений должна быть организована официальная видеосъемка, позволяющая записать выступление спортсмена как на поверхности, так и под водой.
- 9.3.6. Стартовый остров
  - 1) Стартовый остров непосредственно соединён с плавающим понтоном или лодкой. Он служит местом подготовки спортсмена к выполнению попытки
  - 2) Стартовый остров может быть заякорен внизу направляющего троса
  - 3) Внизу, на конце направляющего троса располагается диск или что то подобное, с закрепленными на нем маркерами достижения глубины
  - 4) Закрепление стартового острова на якорю должно быть выполнено при помощи предметов, вес которых гарантирует его общую устойчивость и вертикальность при данных гидрометеорологических условиях (таких как волнение, течения, приливы и т.д.).
  - 5) Для обеспечения устойчивости стартового острова необходимо использовать достаточные средства его укрепления, чтобы сохранить общую стабильность системы.

### **9.3.7. РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА**

- 1) В непосредственной близости от соревновательной зоны необходимо оборудовать зону для разминки.
- 2) Зона для разминки оборудуется так же, как и основная

- соревновательная зона, с максимальной глубиной 40 (сорок) м.
- 3) Стартовый островок разминочной зоны закреплять якорем не следует.
  - 4) Разминочная зона оборудуется лодкой и служит местом нахождения ассистента по оказанию первой помощи.
  - 5) Разминочная зона резервируется для спортсменов, самостоятельно готовящихся к соревнованиям под руководством судьи при участниках.

### **9.3.8. НАПРАВЛЯЮЩИЙ ТРОС И СТРАХОВОЧНЫЙ ТРОС (ЛЭЙНЪЯРД)**

- 1) Основной направляющий трос для погружений должен быть отвешен таким образом, чтобы он оставался вертикальным, насколько это возможно, путём закрепления на якоре или установки груза, достаточного для обеспечения его устойчивости при данных гидрометеорологических условиях (таких как волнение, течения, приливы и т.д.).
- 2) Основной направляющий трос обычно размечается при помощи цветных отметок (маркеров), устанавливаемых через каждые 10 (десять) метров от диска или ему подобного предмета, на котором располагаются маркеры (тэги), которые должны быть взяты спортсменом.
- 3) В конце основного направляющего троса, перед грузом, устанавливается диск или подобный ему предмет, позволяющий остановить движение страховочного троса на расстоянии приблизительно 1 метра от маркера (тэга), который должен быть взят спортсменом.
- 4) Направляющий трос должен быть расположен в соответствии с заявленной спортсменом глубиной; к нему должен быть присоединён страховочный трос (лэйнъярд).
- 5) В случае отцепления страховочного троса (лэйнъярда) от основного направляющего троса по любым причинам, спортсмен подлежит дисквалификации, за исключением серьезных ситуаций/проблем со страховочным тросом (лэйнъярдом)
- 6) Направляющий трос является частью простой механической конструкции, которая в случае возникновения чрезвычайной ситуации позволяет быстро поднять спортсмена с настраиваемой скоростью всплытия без привлечения других дайверов. Эта конструкция должна иметь либо ручной, либо автоматический режим спуска. Команду о подъёме троса даёт Главный судья на основании изображения с видеокамер и времени погружения, заявленного спортсменом.
- 7) Параллельно основному направляющему тросу может быть установлен ещё один трос, по которому будет передвигаться автоматическая камера или будет установлено некоторое

количество неподвижных камер, покрывающих всю дистанцию, преодолеваемую спортсменом.

- 8) Также на некотором разумном расстоянии от основного направляющего троса должен быть установлен страховочный трос для аквалангистов.
- 9) Спортсмены должны быть пристёгнуты к основному направляющему тросу при помощи страховочного троса (лэйнъярда), представляющего собой верёвку или трос длиной минимум 1 (один) метр, которые с одной стороны закрепляются на запястье спортсмена, а с другой – прикрепляются к основному направляющему тросу при помощи кольца-зажима, свободно скользящему вдоль него.

#### **9.4. МАРКЕРЫ ГЛУБИНЫ (ТЭГИ) И ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ**

- 9.4.1. ДВА официальных откалиброванных глубиномера должны быть закреплены на запястье спортсмена.
- 9.4.2. Маркер глубины (тэг) должен быть представлен в распоряжение каждого участника соревнований.
- 9.4.3. Маркер глубины (тэг), который должен быть взят спортсменом на заявленной глубине, закрепляется внизу основного направляющего троса. Он может быть изготовлен в виде таблички размером 5×10 см с прищепкой или прикреплен «липучкой» легко отстегиваемой спортсменом.
- 9.4.4. Маркер глубины (тэг) должен быть взят спортсменом в обязательном порядке для подтверждения достижения заявленной глубины.
- 9.4.5. В случае потери маркера глубины (тэга), официально регистрируемой глубиной будет глубина, установленная при помощи двух официальных глубиномеров, закреплённых на запястье спортсмена. Потеря маркера (тэга) наказывается штрафом в размере 5 (пяти) метров.
- 9.4.6. Также могут быть использованы другие системы электронных измерений, предварительно одобренные ФПСР или изготовленные организаторами соревнований и одобренные Главным судьёй.

#### **9.5. ПОНТОНЫ ИЛИ ЛОДКИ**

- 9.5.1. Для размещения спортсменов, принимающих участие в соревнованиях, поблизости от стартового островка должны располагаться понтон или лодка соответствующих размеров.
- 9.5.2. Второй понтон или лодка соответствующих размеров должны быть размещены около зоны проведения соревнований для обеспечения работы судей и вспомогательных служб по оказанию первой помощи.
- 9.5.3. Принципиально важно, чтобы эти понтоны или лодки были закреплены якорями, независимо от якорей соревновательной зоны.
- 9.5.4. Помимо лодок, находящихся в распоряжении Главного судьи и врача,

необходимы:

- 1) Одна лодка с вёслами для оказания первой помощи (это может быть та же самая лодка);
- 2) Две лодки для транспортировки или срочной эвакуации. По крайней мере, одна из них, должна всегда находиться в зоне проведения соревнований;
- 3) Одна лодка для участников соревнований, ожидающих старта;
- 4) Одна вспомогательная лодка для помощников и оборудования (это может быть одна из упомянутых выше лодок).

## **9.6. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **9.6.1. Старт**

- 1) Спортсмены, допущенные к соревнованиям, должны появиться за один час до старта на лодке или в месте, обозначенном Главным судьёй как разминочная зона, расположенном рядом с зоной проведения соревнований.
- 2) Спортсмены должны появиться перед судьёй при участниках за 30 (тридцать) минут до старта (последних 3 минут перед стартом); судья при участниках уведомляет об этом стартера.
- 3) До наступления последних 30 (тридцати) минут перед стартом спортсмены в воду не допускаются.
- 4) Спортсмен может иметь только одного ассистента до момента объявления трёх минут до старта. После этого присутствие ассистентов не разрешено и он/они, должен/должны либо покинуть зону проведения соревнований, либо оставаться в разминочной зоне. Судья может предупредить ассистента лишь один раз. Если ассистент продолжит оставаться в соревновательной зоне, это повлечёт общий штраф для спортсмена. В случае возникновения технической проблемы, позволить ассистенту подойти к спортсмену может только Главный судья.
- 5) Стартовый сигнал подаётся не чаще, чем с интервалом в 8 (восемь) минут.
- 6) В случае, если несколько попыток начинаются в одно и то же время, может быть предусмотрен сдвиг старта по времени.
- 7) Попытка начинается в момент времени, когда стартер информирует спортсмена о том, что он должен пройти на стартовый остров.
- 8) Спортсмену даётся 3 (три) минуты для того, чтобы подготовиться к погружению.
- 9) Спортсмен оповещается стартером о наступлении следующих промежутков времени до старта:  
Последние 3 минуты / 2 минуты / 1 минута / 45 секунд / 30 секунд / 15 секунд / 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 / СТАРТ / +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +15, +20, +30.

Спортсмен может стартовать с команды «СТАРТ» + 30 секунд (окно 30 секунд). Если дыхательные пути не находятся в воде при счете + 30 секунд, он дисквалифицируется.

- 10) Каждую секунду от 10 сек. до 0 сек. (до команды «СТАРТ») и до 10 сек. после команды «СТАРТ» должен раздаваться звуковой сигнал. Спортсмен, который не стартовал до звукового сигнала, соответствующему нулевому отсчёту времени, теряет право продолжать соревнования.

#### **9.6.2. Погружение**

- 1) Спортсмен не может сбрасывать/оставлять груз на протяжении всего выступления.
- 2) Погружение осуществляется строго по вертикали вдоль направляющего троса.
- 3) Спортсмен во время погружения не должен подтягиваться за трос.

#### **9.6.3. Взятие маркера глубины (тэга) и измерение результата выступления**

- 1) В момент, когда спортсмен подходит к концу троса, он может схватиться одной рукой за трос, а второй рукой оторвать маркер глубины (тэг). Удержание троса и подтягивание за него разрешается в пределах 1 метра от диска (стопера). Нарушение наказывается общим штрафом.
- 2) Если спортсмен не может достичь заявленной глубины, то его результат определяется по глубиномеру, установленному у него на запястье. Окончательный результат вычисляется в соответствии с подпунктом 8) настоящего пункта.
- 3) Если спортсмен сломает или потеряет маркер глубины (тэг), который при этом упадёт на дно моря, это трактуется как нарушение правила по предъявлению маркера глубины (тэга), а глубина определяется по глубиномеру, установленному на запястье спортсмена. Нарушение наказывается общим штрафом.
- 4) Если маркер глубины (тэг) сломан или потерян непреднамеренно, решение остаётся на усмотрение Главного судьи (после просмотра видеозаписи или обсуждения с другими судьями). Если доказательств, что это произошло непреднамеренно, нет, то данное нарушение наказывается общим штрафом.
- 5) Окончательное измерение глубины устанавливается по маркеру глубины (тэгу). Если спортсмен развернулся раньше заявленной отметки, результат устанавливается по двум официальным глубиномерам, установленным на его запястье.
- 6) Если показания официальных глубиномеров различаются, результат определяется по наибольшему из них.
- 7) Если достигнутая глубина (DR) меньше заявленной (DD), то результат выступления определяется как разность величины DR и (DD-DR). Таким образом, штраф равен одному метру за каждый метр, не хватающий до заявленной отметки.

Например:

Заявлено:  $DD = 100$  м;

Фактически достигнутая глубина  $DR = 90$  м;

Не хватает до заявленной глубины:  $DD - DR = 100 - 90 = 10$  м;

Окончательный результат:  $DR - (DD - DR) = 90 - 10 = 80$  м.

- 8) Во время технического совещания (брифинга) спортсмен должен сделать официальную заявку глубины и времени погружения. Обнародование второго из этих показателей исключительно важно, поскольку это необходимо, во-первых, для вынесения решения в случае ничейного результата, а во-вторых, для того, чтобы позволить Главному судье вовремя предпринять необходимые меры безопасности.

#### 9.6.4. Всплытие

- 1) Всплытие начинается с момента, когда спортсмен отрывает маркер глубины (тэг) от диска.
- 2) Спортсмен должен подниматься, не удерживая направляющий трос и не подтягиваясь по нему (кроме метровой зоны разворота).
- 3) Во время всплытия спортсмена судья на поверхности должен разместиться (вместе со своим ассистентом) вертикально над ним и подать сигнал о его всплытии вертикально поднятой рукой.
- 4) При всплытии спортсмену нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 5) В случае потери сознания (п. 9.1.7.) (до, во время или после выполнения попытки) спортсмен подлежит дисквалификации.
- 6) Официальные помощники должны предоставить для восстановления спортсмену, поднявшемуся на поверхность, спасательный круг.
- 7) Спортсмен обязан удерживаться за предоставленный спасательный круг без посторонней помощи.
- 8) Если официальный ассистент касается его до полного окончания выполнения поверхностного протокола, описанного в подпунктах 9-10 пункта 9.6.4., то спортсмен дисквалифицируется. При случайном касании, решение о зачёте или незачёте выступления выносит Главный судья.
- 9) Выйдя на поверхность в конце попытки, спортсмен должен выполнить поверхностный протокол (знак ОК) во время отсчёта 30 (тридцати) секунд протокольного времени. Также в течение этих 30 (тридцати) секунд протокольного времени он должен оставаться на поверхности, держась за спасательный круг без посторонней помощи.
- 10) Знак ОК должен быть сделан в направлении Главного судьи или судьи на поверхности.
- 11) Спортсмен должен удерживать голову над поверхностью воды в течение 30 секунд. Воздушные пути и эквивалентный им уровень

с боков и задней части головы должны быть над поверхностью воды.

- 12) При исполнении поверхностного протокола присутствуют два судьи (судья на поверхности и Главный судья), и окончательное решение о выступлении предьявляется в течение 3 минут после завершения выступления. Если технические невозможно вынести решение в течение 3 (трех) минут, то Главный судья может утвердить вынесение решения в конце соревнований, чтобы не нарушать порядок соревнований.
- 13) После выполнения поверхностного протокола, если точки зрения судьи на поверхности все в порядке, Главный судья показывает спортсмену белую карточку. Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение.
- 14) Если показана желтая карточка, спортсмену должен ожидать в зоне соревнования пока судьи обсудят решение
- 15) Если показана красная карточка, спортсмен дисквалифицируется.
- 16) Тренеры и зрители должны сохранять спокойствие и тишину во время выполнения спортсменом поверхностного протокола и восстановления. При нарушении этого правила, Главный судья может временно удалить людей / членов команды из зоны соревнования.
- 17) Только спортсменам не запрещается разговаривать во время протокола.
- 18) Спортсмен может передать маркер глубины (тэг) судье на поверхности в любой момент выполнения протокола.

## **9.7. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И РЕЗУЛЬТАТЫ**

- 9.7.1. Порядок выступления спортсменов определяется на основе глубины, заявленного на техническом совещании. Спортсмены, заявившие наименьшую глубину, стартуют первыми, а наибольшую – последними. В случае, если несколько спортсменов заявят одну и ту же глубину, их очередность определяется путём жребия.
- 9.7.2. Все состязающиеся могут сделать одну попытку. По завершении этой стадии результаты объявляются публично.
- 9.7.3. В случае ничьей, на первое место ставится спортсмен, чье фактическое время нырка ближе к заявленному (пп.8 п. 9.6.5.). Если все эти значения одинаковы, спортсмены признаются равными (ex aequo).

## **10. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

- 10.1 Формирование и состав судейской коллегии, общие обязанности судей, рефери, Главный судья, заместитель главного судьи, судья по технике, судья-геодезист, судья-оператор электронного хронометража, секретариат, старшие судьи, судьи секундометристы, стартер, судьи на

дистанции, судьи на повороте, судьи на финише, судьи при участниках, судья-информатор, судья по видеоконтролю см. пп. 21-38 раздела III. «Группа спортивных дисциплин – плавание в ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах, марафонский заплыв в ластах».

## **10.2. Особенности судейства по апноэ.**

### **10.2.1. Судья на поверхности**

- 1) Судья на поверхности в момент всплытия спортсмена должен подать сигнал о появлении спортсмена на поверхности путём поднятия одной руки.
- 2) Судья на поверхности следует и следит за спортсменом в ходе всего выступления и остаётся рядом с ним в течение 30 секунд после его появления на поверхности, в течение которых спортсмен должен выполнить поверхностный протокол (ОК протокол). Его выполнение служит основанием правильности выполнения выступления.
- 3) Контролирует корректность измерения расстояния, преодоленного спортсменом, и передаёт полученный результат Главному судье.
- 4) Он должен проверять состояние спортсмена в ходе всего выступления и убеждаться, что спортсмен не нуждается ни в какой посторонней помощи. В случае возможных сложностей у спортсмена он уведомляет об этом Главного судью.
- 5) Судья на поверхности находится на кромке бассейна или, в случае нескольких соревновательных зон, в самом бассейне.

### **10.2.2. Судья по технике (судья по работе со страхующими).**

- 1) Отвечает за соблюдение требований в области обеспечения безопасности и решение технических проблем, возникающих в ходе соревнований.
- 2) При нем должно быть не менее двух страхующих, которые должны находиться непосредственно в воде: один – на соревновательной дорожке и один – на соседней с ней. Ещё один страхующий должен находиться на кромке бассейна и быть готовым бросить спортсмену, готовящемуся к выходу на поверхность, спасательный круг. Для спортивных дисциплин «апноэ – ныряние в глубину» функцию страхующих выполняют аквалангисты.