



ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

КУРСЫ

СТАНДАРТЫ И ПРИНЦИПЫ

**РЕДАКЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА
ПО ФРИДАЙВИНГУ ФПСР (2024)
НА ОСНОВЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАНДАРТОВ, УТВЕРЖДЕННЫХ
КОМИССИЕЙ CMAS ПО АПНОЭ (2017/02)**

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*

Описание курса:	CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* . Он также должен иметь действующий сертификат о прохождении курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации. В ином случае сертификация инструктора будет считаться неактивной до получения им сертифицирующих документов по прохождению им курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации и предоставления их на подтверждение в CMAS.
Компетенция	CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* – это сертифицированный фридайвер, который может: <ul style="list-style-type: none">• проводить курсы CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*• проводить курсы CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1*• обеспечивать безопасность своих учеников• сертифицировать своих учеников
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 3*. Кандидат может поступить на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* не ранее чем через 3 месяца после получения сертификата о окончании курса CMAS ФРИДАЙВЕР 3*. Действительный сертификат о прохождении курса по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации Подписанная форма отказа от ответственности Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 20 занятий по 1 часу каждое Практика: 10 занятий по 2 часа каждое



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*

Фридайвинг-сессии	Минимум 8 сессий. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 1 час.
Программа курса	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none">• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ• принципы обучения• процесс обучения• педагогика (методология)• тренировочная программа курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*, а также курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1*• организация вышеуказанных курсов• углубленная техника дыхания (методы обучения)• использование видеоматериалов на курсах• процедура сертификации• лекции по теоретической части• оценка навыков и объем навыков• анализ, критика и оценка навыков учеников• опасные случаи во фридайвинге (при проведении курсов)• сердечно-легочная реанимация• спасение и первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом• соревнования и рекорды• российское законодательство о фридайвинге



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none">• проведение занятий на воде по программе курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*, а также курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и 2*• значение брифинга и дебрифинга• физические методики компенсации давления (методы обучения)• углубленное расслабление и дыхание (практика и методы обучения)• использование видеоматериалов в процессе обучения• демонстрация навыков• идеальная плавучесть – баланс (как достичь)• контроль учеников на открытой воде• предотвращение и решение проблем на открытой воде															
Экзамены	1) Теория:	<ul style="list-style-type: none">• проведение лекции (10-15 минут) на заданную тему• 62 вопроса по всем темам теоретической части курса, системным требованиям и стандартам. Кандидат должен правильно ответить минимум на 80% вопросов. В противном случае он не сертифицируется.															
	2) Практика:	<table><tr><td>Статическое апноэ:</td><td>4 минуты 30 секунд</td></tr><tr><td>Динамическое апноэ:</td><td>100 м</td></tr><tr><td>Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:</td><td>30 м</td></tr><tr><td>Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:</td><td>20 м</td></tr><tr><td>Ныряние в глубину по тросу (Free Immersion):</td><td>30 м</td></tr><tr><td>Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении</td><td></td></tr><tr><td>400 м плавание вольным стилем без ласт:</td><td>6 минут 40 секунд</td></tr><tr><td>800 м плавание вольным стилем в ластах:</td><td>11 минут</td></tr></table> <p>В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.</p>	Статическое апноэ:	4 минуты 30 секунд	Динамическое апноэ:	100 м	Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:	30 м	Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:	20 м	Ныряние в глубину по тросу (Free Immersion):	30 м	Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении		400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд	800 м плавание вольным стилем в ластах:
Статическое апноэ:	4 минуты 30 секунд																
Динамическое апноэ:	100 м																
Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:	30 м																
Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:	20 м																
Ныряние в глубину по тросу (Free Immersion):	30 м																
Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении																	
400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд																
800 м плавание вольным стилем в ластах:	11 минут																



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*

Экзамены

- 3)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут 40 секунд)
 - 4 x 50 м динамическое апноэ с интервалом отдыха 40 секунд
 - 4 x 15 м ныряние в глубину с постоянным весом в ластах с уменьшающимся интервалом отдыха (15, 10 и 5 секунд)
- Кандидат должен успешно выполнить минимум два из вышеуказанных нормативов.
- 4)
- планирование и выполнение дневного графика занятий для курса на открытой воде
 - предупреждение и решение проблем при проведении курсов на открытой воде
 - оценка студентов
- 5)
- поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 15 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 30 метров, вытащить на берег или лодку и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты.

Кандидат должен выполнить все указанные выше пять групп нормативов минимум на 80%. Если кандидат не выполняет нормативы в одной группы, то он может пересдать их еще раз. Если же не выполнены нормативы двух и более групп, то кандидат должен заново пройти полную программу курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* .



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*

Организация курса Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. CMAS ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* могут принимать участие в данном курсе в качестве ассистентов.

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

Количество кандидатов на курсе Максимальное количество кандидатов зависит от количества ассистентов. На каждого дополнительного ассистента (CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*) можно добавить двух (2) кандидатов.

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.

Допускается проведение данного курса в бассейне, имеющем глубину, достаточную для выполнения нормативов.

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°C, 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 ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*

Описание курса:	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* – это подготовленный фридайвер, который является действующим CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* и:</p> <ul style="list-style-type: none">• имеет действительный сертификат о прохождении курса по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации• провел минимум 5 (пять) курсов по уровням CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*• до поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* провел сертификацию как минимум 40 кандидатов по уровням CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2* и 10 кандидатов по любым другим уровням
Компетенция	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* – это сертифицированный фридайвер, который может:</p> <ul style="list-style-type: none">• проводить обучение и сертифицировать кандидатов по курсам CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне любых уровней• обеспечивать безопасность своих учеников• быть ассистентом на курсах CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ
Требования к кандидату	<p>Минимальный возраст — 21 год Активная деятельность в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ</p>
Документы для зачисления на курс	<p>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 ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* Действительный сертификат о прохождении курса по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации Список проведенных курсов и сертифицированных фридайверов Согласие на обработку персональных данных</p>



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*

Продолжительность	Теория: 20 занятий по 1 часу каждое Практика: 10 занятий по 2 часа каждое
Фридайвинг-сессии	Минимум 8 сессий. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 1 час.
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none">• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ• принципы обучения• процесс обучения• педагогика (методология)• тренировочная программа всех курсов CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне• организация вышеуказанных курсов• деятельность в качестве ассистента на курсах CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ• использование видеоматериалов на курсах• процедура сертификации по всем уровням• лекции по теоретической части• оценка навыков и объем навыков• анализ, критика и оценка навыков учеников• правила проведения соревнований и установления рекордов CMAS и ФПСР• опасные случаи во фридайвинге (при проведении курсов)• сердечно-легочная реанимация• спасение и первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом• российское законодательство о фридайвинге

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий на воде по программе всех курсов CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне • физические методики компенсации давления (методы обучения) • спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация (практика и методы обучения) • использование видеоматериалов в процессе обучения • демонстрация навыков • идеальная плавучесть – баланс (как достичь) • контроль учеников на открытой воде • предотвращение и решение проблем на открытой воде 																		
Экзамены	1) Теория:	<ul style="list-style-type: none"> • проведение лекции (10-15 минут) на заданную тему • 62 вопроса по всем темам теоретической части курса, системным требованиям и стандартам. Кандидат должен правильно ответить минимум на 80% вопросов. В противном случае он не сертифицируется. 																		
	2) Практика:	<table border="0"> <tr> <td>• Статическое апноэ:</td> <td style="text-align: right;">4 минуты 30 секунд</td> </tr> <tr> <td>• Динамическое апноэ в ластах:</td> <td style="text-align: right;">100 м</td> </tr> <tr> <td>• Динамическое апноэ без ласт:</td> <td style="text-align: right;">50 м</td> </tr> <tr> <td>• Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:</td> <td style="text-align: right;">40 м</td> </tr> <tr> <td>• Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:</td> <td style="text-align: right;">30 м</td> </tr> <tr> <td>• Свободное погружение (FIM):</td> <td style="text-align: right;">30 м</td> </tr> <tr> <td>• Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении</td> <td></td> </tr> <tr> <td>• 400 м плавание вольным стилем без ласт:</td> <td style="text-align: right;">6 минут 40 секунд</td> </tr> <tr> <td>• 800 м плавание вольным стилем в ластах:</td> <td style="text-align: right;">11 минут</td> </tr> </table>	• Статическое апноэ:	4 минуты 30 секунд	• Динамическое апноэ в ластах:	100 м	• Динамическое апноэ без ласт:	50 м	• Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:	40 м	• Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:	30 м	• Свободное погружение (FIM):	30 м	• Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении		• 400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд	• 800 м плавание вольным стилем в ластах:	11 минут
• Статическое апноэ:	4 минуты 30 секунд																			
• Динамическое апноэ в ластах:	100 м																			
• Динамическое апноэ без ласт:	50 м																			
• Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:	40 м																			
• Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:	30 м																			
• Свободное погружение (FIM):	30 м																			
• Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении																				
• 400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд																			
• 800 м плавание вольным стилем в ластах:	11 минут																			
		В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.																		



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*

Экзамены

- 3)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут 40 секунд)
 - 4 x 50 м динамическое апноэ в ластах с интервалом отдыха 40 секунд
 - 4 x 20 м ныряние в глубину с постоянным весом в ластах с уменьшающимся интервалом отдыха (15, 10 и 5 секунд)
- Кандидат должен успешно выполнить минимум два из вышеуказанных нормативов.
- 4)
- планирование и выполнение дневного графика занятий для курса на открытой воде
 - предупреждение и решение проблем при проведении курсов на открытой воде
 - оценка студентов
- 5)
- поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 20 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 30 метров, вытащить на берег или лодку и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты.

Кандидат должен выполнить все указанные выше пять групп нормативов минимум на 80%. Если кандидат не выполняет нормативы в одной группы, то он может пересдать их еще раз. Если же не выполнены нормативы двух и более групп, то кандидат должен заново пройти полную программу курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* .

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*

Организация курса

Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. CMAS ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* могут принимать участие в данном курсе в качестве ассистентов.

Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат

1 инструктор на 6 кандидатов
1 инструктор и 1 ассистент на 8 кандидатов

Количество кандидатов на курсе

максимальное количество кандидатов зависит от количества ассистентов. На каждого дополнительного ассистента (CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*) можно добавить двух (2) кандидатов.

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 +15⁰С, 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 ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

<p>Описание курса:</p>	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это подготовленный фридайвер, который сертифицирован CMAS в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* и является действующим инструктором:</p> <ul style="list-style-type: none">• Он должен быть сертифицированным инструктором курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации.• До поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* он должен сертифицировать более 200 кандидатов по всем уровням (не менее 100 по уровням CMAS ФРИДАЙВЕР 1*, 2* и 3*, и не менее 100 по любым другим уровням).• До поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* он должен один раз ассистировать CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕРУ на курсе CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* и один раз ассистировать CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕРУ на курсе CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*.• Он должен соответствовать требованиям к кандидату курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*.
<p>Компетенция</p>	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это сертифицированный фридайвер, который может:</p> <ul style="list-style-type: none">• организовывать курсы CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне любых уровней• организовывать курсы CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*• обеспечивать безопасность своих учеников• сертифицировать все уровни CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*
<p>Требования к кандидату</p>	<p>Минимальный возраст — 21 год Активная деятельность в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ</p>



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

Документы для зачисления на курс	<p>Паспорт или документ, удостоверяющий личность</p> <p>Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса</p> <p>Сертификат CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*</p> <p>Список проведенных курсов и сертифицированных фридайверов</p> <p>Сертификат инструктора по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации</p> <p>Подписанная форма отказа от ответственности</p> <p>Согласие на обработку персональных данных</p>
Продолжительность	<p>Теория: 10 занятий по 1 часу каждое</p> <p>Практика: Практика: 4 занятия по 2 часа каждое</p>
Фридайвинг-сессии	Минимум 4 сессии.
Программа курса	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none">• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ• тренировочные программы курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*• организация курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*• педагогика (методология)• преподавание методики обучения• методы тестирования• использование тренировочной системы CMAS• объем уровней и навыков для системы• анализ, критика и оценка навыков инструкторов• тренировка по спасению и проведению сердечно-легочной реанимации для инструкторов



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

- Практика:
- проведение занятий на воде по программе курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*, 2*
 - контроль учеников на открытой воде
 - организация процесса и безопасности для группы опытных фридайверов на различных мероприятиях
 - организация мероприятия на открытой воде
 - спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация для инструкторов

Экзамены

- 1) Теория:
- кандидат должен быть в состоянии провести анализ части программы курсов ИНСТРУКТОРОВ ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*, 2*
 - кандидат должен представить свои предложения для руководства инструктора по определенной части курса.

- 2) Практика:
- Статическое апноэ: 4 минуты 30 секунд
 - Динамическое апноэ в ластах: 100 м
 - Динамическое апноэ без ласт: 50 м
 - Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах: 40 м
 - Ныряние в глубину с переменным весом в ластах: 40 м
 - Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт: 30 м
 - Свободное погружение (FIM): 30 м
 - 400 м плавание вольным стилем без ласт: 6 минут 40 секунд
 - 800 м плавание вольным стилем в ластах: 11 минут

В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

- 3)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут 40 секунд)
 - 6 x 50 м динамическое апноэ в ластах с интервалом отдыха 40 секунд
 - 6 x 20 м ныряние в глубину с постоянным весом в ластах с интервалом отдыха 30 секунд

Кандидат должен успешно выполнить минимум два из вышеуказанных нормативов.

- 4) Безопасность
- поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 20 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 50 метров, вытащить на берег или лодку и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты
 - поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 15 метров (выполняется в одной ласте)

Кандидат должен выполнить все указанные выше три группы нормативов минимум на 80%.

Если кандидат не выполняет нормативы в одной группы, то он может пересдать их еще раз.

Если же не выполнены нормативы двух и более групп, то кандидат не может быть сертифицирован.



СМАС ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

Организация курса Курс организуется и проводится действующим СМАС ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. СМАС ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* могут принимать участие в данном курсе в качестве ассистентов.

Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат 1 инструктор на 6 кандидатов

Количество кандидатов на курсе максимум 6 кандидатов

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 +15⁰С, 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.

SMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

Описание курса:	<p>SMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это подготовленный фридайвер, который сертифицирован SMAS в качестве SMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* и является действующим инструктором:</p> <ul style="list-style-type: none">• Он должен быть сертифицированным инструктором курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации.• До поступления на курс SMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* он должен сертифицировать не менее 50 кандидатов по курсам SMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ (не менее 20 из них должны быть сертифицированы по курсу SMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*).• Он должен соответствовать требованиям к кандидату курса SMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*.
Компетенция	<p>SMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это сертифицированный фридайвер, который может:</p> <ul style="list-style-type: none">• организовывать курсы SMAS ФРИДАЙВЕР и SMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне любых уровней• организовывать курсы SMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ любых уровней• обеспечивать безопасность своих учеников• сертифицировать все уровни SMAS ФРИДАЙВЕР и SMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ
Требования к кандидату	<p>Минимальный возраст — 21 год Активная деятельность в качестве SMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ</p>



CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

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 ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* Список проведенных курсов и сертифицированных фридайверов Сертификат инструктора по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации Подписанная форма отказа от ответственности Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 10 занятий по 1 часу каждое Практика: Практика: 4 занятия по 2 часа каждое
Фридайвинг-сессии	Минимум 4 сессии.
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none">• тренировочные программы всех курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ• организация курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ• педагогика (методология)• преподавание методики обучения• методы тестирования• объем уровней и навыков для системы• анализ, критика и оценка навыков инструкторов• тренировка по спасению и проведению сердечно-легочной реанимации для инструкторов



CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none">• проведение занятий на воде по программе курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*, 2* и 3*• контроль учеников на открытой воде• организация процесса и безопасности для группы опытных фридайверов на различных мероприятиях• организация мероприятия на открытой воде• спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация для инструкторов
Экзамены	1) Теория:	<ul style="list-style-type: none">• кандидат должен быть в состоянии провести полный анализ программы курсов ИНСТРУКТОРОВ ПО ФРИДАЙВИНГУ• кандидат должен разработать как минимум один раздел для руководства ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ каждого уровня 1*, 2* и 3* по определенной части курса (всего 3). Минимальный объем каждого раздела – 10 страниц + презентация + 6 экзаменационных вопросов с 4-5 вариантами ответа на каждый
	2) Практика:	<ul style="list-style-type: none">• Статическое апноэ: 4 минуты 30 секунд• Динамическое апноэ в ластах: 100 м• Нырание в глубину с постоянным весом в ластах: 40 м• Нырание в глубину с переменным весом в ластах: 40 м• Свободное погружение (FIM): 40 м• 400 м плавание вольным стилем без ласт: 6 минут 40 секунд• 800 м плавание вольным стилем в ластах: 11 минут
	3) Безопасность	поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 20 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 50 метров, вытащить на берег или лодку и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты

Кандидат должен выполнить все указанные выше три группы нормативов полностью.

Если кандидат не выполняет нормативы в одной группы, то он может пересдать их еще раз.

Если нормативы не выполнены, то кандидат не может быть сертифицирован.

CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

Организация курса Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ-ТРЕНЕРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*, имеющим действующий сертификат инструктора по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за проведение курса, проверку нормативов и передачу протокола для сертификации кандидатов в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Итоговая сертификация производится Президентом ФПСР по представлению Технического комитета по фридайвингу.

Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат 1 инструктор на 4 кандидата

Количество кандидатов на курсе максимум 4 кандидата

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 +15⁰С, 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.