



# **CMAS ФРИДАЙВЕР НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ**

## **КУРСЫ**

### **СТАНДАРТЫ И ПРИНЦИПЫ**

**РЕДАКЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА  
ПО ФРИДАЙВИНГУ ФПСР (2024)**

**НА ОСНОВЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАНДАРТОВ, УТВЕРЖДЕННЫХ  
КОМИССИЕЙ CMAS ПО АПНОЭ (2021/01) SA212**



## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР

Описание курса:	CMAS ДИСКАВЕРИ фридайвер – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ДИСКАВЕРИ фридайвер и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 12 лет
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Подписанная форма отказа от ответственности Письменное согласие (для кандидатов моложе 18 лет) Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 2 занятия по 1 часу каждое Практика: 2 занятия по 1 часу каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• история фридайвинга</li><li>• основные физические законы</li><li>• основы физиологии. Компенсация давления. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• базовая техника дыхания</li><li>• оборудование для фридайвинга</li><li>• техника ныряния</li><li>• подводный мир</li><li>• возможные опасности и меры предосторожности</li><li>• система напарников</li></ul>



## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР

### Программа курса

#### Практика:

- статическое апноэ
- плавание
- техника компенсации давления
- дыхание
- техника плавания в ластах
- плавучесть
- динамическое апноэ
- «утиный» заныр
- отработка навыков

### Фридайвинг-сессии

Минимум 2 сессии. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.

### Экзамены

#### Практика:

Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы:

#### Практика:

Статическое апноэ:	1 минута 30 секунд
Ныряние в глубину в ластах:	5 м
Динамическое апноэ:	25 м

В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\* или выше, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов.

**Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат** 1 инструктор на 6 кандидатов  
1 инструктор и 1 ассистент на 8 кандидатов

**Количество кандидатов на курсе** максимум 8 кандидатов

Курс может проводиться в бассейне, имеющем глубину 5 метров и более или в ограниченном пространстве на море/озере.

Условия для занятий на ограниченном пространстве на море/озере должны быть безопасными и контролируемые.

При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Запрос будет действителен после утверждения Техническим комитетом и Президентом ФПСР.



## CMAS ФРИДАЙВЕР 1\*

Описание курса:	CMAS Фридайвер 1* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS Фридайвер 1* и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 14 лет
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Подписанная форма отказа от ответственности Письменное согласие родителей (для кандидатов моложе 18 лет) Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 8 занятий по 1 часу каждое Практика: 4 занятия по 2 часа каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• история фридайвинга</li><li>• основные физические законы</li><li>• основы физиологии. Компенсация давления.</li><li>• «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• базовая техника дыхания</li><li>• оборудование для фридайвинга</li><li>• техника ныряния</li><li>• подводный мир</li><li>• возможные опасности и меры предосторожности</li><li>• система напарников</li></ul>



## CMAS ФРИДАЙВЕР 1\*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none"><li>• статическое апноэ</li><li>• плавание</li><li>• техника компенсации давления</li><li>• фридайверское дыхание</li><li>• техника плавания в ластах</li><li>• плавучесть</li><li>• динамическое апноэ</li><li>• «утиный» занур</li><li>• фридайвинг сессии</li><li>• ныряние в глубину с постоянным весом в ластах</li><li>• отработка навыков</li></ul>
Фридайвинг-сессии	Минимум 4 сессии. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.	
Экзамены	Теория:	20 вопросов по темам теоретической части курса. Кандидат должен правильно ответить минимум на 16 вопросов (80%). В противном случае он не сертифицируется.
	Практика:	Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы: Статическое апноэ: 2 минуты Динамическое апноэ: 50 м Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах 12 м 400 м плавание вольным стилем в ластах: 8 минут В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



## CMAS ФРИДАЙВЕР 1\*

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\* или выше, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов.

**Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат** 1 инструктор на 6 кандидатов  
1 инструктор и 1 ассистент на 8 кандидатов

**Количество кандидатов на курсе** максимум 8 кандидатов

Курс может проводиться на море/озере или в бассейне, имеющем глубину, достаточную для выполнения нормативов.

Для проведения фридайвинг-сессий на открытой воде вода должна быть спокойной и видимость должны быть не менее 10 метров. В иных условиях обязательно использование лэньярда.

При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15<sup>0</sup>С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Запрос будет действителен после утверждения Техническим комитетом и Президентом ФПСР.



## CMAS ФРИДАЙВЕР 2\*

Описание курса:	CMAS Фридайвер 2* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS Фридайвер 2* и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 15 лет (должно исполниться до начала курса)
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Сертификат CMAS Фридайвер 1* или аналогичный. Если кандидат имеет опыт занятия фридайвингом, то инструктор должен проверить его подготовку на соответствие стандартам курса CMAS Фридайвер 1*. Подписанная форма отказа от ответственности Письменное согласие родителей (для кандидатов моложе 18 лет) Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 8 занятий по 1 часу каждое Практика: 4 занятия по 2 часа каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• физика фридайвинга</li><li>• физиология фридайвинга.</li><li>• «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• расслабление и медитация</li><li>• техника дыхания в фридайвинге</li><li>• физическое состояние</li><li>• информация об экологии</li><li>• местное законодательство о фридайвинге</li><li>• оборудование для фридайвинга</li><li>• техника компенсации давления</li><li>• действия в опасных ситуациях</li><li>• система напарников</li><li>• приливы и течения</li></ul>





## CMAS ФРИДАЙВЕР 2\*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none"><li>• компенсация давления</li><li>• расслабление (дыхательные практики)</li><li>• скольжение и плавучесть</li><li>• режимы ныряния</li><li>• спасение фридайвера, потерявшего сознание</li><li>• техника подготовки к апноэ</li><li>• техника погружения и движения в апноэ</li><li>• статическое апноэ</li><li>• динамическое апноэ</li><li>• ныряние в глубину с постоянным весом в ластах</li><li>• отработка навыков</li></ul>
Фридайвинг-сессии	Минимум 4 сессии. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.	
Экзамены	Теория:	20 вопросов по темам теоретической части курса. Кандидат должен правильно ответить минимум на 16 вопросов (80%). В противном случае он не сертифицируется..
	Практика:	Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы: Статическое апноэ: 3 минуты Динамическое апноэ в ластах: 75 м Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах 20 м 400 м плавание вольным стилем в ластах: 7 минут В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



## CMAS ФРИДАЙВЕР 2\*

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\* или выше, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов.

**Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат** 1 инструктор на 6 кандидатов  
1 инструктор и 1 ассистент на 8 кандидатов

**Количество кандидатов на курсе** максимум 8 кандидатов

Курс может проводиться на море/озере или в бассейне, имеющем глубину, достаточную для выполнения нормативов.

Для проведения фридайвинг-сессий на открытой воде вода должна быть спокойной и видимость должны быть не менее 12 метров. В иных условиях обязательно использование лэньярда.

При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15<sup>0</sup>С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Запрос будет действителен после утверждения Техническим комитетом и Президентом ФПСР.



## CMAS ФРИДАЙВЕР 3\*

Описание курса:	CMAS Фридайвер 3* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS Фридайвер 3* и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 18 лет
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Сертификат CMAS Фридайвер 2*. Кандидат может поступить на курс CMAS Фридайвер 3* не ранее чем через 3 месяца после получения сертификата о окончании курса CMAS Фридайвер 2*. Подписанная форма отказа от ответственности Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 14 занятий по 1 часу каждое Практика: 6 занятий по 2 часа каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• структура CMAS и Национальной федерации</li><li>• углубленная физиология фридайвинга.</li><li>• «Самба» и «блэкаут».</li><li>• углубленная теория расслабления и медитации</li><li>• спасение и первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом</li><li>• углубленная техника дыхания</li><li>• дыхание и растяжка</li><li>• тренировка физической формы</li><li>• диета для апноэ</li><li>• информация об экологии</li><li>• местное законодательство о фридайвинге</li><li>• углубленная техника компенсации давления</li><li>• действия в фридайвера-спасателя</li><li>• тренировка сердечно-легочной реанимации</li><li>• система напарников</li><li>• приливы и использование графика приливов</li></ul>



## CMAS ФРИДАЙВЕР 3\*

### Программа курса

- Практика:
- физические методики компенсации давления
  - углубленное расслабление (дыхательные практики)
  - углубленная техника ныряния
  - спасение и первая помощь
  - спасение фридайвера, потерявшего сознание
  - идеальная плавучесть - баланс
  - статическое апноэ
  - динамическое апноэ
  - ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
  - ныряние в глубину с переменным весом в ластах
  - ныряние по тросу при помощи рук (FIM)
  - отработка навыков

### Фридайвинг-сессии

Минимум 6 сессий. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.

### Экзамены

Теория: 22 вопроса по темам теоретической части курса. Кандидат должен правильно ответить минимум на 80% вопросов. В противном случае он не сертифицируется.

Практика: Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы:

Статическое апноэ:	3 минуты 30 секунд
Динамическое апноэ в ластах:	75 м
Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах	30 м
Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт	15 м
Свободное погружение (Free Immersion)	20 м
400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 55 секунд
800 м плавание вольным стилем в ластах:	12 минут 40 секунд

В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



## CMAS ФРИДАЙВЕР 3\*

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\* или выше, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов.

**Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат** 1 инструктор на 4 кандидатов  
1 инструктор и 1 ассистент на 6 кандидатов

**Количество кандидатов на курсе** максимум 6 кандидатов

Курс может проводиться на море/озере или в бассейне, имеющем глубину, достаточную для выполнения нормативов.

Для проведения фридайвинг-сессий на открытой воде вода должна быть спокойной и видимость должны быть не менее 20 метров. В иных условиях обязательно использование лэньярда.

При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15<sup>0</sup>С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Запрос будет действителен после утверждения Техническим комитетом и Президентом ФПСР.