

# Проект правил соревнований по фридайвингу для детей

Представлен Комитетом детского фридайвинга ФФ для обсуждения и дополнения

## 1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Главная цель проведения соревнований – популяризация и развитие детского фридайвинга. Правила соревнований имеют важное значение для достижения этой цели, а также для обеспечения соизмеримых, справедливых и безопасных выступлений (далее просто «Правила»).

1.2. Цель детских соревнований по фридайвингу – не достижение максимальных результатов участниками, а отработка технических навыков и создание базы для дальнейшего прогресса во фридайвинге.

## 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ

2.1. Фридайвинг – группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключается в преодолении дистанций с задержкой дыхания или выполнении задержки дыхания без движения.

2.2. Фридайвинг – движение участника под водой, вызываемое только его мускульной силой без применения каких-либо механизмов.

2.3. Детский фридайвинг – группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключатся в преодолении ограниченных дистанций с задержкой дыхания с учётом технических особенностей стиля ныряния или задержка дыхания без движения, установленная данными Правилами соответственно возрастной категории участников.

2.4. Дисциплины:

- KDYN – kid’s dynamic with be-fins – детские старты;
- JDYN – junior dynamic with fins – ныряние в длину «дельфином»;
- JDYNB – junior dynamic with be-fins – ныряние в длину кролем;
- JDNF – junior dynamic without – ныряние в длину брассом;
- JSTA – junior static apnea – статическая задержка дыхания.

2.6. Official Top (OT) – точное время, когда участник должен начать выступление.

2.7. Бальная система – система, позволяющая по оценочным критериям технических аспектов выполнения дисциплины (во всех дисциплинах), разницей времени между первым и вторым промежутком дистанции (в динамических дисциплинах) определять победителя дисциплины (все дисциплины кроме KDYN) по наименьшему количеству баллов.

2.8. Штрафные баллы – баллы, получаемые участниками в процессе выполнения дисциплины за технические аспекты и разницы временных отрезков между первой и второй половин дистанции.

2.9. Бонусные баллы – баллы, получаемые участниками при выполнении определенных требований в дисциплине, но не являющиеся обязательными для выполнения.

2.10. Потеря сознания (блэкаут) – это серьёзная ситуация, при которой участник, для того чтобы остаться на плаву или устоять на ногах, нуждается в посторонней помощи.

2.11. Потеря моторного контроля («самба») – непроизвольные мышечные сокращения мышц шеи, плечевого пояса, рук и реже ног. Связаны с гипоксическим состоянием двигательной зоны коры головного мозга.

### **3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

3.1. Каждый участник соревнований принимает положения данных Правил.

3.2. Участнику запрещено дышать любым сжатым газом за 60 минут до старта.

3.3. Все участники соревнований должны быть не младше 4 лет и не старше 17 лет (включительно).

3.4. Для участия в соревнованиях все участники должны иметь при себе свидетельство о рождении или паспорт, а также медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. Справка должна быть выдана не раньше, чем за 3 месяца до даты соревнования. Справка должна иметь печать медицинского учреждения, печать врача и «печать для справок», иметь подпись врача и содержать его контактную информацию.

3.5. Заявка может быть подана только тренером участника, который имеет квалификацию инструктора любой из общепризнанных систем обучения фридайвингу.

3.6. Финальная заявка должна содержать подпись тренера и родителя и должна быть предоставлена организаторам во время регистрации участников. Форма заявки – «Приложение 1» к данным Правилам.

3.7. Выполнение требований пунктов 3.3, 3.4 и 3.6 должно быть проверено во время регистрации участников.

3.8. Тренер, партнёр и страхующий могут касаться участника для перемещения во всех дисциплинах до погружения дыхательных путей. Любое касание спортсмена или его оборудования после начала выступления ведёт к дисквалификации.

3.9. Во время выполнения попытки никто не должен касаться или помогать участнику, кроме случаев, когда участник в опасности. Если это случилось, участник дисквалифицируется. Следует принимать в расчёт, что во время выполнения зачетной попытки неподдерживающее касание со стороны персонала (например: судьи, фотографа или страхующего фридайвера) не может приводить к дисквалификации.

3.10. В соответствии с пунктами 3.8 и 3.9 участник не будет дисквалифицирован за неподдерживающее касание, которое является случайным или непреднамеренным. Любое другое неподдерживающее касание, например объятия или жест «дай пять» и т. д., инициированное тренером, членом команды организаторов (сотрудником) или участником, приведёт к дисквалификации и обязательному просмотру с помощью поверхностной камеры для повторного судейства ТОЛЬКО факта касания. Этот обзор можно сделать сразу после предъявления судьёй карточки, если это позволяет расписание соревнований.

3.11. Поверхностный протокол.

Порядок выполнения поверхностного протокола:

1. Снять ВСЁ лицевое оборудование (маску, очки и зажим для носа);
2. Показать рукой один четкий сигнал «ОК» судьё;
3. Произнести «I'm OK» («айм окей») или «I am OK» («ай эм окей»).

Участник должен полностью выполнить поверхностный протокол после всплытия на поверхность, включая все вышеперечисленные действия.

3.12. В качестве тренера или помощника участника (коуч) может выступать максимум один человек, который является сертифицированным инструктором или тренером любой общепризнанной системы обучения фридайвингу. За исключением дисциплины JSTA (оговорено п. 7.8).

3.13. Помощник участника может давать команды подопечному «Дыши», «Протокол» и подсказывать последовательность выполнения протокола.

3.14. Судья может давать команду ребенку «Дыши» и «Протокол», но судьё запрещается указывать порядок выполнения протокола.

3.15. После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.

3.16. В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки.

Значение цветных карточек:

- БЕЛАЯ: попытка засчитана;
- ЖЁЛТАЯ: существенное нарушение данных Правил, перечень приведён в описании к каждой дисциплине.

3.12. В случае если за выступление была получена жёлтая карточка, участник имеет право узнать причину(ы) такого решения. Это может быть сделано непосредственно после вынесения решения, если это не нарушает

дальнейшее проведение соревнования. Или же эта информация будет представлена при публикации результатов перед подачей протестов.

3.13. Запрещается пользоваться оборудованием, не прошедшим мандатную комиссию и не описанным в п. 5 Правил соревнований.

3.14. Не допускаются к старту участники, опоздавшие на вызов в предстартовую зону соревнований.

#### **4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- Ныряние в длину 25 м в ластах (не ограничено количество вдохов) (KDYN);
- Ныряние в длину 25/50 м в ластах, кроль (JDYNB);
- Ныряние в длину 25/50 м в ластах, дельфин (JDYN);
- Ныряние длину 25/50 м без ласт, брасс (JDNF);
- Статическая задержка дыхания (JSTA).

4.1. Допуск к старту:

*KDYN: Ныряние в длину 25 м в ластах (не ограничено количество вдохов):*

- девочки и мальчики – первая младшая группа (4-5 лет);
- девочки и мальчики – вторая младшая группа (6-7 лет);

*JDYNB 25 м, JDYN 25 м, JDNF 25 м, JSTA: Ныряние в длину 25 м в ластах кролем, ныряние в длину 25 м в ластах «дельфином», ныряние в длину 25 м без ласт (брасс), статическая задержка дыхания:*

- девочки и мальчики – первая средняя группа (8-9 лет);
- девочки и мальчики – вторая средняя группа (10-12 лет);

*JDYNB 50 м, JDYN 50 м, JDNF 25 м, JSTA: Ныряние в длину 50 м в ластах кролем, ныряние в длину 50 м в ластах «дельфином», ныряние в длину 25 м без ласт (брасс), статическая задержка дыхания:*

- юниоры и юниорки (13-15 лет);

*JDYNB 50 м, JDYN 50 м, JDNF 50 м, JSTA: Ныряние в длину 50 м в ластах кролем, ныряние в длину 50 м в ластах «дельфином», ныряние 50 м без ласт (брасс), статическая задержка дыхания:*

- девушки и юноши (16-17 лет).

4.2. Участник может принимать участие в соревнованиях следующей (более старшей) возрастной группы при личном желании и письменном согласии родителей и тренера, кроме дисциплины JSTA. Участник может принимать участие в соревнованиях младшей возрастной группы вне зачета.

#### **5. СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

5.1. Плавательные костюмы

- для юношей: плавательные трусы (плавки) или плавательные костюмы;
- для девушек: цельные или отдельные купальники или плавательные костюмы.

- Разрешено использование неопренового костюма или костюма для ныряния.
  - Материал плавательных костюмов должен быть непросвечивающим.
- 5.2. Ласты: моноласта или классические отдельные ласты, на верхнюю и/или нижнюю поверхность может быть нанесен порядковый номер участника.
- 5.3. Маска или очки должны быть прозрачными, чтобы судьи могли видеть глаза участника.
- 5.4. Зажим для носа.
- 5.5. Разрешается применение плавательных шапочек.
- 5.6. Использование газовых смесей с повышенным содержанием кислорода категорически запрещено. Участник, который будет уличен в использовании смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации.
- 5.7. Использование дыхательной трубки запрещено.
- 5.8. Вспомогательное оборудование: Участники могут использовать персональный утяжелитель (кроме дисциплины JSTA). Утяжелитель может использоваться только с кнопкой быстрого отстёгивания и должен быть надет поверх костюма. Запрещено использование ускорителей или утяжелителей, спрятанных под одеждой.

## **6. ДЕТСКИЕ СТАРТЫ (KDYN)**

- 6.1. Детские старты – ныряние 25 м без поддержки инструктора/тренера. Допускается всплытие участника и повторное заныряние неограниченное количество раз. Учитывается общее время дистанции.
- 6.2. Соревнования по дисциплине KDYN могут проводиться в открытых или закрытых плавательных бассейнах.
- 6.3. Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.
- 6.4. Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и личное оборудование. (см. п. 5).

### **6.5. РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА**

- Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.
- Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем судьи по проведению разминки.
- Участник допускается в зону разминки за 15 мин до ОТ.

### **6.6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

6.6.1. Стартовая зона должна быть обозначена так, чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.

6.6.2. Одновременно могут использоваться 2 (две) соревновательные зоны в бассейне.

6.6.3. Соревновательная зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

6.6.4. Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от неё предназначается для помощника, обеспечивающего безопасность.

6.6.5. Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъёмка на поверхности воды и (при наличии технической возможности) дополнительная под водой.

## 6.7. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### 6.7.1. Старт

1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за пятнадцать минут до старта в зоне ожидания плавательного бассейна, 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 2 зоны для проведения соревнований.

3) До наступления последних 15 (пятнадцати) минут перед стартом участники в бассейн не допускаются.

4) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 2 (двух) минут.

5) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.

6) Участнику даётся 1 (одна) минута для того, чтобы настроиться.

7) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top / старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".

8) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей спортсмена в воду. Стартовать разрешается только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.

9) В случае если участник не успел выполнить старт в обозначенный 30-секундный период идёт начисление штрафных баллов обозначенных в п.6.7.5 (2).

### 6.7.2. Погружение

- 1) Участник должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и начать данную фазу выступления до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Участник должен находиться в воде перед погружением. Нырок или прыжок с бортика или любая другая форма старта с использованием точки опоры вне воды запрещена.

3)

#### 6.7.3. Горизонтальный путь

- 1) Участники ныряют в ластах.
- 2) Участник выбирает по собственному усмотрению стиль прохождения дистанции. Гребки руками разрешены.
- 3) Во время прохождения дистанции лицо и тело участника должно полностью находиться под водой, всплывать на поверхность можно только для дополнительного вдоха.
- 4) Во время заплыва участник должен оставаться в пределах дорожки. В случае если участник покидает дорожку, он штрафует (см. п. 6.7.6 (2)). Частичное покидание дорожки допускается.

#### 6.7.4. Всплытие

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям указанным в разделе 12.
- 3) Попытка считается завершённой, когда участник касается противоположного бортика.
- 4) По завершении попытки участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.
- 5) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.
- 6) Судья может давать команду ребенку «Дыши» и «Протокол», но судье запрещается указывать порядок выполнения протокола.
- 7) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.16).
- 8) По окончании попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.11).

9) Победитель определяется по меньшему времени выполнения дистанции.

10) В случае одинакового результата участники классифицируются на одной позиции в финальной общей классификации.

#### 6.7.5. Организация соревнований

1) Порядок выступления участников определяется на основе жребия, организуемого на техническом совещании перед соревнованиями.

2) Все состязающиеся могут выполнить только одну попытку.

3) Судейство осуществляется одним судьёй на бортике.

4) Во время выполнения дистанции участнику обеспечивает безопасность один страхующий, находящийся в воде.

#### 6.8. Начисление штрафных баллов

1) Участник получает штрафные секунды в случае нарушения технических аспектов выполнения дистанции, указанных в п. 6.8 (2).

2) Таблица критериев для KDYN

	№	Критерий	Кол-во штрафных секунд
Старт	1	Гипервентиляция/упаковка перед стартом	3
	2	Старт до ОТ	1
	3	Старт после ОТ от 11 до 20 секунд	1
	4	Старт после ОТ от 21 до 30 секунд	2
Процесс прохождения дистанции	1	Частичное выполнение дистанции по поверхности воды без поднятия дыхательных путей (от 2 до 8 гребков в сумме по поверхности)	1
	2	Частичное выполнение дистанции по поверхности воды без поднятия дыхательных путей (более 8 (восьми) гребков в сумме по поверхности)	2
	3	Покидание участником стартовой дорожки в процессе выполнения упражнения	3

## 7. СТАТИЧЕСКАЯ ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ (СТА)

7.1. Статическая задержка дыхания – дополнительная дисциплина, в которой участник стремится выполнить задержку дыхания на время,

определённое данными Правилами возрастной категорией участника (см. п. 7.6).

7.2. Статическая задержка дыхания в рамках проведения детских соревнований не является основной дисциплиной и не награждается отдельно. Используется исключительно в качестве возможности набрать дополнительные баллы к общему зачёту.

7.3. Соревнования по дополнительной дисциплине СТА проводятся в открытом или закрытом плавательном бассейне.

7.4. Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

7.5. Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование (см. п. 5).

#### 7.6. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ

- девочки первая средняя группа (8-9 лет) – 50 сек.;
- мальчики первая средняя группа (8-9 лет) – 1 мин.;
- девочки вторая средняя группа (10-12 лет) – 1 мин. 15 сек.;
- мальчики вторая средняя группа (10-12 лет) – 1 мин. 30 сек.;
- юниорки (13-15 лет) – 1 мин. 45 сек.;
- юниоры (13-15 лет) – 2 мин.;
- девушки (16-17 лет) – 2 мин. 15 сек.;
- юноши (16-17 лет) – 2 мин. 30 сек.

#### 7.7. РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА

- Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

- Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем судьи по проведению разминки.

- Участник допускается в зону разминки за 15 минут до ОТ.

#### 7.8. Помощники участника

- Участник может иметь лишь одного персонального помощника, ассистирующего ему на данном выступлении в лице тренера или родителя.

- Персональный помощник может находиться вместе с участником в зоне проведения соревнований и в бассейне.

#### 7.9. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

##### 7.9.1. Старт

- 1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за 15 (пятнадцать) минут до старта в зоне ожидания плавательного бассейна, 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 2 (две) зоны для проведения соревнований.
- 3) До наступления последних 15 (пятнадцати) минут перед стартом участники в бассейн не допускаются.
- 4) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 3 (трёх) минут.
- 5) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 6) В случае соревнований с возможностью организации с несколькими стартовыми зонами начало выступлений может быть организовано со смещённым временным интервалом.
- 7) Участнику даётся 2 (две) минуты для того, чтобы настроиться.
- 8) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top / старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".
- 9) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей участника в воду. Стартовать разрешаться только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- 10) В случае если участник не успел выполнить старт в обозначенный 30-секундный период идёт начисление штрафных баллов обозначенных в п. 7.10 (4).

#### 7.9.2. Выполнение упражнения

- 1) Во время статической задержки дыхания участник находится под руководством страхующего или помощника участника.
- 2) Попытка должна выполняться на поверхности воды.
- 3) Процедура контроля безопасности заключается в обеспечении взаимодействия между участником и судьёй, который для этой цели может подать голосовой сигнал «Контроль сознания» или/и коснуться участника.
- 4) Сигнал судьи и отклик участника на него должны быть оговорены до начала прохождения дистанции.
- 5) Если участник не отвечает на сигнал судьи или ассистента в установленной форме, страхующий по указанию судьи касается участника ещё раз. Если участник и в этом случае не реагирует на сигнал, страхующий по указанию судьи прерывает попытку и перемещает его на поверхность, при этом обнуляя его результат.

#### 7.9.3. Всплытие

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям, указанным в разделе 12.
- 3) Попытка считается завершённой, когда участник выполняет возрастной норматив и по команде судьи поднимает дыхательные пути над поверхностью воды.
- 4) Командой об окончании попытки является объявление судьей заявленного времени и фраза «Завершение попытки». Страхующий и/или помощник могут сопровождать голосовое указание судьи об окончании попытки неподдерживающим касанием.
- 5) Если участник поднимает верхние дыхательные пути до команды судьи, к подъёму начисляются штрафные баллы, указанные в п. 7.10 (4).
- 6) По завершении попытки участник может держаться за дорожку, стенку бассейна в ожидании решения судьи.
- 7) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.
- 8) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.16).
- 9) По окончании попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.11).

#### 7.9.4. Организация соревнований

- 1) Порядок выступления участников определяется на основе, обозначенной ими возрастной категории в порядке увеличения времени задержки дыхания.
- 2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.
- 3) Если фактическое время STA меньше заявленного времени, начисляются штрафные баллы согласно п. 7.10 (4).

#### 7.10. Подсчёт баллов

- 1) За выполнение попытки статической задержки дыхания участник получает бонусные баллы, которые учитываются при подсчёте баллов в общем зачёте.
- 2) Можно получить максимум 30 бонусных баллов за выполнение попытки.

3) Получение желтой карточки при выполнении попытки обнуляет бонусные баллы, которые участник мог получить за выполнение попытки.

Дополнительные штрафные баллы к общему зачёту не начисляются.

4) Таблица критериев для СТА

Белая карточка

	№	Критерий	Кол-во штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек.	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек.	12
Процесс выполнения дисциплины	1	Выполнение норматива от 76% до 99% от возрастного норматива	15
Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2
	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
	3	Отсутствие поверхностного протокола	4

Желтая карточка

№	Критерий
1	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек. ОТ
2	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьёй цветной карточки
3	Состояние острой гипоксии («самба»/ блэкаут)
4	Выполнение менее 75% от возрастного норматива

Значения 75% от возрастного норматива:

- девочки первая средняя группа (8-9 лет) – 50 сек. (75% = 37,5 сек.);

- мальчики первая средняя группа (8-9 лет) – 1 мин. (75% = 45 сек.);
- девочки вторая средняя группа (10-12 лет) – 1 мин. 15 сек. (75% = 56.25 сек.);
- мальчики вторая средняя группа (10-12 лет) – 1 мин. 30 сек. (75% = 1 мин. 7,5 сек.);
- юниорки (13-15 лет) – 1 мин. 45 сек. (75% = 1 мин. 18,75 сек.);
- юниоры (13-15 лет) – 2 мин. (75% = 1 мин. 30 сек.);
- девушки (16-17 лет) – 2 мин. 15 сек. (75% = 1 мин. 41,25 сек.);
- юноши (16-17 лет) – 2 мин. 30 сек. (75% = 1 мин. 52,5 сек.).

## **8. ДИНАМИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (JDYN, JDYNB, JDNF)**

8.1. Динамическая дисциплина (JDYN, JDYNB, JDNF) – дисциплина, в которой участник стремится преодолеть расстояние 25 м или 50 м по горизонтали, удерживая тело под поверхностью воды, в ластах или без них.

8.2. Данное спортивное мероприятие организуется в открытом или закрытом плавательном бассейне с использованием ласт или же без них. В случае использования ласт в качестве движущей силы может быть использована только сила мышц участника без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

8.3. Дистанция должна выполняться в соответствии с видом дисциплины (JDYN – ныряние «дельфином»; JDYNB – ныряние кролем; JDNF – ныряние брассом).

8.4. Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

8.5. Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование (см. п. 5).

### **6.8. РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА**

- Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

- Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем судьи по проведению разминки.

- Участник допускается в зону разминки за 30 мин. до ОТ.

### **8.6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

8.6.1. Стартовая зона должна быть обозначена так, чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.

8.6.2. Одновременно могут использоваться 2 (две) соревновательные зоны в бассейне.

8.6.3. Соревновательная зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

8.6.4. Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из 2 (двух) дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от неё предназначается для помощника, обеспечивающего безопасность.

8.6.5. Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъёмка на поверхности воды, и (при наличии технической возможности) дополнительная под водой.

## 8.7. МАРКИРОВКА ДИСТАНЦИИ И ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Для отметки, где происходит измерения времени первой и второй половины дистанции, должно быть использовано чёткое обозначение середины дистанции в виде грузового пояса или аналогичного предмета, не мешающего участникам в выполнении дисциплины.

## 8.8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### 8.8.1. Старт

- 1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за 30 (тридцать) минут до старта в зоне ожидания плавательного бассейна, 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 2 (две) зоны для проведения соревнований.
- 3) До наступления последних 30 (тридцати) минут перед стартом участники в бассейн не допускаются.
- 4) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 3 (трёх) минут.
- 5) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 6) Участнику даётся 2 (две) минуты для того, чтобы настроиться.
- 7) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top / старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".

- 8) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей спортсмена в воду. Стартовать разрешается только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- 9) В случае если участник не успел выполнить старт в обозначенный 30-секундный период идёт начисление штрафных баллов обозначенных в п. 8.10 (3,4,5).

#### 8.8.2. Погружение

- 1) Участник должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и начать данную фазу выступления до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Участник должен находиться в воде перед погружением. Нырок или прыжок с бортика или любая другая форма старта с использованием точки опоры вне воды запрещена.
- 3) При развороте (при его наличии) участник обязан коснуться стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле. В противном случае участник получает штрафные баллы указанные в п. 8.10 (3,4,5).
- 4) При осуществлении попытки дистанции JDYN, JDYNB или JDNF 25 м в 50-метровом бассейне организатор обязан предоставить участникам ограждение, которого необходимо коснуться для определения конца дистанции.

#### 8.8.3. Горизонтальный путь

- 1) Дистанция должна выполняться спортивным стилем в соответствии с видом дисциплины (JDYN – ныряние «дельфином»; JDYNB – ныряние кролем; JDNF – ныряние брассом).
- 2) Участник может использовать биласты при выполнении упражнения JDYNB, при выполнении упражнения JDYN участник может использовать биласты или моноласту. При выполнении упражнения JDNF использование ласт, а также оборудования, не прописанного в п. 5 данных Правил – запрещено.
- 3) Если в процессе выполнения упражнения частично или полностью изменяется стиль прохождения дистанции, то начисляются штрафные очки в соответствии с п. 8.10 (3,4,5) данных правил.
- 4) Во время прохождения дистанции лицо и тело участника должно полностью находиться под водой. Появление на поверхности воды какой-либо части тела участника влечёт штрафование в соответствии с п. 8.10 (3,4,5).

- 5) Появление на поверхности воды какой-либо части тела (кроме лица) или оборудования разрешено при старте или развороте не более чем в 3 (трёх) метрах от стенки бассейна.
- 6) Во время заплыва участник должен оставаться в пределах дорожки. В случае если участник покидает дорожку, он штрафуются (см. п. 8.10 (3,4,5)). Частичное покидание дорожки допускается.
- 7) В случае всплытия участника ранее заявленной дистанции влечёт за собой штрафование (см. п. 8.10 (3,4,5)) и выведение из итогового рейтинга дисциплины. Повторное занырявание и доплывание дистанции запрещено.
- 8) При выполнении разворота в 25-метровом бассейне на дистанции 50 м второй точкой отсчёта времени считается первое касание бортика в процессе разворота.
- 9) При выполнении дистанции 25 м второй точкой отсчёта времени второй половины дистанции считается визуальное пересечение головой участника отметки середины дистанции.

#### 8.8.4. Всплытие

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям, указанным в разделе 12.
- 3) Попытка считается завершённой, когда над поверхностью воды показываются верхние дыхательные пути участника.
- 4) По завершении попытки участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.
- 5) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.
- 6) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.16).
- 7) По окончании попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.11).

#### 8.8.5. Организация соревнований

- 1) Порядок выступления участников определяется на основе жребия, организуемого на техническом совещании перед соревнованиями.
- 2) Все состязающиеся могут выполнить только одну попытку.

- 3) Судейство осуществляется двумя судьями или одним судьёй и одним помощником судьи на бортике.
- 4) Во время выполнения дистанции 25 м участнику обеспечивает безопасность один страхующий, находящийся в воде. В случае дистанции 50 м организатор обязан предоставить на время выполнения дистанции двух страхующих для каждого участника.

#### 8.9. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ

- 1) Победитель определяется по меньшему количеству баллов, набранных в процессе прохождения дистанции.
- 2) Если несколько участников получили одинаковую сумму баллов, то места присваиваются участникам в соответствии с наименьшей разницей во времени между первой и второй половиной дистанции.
- 3) Если после сопоставления времени, всё равно остается равенство результатов, участники классифицируются на одной позиции в финальной общей классификации.
- 4) Победителей и призёров соревнований определяют по занятым участниками местам (первым, вторым и третьим соответственно).

#### 8.10. Начисление штрафных баллов

- 1) Участник получает штрафные или бонусные баллы в соответствии с п. 8.10 (3,4,5).
- 2) При выполнении дисциплины 25 м ныряние брассом при измерении критерия равенства времени прохождения дистанции, действует коэффициент 2 сек. на первую половину дистанции (Например: 12 сек. – первая половина и 10 сек. – вторая половина; разница будет равняться 0).
- 3) Таблица критериев для JDYN

#### Белая карточка

	№	Критерий	Количество штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек.	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек.	12

	6	Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта	4
	7	Заныривание дальше 1,5-метровой отметки	5
Положение головы	1	Голова поднята над руками более одного цикла	5
	2	Нарушение горизонтального положения тела: локоть находится ниже уровня плеч на 15 градусов	4
	3	Приподнятый подбородок / чрезмерный наклон головы	1
Положение рук и плеч	1	Неправильный хват ладонями (правильным считается хват: одна рука лежит ладонью на тыльной стороне другой руки)	2
	2	Сгибание рук в локтевых суставах	4
	3	Руки вытянуты вперед, но разведены в стороны (не касаются друг друга) более одного цикла	7
	4	Дополнительные движения руками в процессе выполнения дистанции	6
	5	Руки опущены вдоль туловища	8
Положение таза и ног	1	Незначительный сгиб в коленных суставах (изменение положения ног до 30 градусов)	3
	2	Подкраивание (чередование работы ног при выполнении гребка)	4
	3	Чрезмерное поднятие таза вверх при выполнении основного гребка	5
	4	Отсутствие работы тазом, толчок от голени	7
Амплитуда движений	1	Незначительная амплитуда руками изменение положения рук до 30 градусов	1
	2	Неоптимальная амплитуда движений (излишне частые и малоамплитудные движения или излишне большая амплитуда)	3

Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2
	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
	3	Отсутствие поверхностного протокола	4
	4	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции	5
Процесс прохождения дистанции	1	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (от 2 до 4 гребков в сумме по поверхности)	3
	2	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (больше 4 гребков в сумме по поверхности)	6
Развороты		Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела	7
		Отталкивание от бортика одной ногой	4

### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции	60
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек. ОТ	50
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьёй цветной карточки	50
4	В процессе выполнения дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем	50
5	Прохождение всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	40

6	Покидание участником стартовой дорожки в процессе прохождения дистанции	50
---	---	----

### Бонусные баллы

№	Критерий	Количество бонусных баллов
1	Вся дистанция выполняется со скольжением с учётом индивидуального стиля ныряния (одноударный, двуударный). При старте допустимо сделать не более двух циклов без скольжения	5

### 4) Таблица критериев для JDYNB

#### Белая карточка

	№	Критерий	Количество штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек.	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек.	12
	6	Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта	4
	7	Заныривание дальше 1,5-метровой отметки	5
Положение головы	1	Голова поднята над руками более одного цикла	5
	2	Нарушение горизонтального положения тела: локоть находится ниже уровня плеч на 15 градусов	4
	3	Приподнятый подбородок / чрезмерный наклон головы	1

Положение рук и плеч	1	Неправильный хват ладонями (правильным считается хват: одна рука лежит ладонью на тыльной стороне другой руки)	2
	2	Сгибание рук в локтевых суставах	4
	3	Руки вытянуты вперед, но разведены в стороны (не касаются друг друга) более одного цикла	7
	4	Дополнительные движения руками в процессе выполнения дистанции	6
	5	Руки опущены вдоль туловища	8
Положение Туловища	1	Вращение плечами более 30 градусов	4
Положение ног	1	Чрезмерно высокая частота движений	3
	2	Чрезмерно низкая частота движений	4
	3	Носок натянут на себя	5
	4	Движение начинается от колена	6
Развороты	1	Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела	7
	2	Отталкивание от бортика одной ногой	4
Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2
	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
	3	Отсутствие поверхностного протокола	4
	4	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции	5

Процесс прохождения дистанции	1	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (от 2 до 4 гребков в сумме по поверхности)	3
	2	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (больше 4 гребков в сумме по поверхности)	6

### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции	60
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек. ОТ	50
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьёй цветной карточки	50
4	В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем	50
5	Прохождение всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	40
6	Покидание участником стартовой дорожки в процессе прохождения дистанции	50

### Бонусы за дистанцию

№	Критерий	Количество бонусных баллов
1	Вся дистанция выполняется со скольжением с учётом индивидуального стиля ныряния (одноударный, двуударный). При старте допустимо сделать не более двух циклов без скольжения	5

### 5) Таблица критериев для JDNF

	№	Критерий	Количество штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек.	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек.	12
	6	Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта	4
	7	Заныривание дальше 1,5-метровой отметки	5
Положение головы	1	Голова поднята над руками более одного цикла	5
	2	Нарушение горизонтального положения тела: локоть находится ниже уровня плеч на 15 градусов	4
	3	Приподнятый подбородок / чрезмерный наклон головы	1
Движение руками	1	Низкое положение локтей относительно ладони при выполнении гребка (низкий локоть)	5
	2	Руки опущены вдоль туловища в момент толчка ногами	6
	3	Вывод рук за спину при выполнении основного гребка (нахождение плеча в одной линии со спиной и за ней)	3
	4	Пронос рук далеко от туловища в подготовительной фазе гребка	3
	5	Руки опущены вдоль туловища в течение всей дистанции	8
Движения ногами	1	Подтягивание колена к животу	5
	2	Толчок ногами в стороны	6
	3	Толчок расслабленной стопой (отсутствие напряжение в голеностопном суставе)	6
	4	Толчок стопой без разведения её в стороны	5

	5	В момент толчка ногами ноги соединены в коленных суставах	6
	6	Ассиметричное выполнение толчка ногами	8
Развороты	1	Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела	7
	2	Отталкивание от бортика одной ногой	4
Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2
	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
	3	Отсутствие поверхностного протокола	4
	4	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции	5
Процесс прохождения дистанции	1	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (от 2 до 4 гребков в сумме по поверхности)	3
	2	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (больше 4 гребков в сумме по поверхности)	6

### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции	60
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек. ОТ	50
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьёй цветной карточки	50
4	В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем	50
5	Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	40
6	Покидание участником стартовой дорожки в процессе прохождения дистанции	50

## Бонусы за дистанцию

№	Критерий	Количество бонусных баллов
	Бонус за скольжение после циклов руками	2
	Бонус за скольжение после цикла ногами	2

## 9. ОБЩИЙ ЗАЧЁТ

9.1. В общем зачёте могут принимать участие соревнующиеся, которые участвовали во всех 3 (трёх) основных дисциплинах (JDYN, JDYNB и JDNF).

9.2. За выполнение попытки статической задержки дыхания участник может получить максимум 30 бонусных баллов, которые учитываются при подсчёте баллов общем зачёте.

9.3. В общем зачёте победителем соревнований считается участник, набравший минимальное количество баллов за все выполненные дисциплины. К дисциплинам относятся дистанции кролем, «дельфином», брассом и статическая задержка дыхания.

10. В случае одинакового результата участники классифицируются на одной позиции в финальной общей классификации.

## 11. БЕЗОПАСНОСТЬ

1) Присутствие врача, фельдшера, владеющего навыками проведения реанимационных мероприятий, обязательно. Медицинский персонал должен быть оснащён необходимым медицинским оборудованием, чтобы выполнять свои обязанности. Минимально должен быть аварийный кислород и стандартная аптечка первой медицинской помощи.

2) Организатор обязуется обеспечить страхующих фридайверов всем необходимым оборудованием для быстрого подъёма участников из воды на бортик бассейна.

3) Страхующим фридайверам запрещается использование фронтальных трубок во время соревнований.

4) Организаторы должны предоставить возможность выполнения дистанции по индивидуальной дорожке каждому участнику. Исключение составляет присутствие судей и страхующих на дорожке.

## 12. БЛЭКАУТ

1) Потеря моторного контроля («самба») приводит к дисквалификации участника в данной дисциплине и на все оставшиеся дисциплины текущих соревнований.

2) Потеря сознания ведет к дисквалификации спортсмена на 6 месяцев. Дисквалификация вступает в силу немедленно.

### **13. ПРОТЕСТЫ**

1) Участник или его представитель может подать протест в судейскую коллегию в течение максимум через 15 минут после публикации официальных результатов.

2) Участник или его представитель может подать протест только в отношении собственного результата.

3) Участник самостоятельно может подать протест с 14 лет. Если участнику 4-13 лет (включительно), протест может быть подан только представителем участника (тренером или родителем).

4) Стоимость протеста – 2500 (две тысячи пятьсот) рублей.

5) В течение 1 часа после публикации официальных результатов судейская коллегия обязана вынести решение по протесту.

6) В случае удовлетворения протеста 2500 рублей возвращается.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ЗАЯВКА

от \_\_\_\_\_

(ФИО тренера)

на участие в \_\_\_\_\_

(наименование соревнований)

проводимых в \_\_\_\_\_

(место проведения)

в период \_\_\_\_\_

(даты проведения)

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Дистанция	ФИО, подпись родителя

От

родителя \_\_\_\_\_

(ФИО родителя)

Контактный номер: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.