



# **Правила и положения проведения соревнований по фридайвингу для детей**

Версия 10.0 – 25 марта 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Введение.....                                     | 3  |
| 2. Терминология.....                                 | 3  |
| 3. Общие положения.....                              | 5  |
| 4. Соревновательные дисциплины.....                  | 8  |
| 5. Снаряжение и оборудование.....                    | 9  |
| 6. Детские старты (KDYN) .....                       | 12 |
| 7. Статическая задержка дыхания (JSTA) .....         | 16 |
| 8. Динамические дисциплины (JDYN, JDYNB, JDNF) ..... | 21 |
| 9. Освоенный максимум.....                           | 33 |
| 10. Скоростное плавание в ластах.....                | 10 |
| 11. Общий зачет.....                                 | 51 |
| 12. Безопасность.....                                | 52 |
| 13. Блэк-аут.....                                    | 53 |
| 14. Протесты.....                                    | 53 |
| 15. Этика.....                                       | 55 |

## **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 сопоставимых, справедливых и безопасных выступлений (далее просто «Правила»).

1.2. Цель детских соревнований по фридайвингу – это отработка технических навыков, создание базы для дальнейшего прогресса во фридайвинге и закрепление достигнутых результатов.

## **2. ТЕРМИНОЛОГИЯ**

2.1. Фридайвинг — группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключается в преодолении дистанций на задержке дыхания только за счёт мускульной силы участника, без применения каких-либо аппаратов, либо в выполнении задержки дыхания без движения.

2.2. Детский фридайвинг – группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключается в преодолении ограниченных дистанций на задержке дыхания с учетом технических особенностей стиля ныряния либо задержка дыхания без движения установленными данными Правилами для соответствующей возрастной категории участников.

2.3. Дисциплины:

- KDYN – kid’s dynamic with be-fins – детские старты;
- JDYN – junior dynamic with fins – ныряние дельфином;
- JDYNB – junior dynamic with be-fins – ныряние кролем;
- JDNF – junior dynamic without – ныряние брассом;
- JSTA – junior static apnea – статическая задержка дыхания;
- SJDYN – speed junior dynamic with fins – скоростное ныряние;
- maxJSTA – maximum junior static apnea – статическая задержка дыхания на максимально освоенное время;
- maxJDYN – maximum junior dynamic with fins – ныряние дельфином на максимальную освоенную длину;
- maxJDYNB – maximum junior dynamic with be-fins – ныряние кролем на максимальную освоенную длину;
- maxJDNF – maximum junior dynamic without – ныряние брассом на максимальную освоенную длину.

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

2.5. Бальная система — система оценки технических аспектов выполнения дисциплины, позволяющая определить победителя в дисциплинах JDYN, JDYNB и JDNF по наибольшему количеству баллов (кроме дисциплины KDYN). В случае равенства результата в баллах оценивается разница

времени между первым и вторым промежутком дистанции (в дисциплинах JDYN, JDYNB, JDNF).

2.6. Первый промежуток дистанции – промежуток от старта до середины дистанции, обозначенный бортиком или специальной отметкой на дне. Заканчивается при визуальном пересечении головой участника отметки середины дистанции или при касании бортика.

2.7. Второй промежуток дистанции – промежуток от середины до конца дистанции, обозначенный бортиком или специальным ограждением. Начинается при визуальном пересечении головой участника отметки середины дистанции или при касании бортика и заканчивается при касании бортика по окончании дистанции.

2.8. Заграждение - искусственно установленное препятствие, используемое при проведении дисциплины «25 метров» в бассейне длиной 50 метров. Заграждение устанавливается поперёк бассейна и перекрывает всю ширину стартовой дорожки.

2.9. Штрафные баллы – баллы, получаемые участниками в процессе выполнения дисциплины за технические аспекты, прописанные в Правилах, в соответствии с дисциплиной.

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

2.11. Зона регистрации соревнований — специально обозначенное табличкой «Регистрация» место, в котором происходит физическая регистрация участника, включающая сбор документов, указанных в п. 3.4 и п. 3.6 данных Правил. Также в зоне регистрации требуется физическая отметка о посещении в каждый из дней участия в соревнованиях в течение времени, обозначенного в п. 3.22 данных Правил.

2.12. Зона разминки — одна или несколько дорожек в бассейне, выделенных для разминки и обозначенных табличкой «Зона разминки».

2.13. Предстартовая зона – зона в непосредственной близости от стартовой зоны, включающая место ожидания перед стартом.

2.14. Зона старта – крайняя к бортику дорожка бассейна при выполнении технических или максимальных динамических дисциплин (JDYN, JDYNB, JDNF, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF)/ либо выделенная зона на крайней к бортику дорожке бассейна в статических дисциплинах (JSTA, maxJSTA). Зона обозначается указателем номера стартовой зоны и дополнительно может быть обозначена табличкой «Зона старта».

- 2.15. Освоенный максимум – группа дисциплин (maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF, maxJSTA), участие в которых предполагает отборочный этап, выполняемый по бальной системе.
- 2.16. Отборочный этап – выполнение дисциплины (JSTA, JDYN, JDYNB, JDNF) по бальной системе с дальнейшим отбором на финальный этап соревнований. Отбор производится в соответствии с п. 9.6 данных Правил.
- 2.17. Финальный этап – выполнение дисциплины на освоенный максимум (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF) для участников, выполнивших за последний год норматив по бальной системе или подтвердивших свою квалификацию, а также отправивших заявку в соответствии с п. 9.6 данных Правил.
- 2.18. Тренер –сертифицированный инструктор или тренер по фридайвингу по общепризнанным системам обучения фридайвингу.
- 2.19. Гипервентиляция - серия явно форсированных частых и/или глубоких дыхательных циклов перед стартом, направленных на снижение уровня углекислого газа. Признаки гипервентиляции оцениваются судьёй по совокупности наблюдаемых признаков: выраженная частота дыхания, чрезмерная глубина дыхательных циклов, напряжённые форсированные выдохи, повторяющийся характер таких циклов непосредственно перед стартом.
- 2.20. Упаковка лёгких - активное дополнительное нагнетание воздуха в дыхательные пути и лёгкие после завершения обычного вдоха с использованием языка, щёк, глотки или иных вспомогательных движений. Упаковка перед стартом запрещена во всех дисциплинах.
- 2.21. Потеря сознания (блэк-аут) – это серьёзная ситуация, при которой участник для того, чтобы остаться на плаву или устоять на ногах, нуждается в посторонней помощи. При этом верхние дыхательные пути участника погружаются под воду.
- 2.22. Потеря моторного контроля («Самба») – произвольные мышечные сокращения мышц шеи, плечевого пояса, рук, и режее ног. Связано с гипоксическим состоянием двигательной зоны коры головного мозга.

### **3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 3.1. Каждый участник соревнований обязан соблюдать положения данных Правил.
- 3.2. Участнику запрещено дышать любым сжатым газом за 60 мин до старта.
- 3.3. Все участники соревнований должны быть не младше 4 лет и не старше 17 лет (включительно) по году рождения.
- 3.4. Для участия в соревнованиях все участники должны иметь при себе:

- свидетельство о рождении или паспорт (по достижении 14 лет);
- медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий спортом (п. 3.5).

3.5. Требования к справке. Справка должна быть выдана не ранее, чем за 1 год до даты соревнования в случае прохождения УМО (углубленного медицинского обследования) и за 6 месяцев при наличии справки от терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий спортом (форма справки – 086У). Срок действия должен быть указан на справке. Справка должна иметь печать медицинского учреждения, печать врача и “Печать для справок”, содержать подпись врача и его контактную информацию.

3.6. Заявка может быть подана только тренером участника, который имеет квалификацию инструктора или тренера по фридайвингу, подтвержденную сертификатом организации, признаваемой организатором соревнований или соответствующей федерацией на дату проведения соревнований.

3.7. Заявки на дисциплины освоенного максимума подаются по форме, установленной Приложением 2, в порядке, предусмотренном п. 9.11–9.12. Данные заявки рассматривает коллегия из 3 судей из разных регионов (если есть участники из других регионов или школ, то представители должны быть из разных школ). Любые правки в заявку должны быть согласованы с данной коллегией, которую назначает Главный судья соревнований.

3.8. Финальная заявка должна содержать подпись тренера и родителя, и должна быть предоставлена организаторам во время регистрации участников. Форма заявки технических дисциплин и детских стартов – Приложение 1 к данным Правилам. Форма заявки освоенного максимума – Приложение 2 к данным Правилам.

3.9. Выполнение требований пунктов 3.3, 3.4 и 3.8 должно быть проверено во время регистрации участников.

3.10. Тренер, помощник участника и страхующий могут касаться участника для перемещения во всех динамических дисциплинах до погружения дыхательных путей. Любое касание участника или его оборудования после начала выступления ведёт к дисквалификации. При выполнении дисциплин JSTA и maxJSTA разрешены не поддерживающие касания для контроля положения участника относительно бортика. При этом удержание участника под водой запрещено и приводит к дисквалификации.

3.11. 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 не поддерживающее касание со стороны

персонала (например: судьи, фотографа или страхующего фридайвера), не может приводить к дисквалификации.

3.12. Страхующий фридайвер или член жюри может осуществить не поддерживающее касание участника в случае, если его здоровью/жизни угрожает опасность (например участник рискует удариться головой о бортик бассейна). Участник не будет дисквалифицирован за такое не поддерживающее касание.

3.13. В соответствии с пунктами 3.10, 3.11 и 3.12 участник не подлежит дисквалификации за не поддерживающее касание, если оно является случайным или непреднамеренным.

Любое другое не поддерживающее касание (например, объятие, жест «дай пять» и т. п.), инициированное тренером, членом команды организаторов (сотрудником) или участником, приводит к дисквалификации участника. В таком случае проводится обязательный просмотр видеозаписи с камеры на поверхности для повторного судейства исключительно факта касания.

Просмотр видеозаписи может быть проведён сразу после предъявления карточки, если это позволяет расписание соревнований.

3.14. Поверхностный протокол.

Порядок выполнения поверхностного протокола:

1. снять ВСЁ лицевое оборудование (маску, очки и зажим для носа);
2. показать рукой один четкий сигнал «ОК» судье;
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.

3.15. В качестве тренера или помощника участника в зоне старта может выступать максимум один человек.

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

3.17. Судья может давать команду участнику «Дыши» и «Протокол», но судье запрещается указывать порядок выполнения протокола.

3.18. 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.

3.19. 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;
- ЖЕЛТАЯ: существенное нарушение данных Правил, за которое участник получает штрафные баллы, перечень приведен в описании к каждой дисциплине;
- КРАСНАЯ: существенное нарушение Правил, приводящих к дисквалификации участника.

3.20 В случае если за выступление была получена желтая или красная карточка, участник имеет право узнать причину(ы) такого решения. Это может быть сделано непосредственно после вынесения решения, если это не нарушает дальнейшее проведение соревнования. Либо эта информация будет представлена при публикации результатов перед подачей протестов.

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

3.22 К старту не допускаются участники, которые не отметились в зоне регистрации на соревнования за 45 минут до своего старта. В данном случае старт участника считается отмененным.

#### **4 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- Ныряние 25 м в ластах (не ограничено количество вдохов) (KDYN);
- Ныряние 25/50 м в ластах, кроль (JDYNB);
- Ныряние 25/50 м в ластах, дельфин(JDYN);
- Ныряние 25 м без ласт, брасс (JDNF);
- Скоростное ныряние 4 по 25 м в ластах;
- Скоростное ныряние 8 по 25 м в ластах;
- Ныряние освоенного максимума в ластах, кроль (maxJDYNB);
- Ныряние освоенного максимума в ластах, дельфин (maxJDYN);
- Ныряние освоенного максимума без ласт, брасс (maxJDNF);
- Статическая задержка дыхания освоенного максимума (maxJSTA);
- Статическая задержка дыхания (JSTA).

##### **4.1 Допуск к старту по возрастным категориям:**

| Возраст    | 4-5 лет               | 6-7 лет               | 8-9 лет               | 10-11 лет             | 12-14 лет        | 15-17 лет       |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| Дисциплина | Первая младшая группа | Вторая младшая группа | Первая средняя группа | Вторая средняя группа | Юниоры и юниорки | Девушки и юноши |
| KDYN       | 25 м                  | 25 м                  | -                     | -                     | -                | -               |
| JSTA       | -                     | -                     | Да                    | Да                    | Да               | Да              |

|          |   |   |      |      |                                     |                              |
|----------|---|---|------|------|-------------------------------------|------------------------------|
| maxJSTA  | - | - | -    | -    | Частично, при повышении и категории | Да, при выполнении и условий |
| JDNF     | - | - | 25 м | 25 м | 25 м                                | 25 м                         |
| maxJDNF  | - | - | -    | -    | Частично, при повышении и категории | Да, при выполнении и условий |
| JDYN     | - | - | 25 м | 25 м | 50 м                                | 50 м                         |
| maxJDYN  | - | - | -    | -    | Частично, при повышении и категории | Да, при выполнении и условий |
| JDYNB    | - | - | 25 м | 25 м | 50 м                                | 50 м                         |
| maxJDYNB | - | - | -    | -    | Частично, при повышении и категории | Да, при выполнении и условий |
| SJDYN    | - | - | -    | -    | 4 по 25 м                           | 8 по 25 м                    |

4.2 Участник может принимать участие в соревнованиях только в своей возрастной категории, за исключением случаев, предусмотренных п. 4.3 и п. 9.6, 9.9.

4.3 Участник может принимать участие в соревнованиях младшей возрастной группы вне зачета по решению тренера и согласованию с главным судьёй соревнований.

4.4 Возрастная категория, к которой относится участник, определяется его возрастом, вычисляемым путём вычитания года рождения из текущего года.

## **5 СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

### **5.1 Плавательные костюмы**

- для юношей — плавательные шорты (плавки);
- для девушек — цельные или отдельные купальники;
- допускается использование плавательного костюма или неопренового гидрокостюма.
- материал плавательных костюмов должен быть непросвечивающим.

## **5.2 Ласты**

### 5.2.1 Выбор ласт по дисциплинам:

| Дисциплина | Классические<br>раздельные<br>ласты | Моноласта | Силиконовая<br>моноласта |
|------------|-------------------------------------|-----------|--------------------------|
| JSTA       | Запрещено                           | Запрещено | Запрещено                |
| maxJSTA    | Запрещено                           | Запрещено | Запрещено                |
| JDNF       | Запрещено                           | Запрещено | Запрещено                |
| maxJDNF    | Запрещено                           | Запрещено | Запрещено                |
| JDYN       | Разрешено                           | Разрешено | Разрешено                |
| maxJDYN    | Разрешено                           | Разрешено | Разрешено                |
| JDYNB      | Разрешено                           | Запрещено | Запрещено                |
| maxJDYNB   | Разрешено                           | Запрещено | Запрещено                |
| KDYN       | Разрешено                           | Запрещено | Разрешено                |
| SJDYN      | Разрешено                           | Запрещено | Разрешено                |

5.2.2 При необходимости на верхнюю и/или нижнюю поверхность ласт может быть нанесён стартовый номер участника.

## **5.3 Маска или очки**

Маска или очки должны быть надеты поверх плавательной шапочки или капюшона (при их наличии) для обеспечения возможности быстрого снятия оборудования.

## **5.4 Зажим для носа**

Разрешается использование зажима для носа.

## **5.5 Плавательная шапочка**

Разрешается использование плавательной шапочки. В случае если правила бассейна требуют обязательного использования плавательных шапочек, участники обязаны соблюдать данное требование. При отсутствии капюшона гидрокостюма использование плавательной шапочки является обязательным.

## **5.6 Газовые смеси**

5.6.1 Использование газовых смесей с повышенным содержанием кислорода, а также медицинского кислорода категорически запрещено.

5.6.2 Участник, уличённый в использовании смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации.

## **5.7 Дыхательная трубка**

Использование дыхательной трубки при выполнении дистанции запрещено.

## **5.8 Грузовые системы**

### **5.8.1 Допустимый вес грузов**

Использование персональных грузовых систем допускается ограниченно или в полном объёме в зависимости от возрастной категории участников:

- категория 15–17 лет — использование допускается без ограничения веса;
- категория 12–14 лет — допускается грузовая система весом до **3 кг**;
- категории 10–11 лет и 8–9 лет — допускается грузовая система только на поясе весом до **2 кг**;
- категории 6–7 лет и 4–5 лет — использование грузовой системы **запрещено**.

### **5.8.2 Размещение и требования безопасности**

1) Персональная грузовая система может размещаться:

- на грузовом поясе,
- на шейной грузовой системе, оснащённой системой быстрого сброса.

2) Использование персональной грузовой системы допускается только в дисциплинах: JDYN, JDYNB, JDNF, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF и только в пределах ограничений, установленных п. 5.8.

3) Персональная грузовая система должна:

- быть оснащена системой быстрого сброса;
- быть надета поверх гидрокостюма или купального костюма.

4) Использование ускорителей или утяжелителей, скрытых под одеждой, запрещено.

## **5.9 Проверка экипировки**

5.9.1 Перед началом выступления судейская коллегия имеет право проверить экипировку участника на соответствие настоящим Правилам.

5.9.2 В случае выявления несоответствия участник обязан устранить нарушение до начала выступления.

5.9.3 Если нарушение не может быть устранено, участник не допускается к выполнению попытки.

### **5.10 Ответственность за экипировку**

5.10.1 Участник и его представитель (тренер) несут личную ответственность за исправность и безопасность используемой экипировки.

5.10.2 Использование повреждённого, неисправного или потенциально опасного оборудования не допускается.

5.10.3 Судейская коллегия имеет право запретить использование такой экипировки и потребовать её замены до начала выступления.

### **5.11 Безопасность экипировки**

Судейская коллегия имеет право запретить использование любой экипировки, если она может представлять угрозу безопасности участника или других лиц.

## **6. ДЕТСКИЕ СТАРТЫ (KDYN)**

6.1 Детские старты — ныряние на дистанцию 25 м без физической поддержки инструктора или тренера. Допускается всплытие участника и повторное занырявание неограниченное количество раз. Учитывается общее время прохождения дистанции.

6.2 Соревнования по дисциплине KDYN могут проводиться в открытых или закрытых плавательных бассейнах.

6.3 Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон, мегафон или акустическую систему для передачи голосовых указаний.

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

### **6.5 Разминочная зона**

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

6.5.2 Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем ответственного организатора по проведению разминки и страхующих.

6.5.3 Участник допускается в зону разминки за **30 мин** до ОТ.

### **6.6 Стартовая зона**

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

6.6.2 При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

6.6.3 Стартовая зона располагается на ближайших дорожках к краю бассейна для обеспечения безопасности и возможности быстрого спасения.

6.6.4 Стартовая зона справа или слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где:

- ближайшая к краю бассейна дорожка — дорожка участника;
- дорожка непосредственно справа или слева от неё предназначена для помощника, обеспечивающего безопасность.

При отсутствии отдельной дорожки помощник, обеспечивающий безопасность, может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

6.6.5 Во время выступления участника должна проводиться официальная видеосъёмка на поверхности воды, а при наличии технической возможности — дополнительно под водой.

## **6.7 Проведение соревнований**

### **6.7.1 Старт**

- 1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться **за 5 минут** до старта в предстартовой зоне плавательного бассейна, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.
- 2) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом **не менее 2 (двух) минут**.
- 3) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 4) Участнику даётся 2 (две) минуты в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.
- 5) Судья обязан остановить подготовку участника к старту и незамедлительно сообщить Главному судье, если обнаружены обстоятельства, создающие явную угрозу жизни или здоровью участника либо иных лиц.
- 6) 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".

- 7) Стартом выступления считается момент первого погружения дыхательных путей участника в воду после ОТ.
- 8) Неявка на старт или непогружение дыхательных путей в течение 30 секунд после ОТ влечёт недопуск к попытке / аннулирование попытки и присвоение красной карточки.

#### **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, в ином случае идет начисление штрафных баллов обозначенных в п.6.8.2.

#### **6.7.3. Горизонтальный путь**

- 1) Участники выполняют дистанцию в отдельных ластах или силиконовой моноласте (п. 5.2).
- 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, однако допускается всплытие на поверхность исключительно для выполнения вдоха без продвижения по дистанции по поверхности воды.
- 4) Во время заплыва участник может частично покинуть дорожку. При этом всплытие должно осуществляться на своей стартовой дорожке, в противном случае начисляются штрафные баллы (см. п. 6.8.2).

#### **6.7.4. Всплытие**

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает трудностей и не демонстрирует признаков ухудшения состояния.
- 2) В случае если участник демонстрирует признаки дезориентации, потери контроля или иных признаков ухудшения состояния, страхующий или судья обязаны немедленно оказать помощь участнику.

В таком случае попытка считается завершённой, а результат участника определяется по правилам начисления штрафов или дисквалификации в соответствии с настоящими Правилами (п. 6.8 и п. 13).

- 3) Фиксация результата происходит в момент касания участником противоположного бортика любой частью тела.

- 4) После всплытия участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.
- 5) После всплытия верхние дыхательные пути участника должны оставаться над поверхностью воды. Соприкосновение поверхности воды только с нижней губой участника не рассматривается как погружение верхних дыхательных путей под воду.
- 6) Судья может давать ребёнку команды «Дыши» и «Протокол», однако не вправе указывать порядок выполнения протокола.
- 7) Процедура выступления считается завершённой после показа судьёй цветной карточки.
- 8) По окончании выступления судейская коллегия сообщает участнику решение о зачёте попытки, используя цветные карточки (см. п. 3.19).
- 9) После завершения попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.14).

#### **6.7.5 Определение занятых мест**

- 1) Награждение по занятым местам не проводится. Все участники включаются в общий рейтинг результатов, формируемый по итогам выступлений, и получают призы, предусмотренные организаторами соревнований.
- 2) Участники располагаются в итоговом протоколе в порядке возрастания времени.
- 3) При равенстве результатов участники располагаются на одной позиции в итоговой классификации.

#### **6.7.6 Организация соревнований**

- 1) Порядок выступления участников определяется жеребьёвкой, проводимой на техническом совещании перед соревнованиями.
- 2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.
- 3) Судейство осуществляется одним судьёй на бортике.
- 4) Во время выполнения дистанции участнику обеспечивает безопасность один страхующий, находящийся в воде.

#### **6.8 Подсчет результата**

6.8.1 Результат участника складывается из времени выполнения дистанции и штрафных секунд, полученных в случае нарушений, указанных в п.

6.8.2

6.8.2 Таблица критериев для KDYN

Белая карточка

|                               | № | Критерий   | Кол-во штрафных секунд |
|-------------------------------|---|--|------------------------|
| Старт                         | 1 | Гипервентиляция  | 3                      |
|                               | 2 | Упаковка перед стартом   | 3                      |
|                               | 3 | Старт до ОТ  | 1                      |
|                               | 4 | Старт после ОТ от 11 до 20 секунд  | 1                      |
|                               | 5 | 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 гребков в сумме по поверхности)   | 2                      |
|                               | 3 | Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей   | 10                     |
|                               | 4 | Покидание участником стартовой дорожки в процессе выполнения упражнения  | 3                      |
| Финиш                         | 1 | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки   | 2                      |
|                               | 2 | Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончанию дистанции  | 20                     |
|                               | 3 | Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции  | 20                     |

Желтая карточка

| № | Критерий                      | Количество штрафных секунд |
|---|-------------------------------|----------------------------|
| 1 | Старт, выполненный не из воды | 40                         |

Красная карточка

| № | Критерий   |
|---|--|
| 1 | Опускание дыхательных путей в воду через 30 сек после ОТ |
| 2 | Самба  |
| 3 | Блэк-аут   |

## 7 СТАТИЧЕСКАЯ ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ (JSTA)

7.1 Статическая задержка дыхания — дополнительная дисциплина, в которой участник выполняет задержку дыхания на время, установленное для соответствующей возрастной категории участника (см. п. 7.6).

7.2 Статическая задержка дыхания в рамках проведения детских соревнований не является основной дисциплиной и не награждается отдельно. Дисциплина используется исключительно как возможность получения дополнительных баллов к общему зачёту.

7.3 Соревнования по дополнительной дисциплине JSTA проводятся в открытом или закрытом плавательном бассейне со средней глубиной 1,40 м.

7.4 Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон, мегафон или акустическую систему для передачи голосовых указаний.

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

7.6 Возрастные категории участников:

- Первая средняя группа девочки 8-9 лет – 50 сек;
- Первая средняя группа мальчики 8-9 лет – 1 мин;
- Вторая средняя группа девочки 10-11 лет – 1 мин 15 сек;
- Вторая средняя группа мальчики 10-11 лет – 1 мин 30 сек;
- Юниорки 12-14 лет – 1 мин 45 сек;
- Юниоры 12-14 лет – 2 мин;
- Девушки 15-17 лет – 2 мин 15 сек;
- Юноши 15-17 лет – 2 мин 30 сек.

### **7.7 *Разминочная зона***

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

7.7.2 Участник допускается в зону разминки за **45 минут** до официального времени старта (ОТ).

7.7.3 Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем ответственного организатора по проведению разминки и страхующих.

### **7.8 *Помощники участника***

7.8.1 Участник может иметь одного персонального помощника, ассистирующего ему во время выступления.

7.8.2 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, обязаны явиться в предстартовую зону плавательного бассейна **не позднее чем за 5 минут** до начала выступления.
- 2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано не более 4 стартовых зон на одной дорожке для проведения соревнований.
- 3) Стартовая зона располагается на ближайших дорожках к краю бассейна для обеспечения безопасности и возможности быстрого спасения.
- 4) На каждой стартовой зоне участники стартуют с интервалом **не менее 3 (трех) минут**.
- 5) В случае соревнований с возможностью организации с несколькими стартовыми зонами начало выступлений может быть организовано одновременно или со смещённым временным интервалом.
- 6) Выступление участника начинается в момент, когда судья информирует участника о необходимости пройти в стартовую зону.
- 7) Участнику даётся **2 (две) минуты** в стартовой зоне для подготовки.
- 8) Судья обязан остановить подготовку участника к старту и незамедлительно сообщить Главному судье, если обнаружены обстоятельства, создающие явную угрозу жизни или здоровью участника либо иных лиц.
- 9) В стартовой зоне одновременно может находиться только один участник, страхующий и тренер (при наличии).
- 10) 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".
- 11) Стартом выступления считается момент первого погружения дыхательных путей участника в воду после ОТ. С этого момента судья фиксирует начало отсчёта времени попытки.
- 12) Стартовать разрешается только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- 13) Неявка на старт или непогружение дыхательных путей в течение 30 секунд после ОТ влечёт недопуск к попытке / аннулирование попытки и присвоение красной карточки.

### **7.9.2. Выполнение упражнения**

- 1) Во время статической задержки дыхания участник находится под контролем страхующего, который находится в воде и, при наличии, помощника участника.
- 2) Попытка должна выполняться на поверхности воды.

- 3) Процедура контроля безопасности заключается во взаимодействии между участником и судьёй. Судья может подать голосовой сигнал «Контроль сознания» и/или коснуться участника.
- 4) Сигнал судьи и отклик участника на него должны быть оговорены до начала выполнения упражнения.
- 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 поднимает дыхательные пути участника над поверхностью воды, при этом обнуляя его результат.

### **7.9.3. Всплытие**

- 1) При поднятии дыхательных путей из воды участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает трудностей и не демонстрирует признаков ухудшения состояния.
- 2) В случае если участник демонстрирует признаки дезориентации, потери контроля или иных признаков ухудшения состояния, страхующий или судья обязаны немедленно оказать помощь участнику.

В таком случае попытка считается завершённой, а результат участника определяется по правилам начисления штрафов или дисквалификации в соответствии с настоящими Правилами (п. 7.10.4 и п. 13).

- 3) В случае если участник поднимает дыхательные пути над поверхностью воды до достижения возрастного норматива, попытка считается завершённой в момент всплытия, а результат рассчитывается согласно таблице штрафных баллов (п. 7.10.4).
- 4) Попытка считается завершённой, когда участник выполняет возрастной норматив и по команде судьи поднимает дыхательные пути над поверхностью воды.
- 5) Командой об окончании попытки является объявление судьёй заявленного времени и фраза «Завершение попытки». Страхующий и/или помощник могут сопроводить голосовое указание судьи об окончании попытки не поддерживающим касанием.
- 6) После всплытия участник может держаться за дорожку, стенку бассейна в ожидании решения судьи.
- 7) После всплытия верхние дыхательные пути участника должны оставаться над поверхностью воды. Соприкосновение поверхности воды только с нижней губой участника не рассматривается как погружение верхних дыхательных путей под воду.

8) По окончании выступления судейская коллегия сообщает участнику решение о зачёте попытки, используя цветные карточки (см. п. 3.19).

9) После завершения попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.14).

#### **7.9.4 Организация соревнований**

1) Порядок выступления участников определяется по возрастным категориям, в порядке увеличения времени задержки дыхания либо в таком чередовании категорий, которое обеспечивает участникам максимальный интервал между дисциплинами в тот же день.

2) Каждый участник может выполнить одну попытку.

#### **7.10 Подсчет результата**

7.10.1 За выполнение попытки статической задержки дыхания участник получает бонусные баллы с вычетом штрафных баллов, учитываемые при подсчёте общего зачёта.

7.10.2 Максимально можно получить 30 бонусных баллов.

7.10.3 Получение красной карточки при выполнении попытки обнуляет бонусные баллы, которые участник мог получить за выполнение попытки.

Дополнительные штрафные баллы к общему зачету не начисляются.

7.10.4 Таблица критериев для JSTA

Белая карточка

|       | № | Критерий   | Кол-во штрафных баллов |
|-------|---|--|------------------------|
| Старт | 1 | Отсутствие выполнения подготовительного дыхания                      | 1                      |
|       | 2 | Гипервентиляция  | 3                      |
|       | 3 | Упаковка перед стартом   | 3                      |
|       | 4 | Старт до ОТ  | 5                      |
|       | 5 | Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек                          | 7                      |
|       | 6 | Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек                          | 12                     |
| Финиш | 1 | Отсутствие восстановительного дыхания                                | 2                      |
|       | 2 | Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола | 3                      |

Желтая карточка

| № | Критерий | Количество штрафных баллов |
|---|----------|----------------------------|
|---|----------|----------------------------|

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Выполнение норматива от 75% до 99% от возрастного норматива | 15 |
|---|---|----|

### Красная карточка

| № | Критерий  |
|---|---|
| 1 | Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ  |
| 2 | Выполнение менее 75% от возрастного норматива   |
| 3 | Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей |
| 4 | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки                                |
| 5 | Самба   |
| 6 | Блэк-аут  |

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 10-11 лет – 1 мин 15 сек (75% = 56,2 сек);
- мальчики вторая средняя группа 10-11 лет – 1 мин 30 сек (75% = 1 мин 7,5 сек);
  
- юниорки 12-14 лет – 1 мин 45 сек (75% = 1 мин 18,8 сек);
- юниоры 12-14 лет – 2 мин (75% = 1 мин 30 сек);
  
- девушки 15-17 лет – 2 мин 15 сек (75% = 1 мин 41,2 сек);
- юноши 15-17 лет – 2 минуты 30 секунд (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 установленную дистанцию 25 м или 50 м, соблюдая оценочные критерии и стабильность прохождения дистанции по горизонтали, удерживая тело под поверхностью воды, в ластах или без них.

8.2 Соревнования по динамическим дисциплинам проводятся в открытом или закрытом плавательном бассейне с использованием ласт либо без них. В случае использования ласт в качестве движущей силы может использоваться только сила мышц участника, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

8.3 Соревнования по дисциплинам JDYN, JDYNB и JDNF проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 м или 50 м.

8.4 Дистанция должна выполняться в соответствии с видом дисциплины:

- JDYN – ныряние дельфином;
- JDYNB – ныряние кролем;
- JDNF – ныряние брассом.

8.5 Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон, мегафон или акустическую систему для передачи голосовых указаний.

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

### **8.7 Разминочная зона**

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

8.7.2 Участник допускается в зону разминки за **45 минут** до официального времени старта (ОТ).

8.7.3 Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем ответственного организатора по проведению разминки и страхующих.

### **8.8 Стартовая зона**

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

8.8.2 При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

8.8.3 Стартовая зона располагается на ближайших дорожках к краю бассейна для обеспечения безопасности и возможности быстрого спасения.

8.8.4 Стартовая зона справа или слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где:

- ближайшая к краю бассейна дорожка — дорожка участника;
- дорожка непосредственно справа или слева от неё предназначена для помощника, обеспечивающего безопасность.

При отсутствии отдельной дорожки для помощника, обеспечивающего безопасность, он может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

8.8.5 При выполнении дистанции 25 м в дисциплинах JDYN, JDYNB или JDNF в 50-метровом бассейне организатор обязан предоставить участникам заграждение (п. 2.8), которого необходимо коснуться для обозначения конца дистанции.

8.8.6 Во время выступления участника должна проводиться официальная видеосъёмка на поверхности воды, а при наличии технической возможности — дополнительно под водой.

### **8.9 Маркировка дистанции и измерительные инструменты**

8.9.6 Для обозначения точки измерения времени первой и второй половины дистанции должна использоваться чёткая отметка середины дистанции в виде грузового пояса или аналогичного предмета шириной не менее 20 см, не мешающего участникам выполнять дисциплину.

8.9.7 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.

### **8.10 Проведение соревнований**

#### **8.10.1 Старт**

- 1) Участники, допущенные к соревнованиям, обязаны явиться в предстартовую зону плавательного бассейна не позднее чем **за 5 минут** до начала выступления.
- 2) На соревнованиях участники стартуют с интервалом **не менее 3 (трёх) минут** при выполнении дистанции 25 метров и **не менее 4 (четырёх) минут** при выполнении дистанции 50 м.
- 3) Выступление участника начинается в момент, когда судья информирует участника о необходимости пройти в стартовую зону.
- 4) Участнику даётся **2 (две) минуты** в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.
- 5) Судья обязан остановить подготовку участника к старту и незамедлительно сообщить Главному судье, если обнаружены обстоятельства, создающие явную угрозу жизни или здоровью участника либо иных лиц.
- 6) 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".
- 7) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей участника в воду. Стартовать разрешается только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- 8) Неявка на старт или непогружение дыхательных путей в течение 30 секунд после ОТ влечёт недопуск к попытке / аннулирование попытки и присвоение красной карточки.

#### **8.10.2 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, а также любая иная форма старта с использованием точки опоры вне воды запрещены. В противном случае начисляются штрафные баллы, указанные в п. 8.12.3-5.

3) При развороте (при его наличии) участник обязан коснуться стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно находящегося на его теле. В противном случае участник получает штрафные баллы указанные в п. 8.12.3-5.

### **8.10.3 Горизонтальный путь**

1) В процессе выполнения дистанции участник может опустить руку для продувки, если это необходимо. Штрафные баллы при этом не начисляются.

2) Участник может поднять голову для ориентировки в дистанции 1 раз на каждые 25 м дистанции. При выполнении дистанции 50 м допускается 2 поднятия головы. При превышении указанного количества участнику начисляются штрафные баллы в соответствии с п. 8.12.3-5.

3) Если в процессе выполнения упражнения частично или полностью изменяется стиль прохождения дистанции, начисляются штрафные баллы в соответствии с п. 8.12.3-5.

4) Во время прохождения дистанции верхние дыхательные пути и тело участника должны находиться под водой полностью, за исключением случаев, прямо предусмотренных настоящими Правилами при старте и развороте.

5) Появление на поверхности воды любой части тела участника (за исключением верхних дыхательных путей) либо элементов оборудования допускается:

— при старте — на расстоянии не более 1,5 м от стенки бассейна;

— при выполнении разворота — на расстоянии не более 3 м от стенки бассейна.

Появление на поверхности воды любой части тела участника (за исключением верхних дыхательных путей) либо элементов оборудования за пределами указанных расстояний считается нарушением и влечёт начисление штрафных баллов в соответствии с п. 8.12.3-5.

6) Во время заплыва участник обязан находиться в пределах своей дорожки. Частичное пересечение границ дорожки допускается. В случае покидания дорожки с последующим всплытием на поверхности воды на

другой дорожке к участнику применяются санкции в соответствии с п. 8.12.3-5.

7) При выполнении разворота в 25 метровом бассейне на дистанции 50 м второй точкой отсчета времени считается первое касание бортика в процессе разворота.

8) При выполнении дистанции 25 м или дистанции 50 м в 50 метровом бассейне второй точкой отсчета времени второй половины дистанции считается визуальное пересечение головой участника отметки середины дистанции.

#### **8.10.4 Всплытие**

1) При поднятии верхних дыхательных путей из воды участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает трудностей и не демонстрирует признаков ухудшения состояния.

2) В случае если участник демонстрирует признаки дезориентации, потери контроля или иных признаков ухудшения состояния, страхующий или судья обязаны немедленно оказать помощь участнику.

В таком случае попытка считается завершённой, а результат участника определяется по правилам начисления штрафов или дисквалификации в соответствии с настоящими Правилами (п. 8.12.3-5 и п. 13).

3) После всплытия участник может держаться за дорожку или стенку бассейна.

4) После всплытия верхние дыхательные пути участника должны оставаться над поверхностью воды. Соприкосновение поверхности воды только с нижней губой участника не рассматривается как погружение верхних дыхательных путей под воду.

5) После всплытия участник должен выполнить поверхностный протокол в течение 30 секунд после показа верхних дыхательных путей (см. п. 3.14).

6) Временной результат фиксируется в момент касания бортика или ограничителя по окончании дистанции.

7) Если до достижения заявленной дистанции происходит всплытие участника с выходом верхних дыхательных путей над поверхностью воды, участнику начисляются штрафные баллы в соответствии с п. 8.12 (3–5). Время результата определяется как разница между временем прохождения первой и второй половины дистанции. Повторное занырявание и завершение дистанции после такого всплытия не допускаются.

8) Процедура выступления считается завершённой после показа судьёй цветной карточки.

9) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.19).

#### **8.10.5 Организация соревнований**

1) Порядок выступления участников определяется жеребьёвкой, проводимой на техническом совещании перед соревнованиями, либо устанавливается организаторами с учётом необходимости обеспечения максимально возможного интервала между выступлениями участников в различных дисциплинах в течение одного соревновательного дня.

2) Каждый участник может выполнить одну попытку.

3) Судейство осуществляется двумя судьями либо одним судьей и одним помощником судьи на бортике.

4) Во время выполнения дистанции 25 м участнику обеспечивает безопасность один страхующий, находящийся в воде. При выполнении дистанции 50 м организатор обязан предоставить двух страхующих для каждого участника.

#### **8.11 Определение занятых мест**

8.11.1 Победитель определяется по **наибольшему** итоговому результату, рассчитанному в соответствии с п. 8.12.

8.11.2 Если несколько участников получили одинаковый итоговый результат, места присваиваются в соответствии с наименьшей разницей во времени между первой и второй половинами дистанции.

8.11.3 Если после сопоставления времени, все равно остается равенство результатов, участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.

8.11.4 Победителей и призеров соревнований определяют по занятым участниками местам (первому, второму и третьему соответственно).

8.11.5 При получении участником красной карточки от судьи по окончании дистанции участник выбывает из борьбы за место по данной дистанции.

#### **8.12 Подсчет результата**

8.12.1 Итоговый результат в дисциплине определяется как количество бонусных баллов минус количество штрафных баллов в соответствии с п. 8.12.3-5.

8.12.2 При выполнении дисциплины JDNF на дистанции 25 м при определении критерия равенства времени прохождения дистанции применяется коэффициент 2 секунды к первой половине дистанции.

*Пример: если первая половина дистанции пройдена за 10 секунд, а вторая — за 12 секунд, разница считается равной 0.*

8.12.3 Таблица критериев для JDYN

Белая карточка

|                              | № | Критерий   | Количество штрафных баллов |
|------------------------------|---|--|----------------------------|
| Старт                        | 1 | Отсутствие выполнения подготовительного дыхания  | 1                          |
|                              | 2 | Гипервентиляция  | 3                          |
|                              | 3 | Упаковка перед стартом   | 3                          |
|                              | 4 | Старт до ОТ  | 5                          |
|                              | 5 | Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек  | 7                          |
|                              | 6 | Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек  | 12                         |
|                              | 7 | Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта   | 4                          |
|                              | 8 | Заныривание дальше 1,5 метровой отметки  | 5                          |
| Положение головы             | 1 | Голова поднята над руками более одного цикла   | 5                          |
|                              | 2 | Нарушение положения головы в стрелке (при чрезмерном сгибе в шейном отделе)                                    | 4                          |
|                              | 3 | Приподнятый подбородок   | 1                          |
|                              | 4 | 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                          |
|                              | 6 | Удержание рук в стрелке на уровне ушей или ниже  | 4                          |
| Положение таза и ног         | 1 | Толчок от голени   | 3                          |
|                              | 2 | Подкраливание (чередование работы ног при выполнении гребка)   | 4                          |
|                              | 3 | Чрезмерное поднятие таза вверх при выполнении основного гребка   | 5                          |
|                              | 4 | Заворачивание ласт вовнутрь при гребке вперед  | 3                          |
|                              | 5 | Разведение ласт в стороны при гребке назад   | 3                          |
|                              | 6 | Отсутствие работы тазом  | 4                          |
| Амплитуда и частота движений | 1 | Амплитуда руками изменение положения рук до 30 градусов  | 1                          |
|                              | 2 | Чрезмерно малоамплитудные движения   | 3                          |
|                              | 3 | Чрезмерно большая амплитуда  | 3                          |
|                              | 4 | Чрезмерно высокая частота движений   | 3                          |
|                              | 5 | Чрезмерно низкая частота движений  | 3                          |
| Финиш                        | 1 | Отсутствие восстановительного дыхания  | 2                          |

|                               |   |  |                 |
|-------------------------------|---|--|-----------------|
|                               | 2 | Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола   | 3               |
| 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               |
|                               | 3 | Касание дна во время прохождения дистанции   | 5 каждый случай |
| Развороты                     | 1 | Отталкивание от бортика одной ногой  | 4               |

### Желтая карточка

| № | Критерий  | Количество штрафных баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции                     | 60                         |
| 2 | Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции                     | 60                         |
| 3 | Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей                  | 60                         |
| 4 | Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела в пределах 1 метра от бортика | 60                         |

### Красная карточка

|   |  |
|---|--|
| № | Критерий   |
| 1 | Старт не из воды   |
| 2 | Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ   |
| 3 | Отсутствие касания любой частью тела или оборудования при выполнении разворота дальше 1 метра от бортика |
| 4 | Прохождение дистанции способом, не соответствующим заявленной дисциплине                                 |
| 5 | Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции  |
| 6 | Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей      |
| 7 | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки                                     |
| 8 | Самба  |
| 9 | Блэк-аут   |

### Бонусные баллы

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

#### 8.12.4 Таблица критериев для JDYNB

##### Белая карточка

|                      | № | Критерий   | Количество штрафных баллов |
|----------------------|---|--|----------------------------|
| Старт                | 1 | Отсутствие выполнения подготовительного дыхания  | 1                          |
|                      | 2 | Гипервентиляция  | 3                          |
|                      | 3 | Упаковка перед стартом   | 3                          |
|                      | 4 | Старт до ОТ  | 5                          |
|                      | 5 | Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек  | 7                          |
|                      | 6 | Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек  | 12                         |
|                      | 7 | Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта   | 4                          |
|                      | 8 | Заныривание дальше 1,5 метровой отметки  | 5                          |
| Положение головы     | 1 | Голова поднята над руками более одного цикла   | 5                          |
|                      | 2 | Нарушение положения головы в стрелке (при чрезмерном сгибе в шейном отделе)                                    | 4                          |
|                      | 3 | Приподнятый подбородок   | 1                          |
|                      | 4 | 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                          |
|                      | 6 | Удержание рук в стрелке на уровне ушей или ниже  | 4                          |
| Положение Туловища   | 1 | Вращение плечами более 30 градусов   | 4                          |
| Положение ног        | 1 | Носок натянут на себя  | 5                          |
|                      | 2 | Движение ног вовнутрь, ласты бьются друг о друга   | 5                          |
|                      | 3 | Движение начинается от колена  | 6                          |

|                               |   |  |                 |
|-------------------------------|---|--|-----------------|
| Амплитуда и частота движений  | 1 | Вращение вокруг своей оси относительно горизонтальной плоскости (вкручивающиеся движения – излишняя амплитуда плеч)      | 3               |
|                               | 2 | Чрезмерно малоамплитудные движения   | 3               |
|                               | 3 | Чрезмерно большая амплитуда  | 3               |
|                               | 4 | Чрезмерно высокая частота движений   | 3               |
|                               | 5 | Чрезмерно низкая частота движений  | 3               |
| Развороты                     | 1 | Отталкивание от бортика одной ногой  | 4               |
| Финиш                         | 1 | Отсутствие восстановительного дыхания  | 2               |
|                               | 2 | Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола   | 3               |
| 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               |
|                               | 3 | Касание дна вовремя прохождения дистанции  | 5 каждый случай |

### Желтая карточка

| № | Критерий  | Количество штрафных баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции                     | 60                         |
| 2 | Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции                     | 60                         |
| 3 | Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей                  | 60                         |
| 4 | Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела в пределах 1 метра от бортика | 60                         |

### Красная карточка

| № | Критерий   |
|---|--|
| 1 | Старт не из воды   |
| 2 | Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ   |
| 3 | Отсутствие касания любой частью тела или оборудования при выполнении разворота дальше 1 метра от бортика |
| 4 | Прохождение дистанции способом, не соответствующим заявленной дисциплине                                 |
| 5 | Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции  |
| 6 | Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей      |
| 7 | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки                                     |

|   |          |
|---|----------|
| 8 | Самба    |
| 9 | Блэк-аут |

### Бонусы за дистанцию

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

### 8.12.5 Таблица критериев для JDNF

|                  | № | Критерий   | Количество штрафных баллов |
|------------------|---|--|----------------------------|
| Старт            | 1 | Отсутствие выполнения подготовительного дыхания  | 1                          |
|                  | 2 | Гипервентиляция  | 3                          |
|                  | 3 | Упаковка перед стартом   | 3                          |
|                  | 4 | Старт до ОТ  | 5                          |
|                  | 5 | Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек  | 7                          |
|                  | 6 | Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек  | 12                         |
|                  | 7 | Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта   | 4                          |
|                  | 8 | Заныривание дальше 1,5 метровой отметки  | 5                          |
| Положение головы | 1 | Голова поднята над руками более одного цикла   | 5                          |
|                  | 2 | Нарушение положения головы в стрелке (при чрезмерном сгибе в шейном отделе)                            | 4                          |
|                  | 3 | Приподнятый подбородок   | 1                          |
|                  | 4 | 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 | Отсутствие полного выпрямления рук при завершающей фазе гребка   | 3                          |
|                  | 6 | Руки опущены вдоль туловища в течении всей дистанции   | 8                          |
|                  | 7 | Отсутствие соединения рук после выведения за голову  | 2                          |

|                               |    |  |                 |
|-------------------------------|----|--|-----------------|
|                               | 8  | Удержание рук в стрелке на уровне ушей или ниже после выведения рук вперед   | 4               |
| Движения ногами               | 1  | Подтягивание колена к животу   | 5               |
|                               | 2  | Разведение колен шире плеч при подтягивании ног  | 4               |
|                               | 3  | Толчок ногами в стороны  | 6               |
|                               | 4  | Толчок расслабленной стопой (отсутствие напряжение в голеностопном суставе): 1 стопа                                     | 4               |
|                               | 5  | Толчок расслабленной стопой (отсутствие напряжение в голеностопном суставе): обе стопы                                   | 6               |
|                               | 6  | Толчок стопой без разведения ее в стороны  | 5               |
|                               | 7  | В момент толчка ногами, ноги соединены в коленных суставах   | 6               |
|                               | 8  | Ассиметричное выполнение толчка ногами   | 8               |
|                               | 9  | После полного выпрямления ног, колени шире плеч  | 3               |
|                               | 10 | Движение ногами кроль после гребка руками  | 4               |
|                               | 11 | Движение ногами кроль после толчка ногами  | 4               |
| Частота движений              | 1  | Чрезмерно высокая частота движений   | 3               |
|                               | 2  | Чрезмерно низкая частота движений  | 3               |
| Финиш                         | 1  | Отсутствие восстановительного дыхания  | 2               |
|                               | 2  | Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола   | 3               |
| 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               |
|                               | 3  | Касание дна вовремя прохождения дистанции  | 5 каждый случай |

### Желтая карточка

| № | Критерий  | Количество штрафных баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции                     | 60                         |
| 2 | Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончанию дистанции                     | 60                         |
| 3 | Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей                  | 60                         |
| 4 | Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела в пределах 1 метра от бортика | 60                         |

### Красная карточка

| № | Критерий   |
|---|--|
| 1 | Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей      |
| 2 | Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ   |
| 3 | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки                                     |
| 4 | Отсутствие касания любой частью тела или оборудования при выполнении разворота дальше 1 метра от бортика |
| 5 | Прохождение дистанции способом, не соответствующим заявленной дисциплине                                 |
| 6 | Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции  |
| 7 | Старт не из воды   |
| 8 | Самба  |
| 9 | Блэк-аут   |

### Бонусы за дистанцию

| № | Критерий                                | Количество бонусных баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Бонус за скольжение после циклов руками | 2                          |
| 2 | Бонус за скольжение после цикла ногами  | 2                          |

## 9 ОСВОЕННЫЙ МАКСИМУМ

9.1 Освоенный максимум (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF) — дисциплина, в которой участник выполняет заранее заявленную дистанцию или заявленное время. Фактически выполненная дистанция или показанное время могут быть равны или меньше заявленных. При выполнении попытки лицо участника должно находиться под поверхностью воды; допускается выполнение дисциплины в ластах или без них (в зависимости от вида дисциплины).

9.2 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.

9.3 Соревнования по спортивным дисциплинам maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 и 50 м, со средней глубиной 1,40 м.

9.4 Соревнования по спортивной дисциплине «maxJSTA» проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 или 50 м, со средней глубиной 1,20 м.

9.5 Дистанция должна выполняться в соответствии с видом дисциплины (maxJSTA – статическая задержка дыхания; maxJDYN – ныряние дельфином; maxJDYNB – ныряние кролем; maxJDNF – ныряние брассом).

9.6 Для участия по дисциплинам maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF участникам необходимо:

1) Для возрастной категории 15–17 лет:

- пройти отбор в течение не менее 1 года на соревнованиях, проводимых по данным Правилам, в аналогичных дисциплинах с бальной системой оценки техники (JSTA, JDYN, JDYNB, JDNF);
- при этом результат допуска должен составлять:
  - в дисциплинах JDYN, JDYNB, JDNF — не более 5 штрафных баллов;
  - в дисциплине JSTA — не менее 30 бонусных баллов.

Либо

- участвовать не реже одного раза в год в официальных соревнованиях по данным Правилам в дисциплинах максимума (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF) при наличии ранее показанного результата в той же дисциплине.

2) Для участников, перешедших из возрастной категории 12–14 лет:

- принять участие не менее чем в трёх соревнованиях, проводимых по Правилам ФФ;
- пройти отбор в течение не менее 1 года на соревнованиях по данным Правилам в аналогичных дисциплинах с бальной системой оценки техники (JSTA, JDYN, JDYNB, JDNF).

Требования к результату допуска:

- JDYN, JDYNB, JDNF — не более 5 штрафных баллов;
- JSTA — не менее 30 бонусных баллов.

Либо

- участвовать не реже одного раза в год в официальных соревнованиях по данным Правилам в дисциплинах максимума (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF) при наличии ранее показанного результата в той же дисциплине.

9.7 Для участия в данном виде дисциплины допускаются участники возрастной категории 15 – 17 лет, а также возможно повышение возрастной категории для участников 12 – 14 лет при выполнении ими условий, указанных выше в п. 9.6. При повышении возрастной категории участники 12 – 14 лет участвуют в возрастной категории 15 – 17 лет.

9.8 Для подачи заявки на участие в дисциплине «Освоенный максимум» тренер или инструктор участника обязан направить в судейскую коллегию следующие материалы для рассмотрения вопроса о допуске участника к соревнованиям:

1. ФИО ребёнка;
2. дату и протокол участия в отборочных соревнованиях;
3. несмонтированную видеозапись выполнения заявленной дисциплины (подробнее см. п. 9.12) сроком давности **не более 3 месяцев** до предполагаемых стартов.

Видеозапись должна подтверждать успешное выполнение участником заявленной дисциплины и дистанции или времени, указанных в заявке (см. Приложение 2).

9.9 Видеозапись должна быть: без монтажных склеек, включать в себя голосовое или текстовое сообщение с данными (ФИО участника, дата съемки) в виде бумажного носителя и весь процесс выполнения участником дистанции, включая момент 30 сек до старта и успешное всплытие с показом итогового протокола.

9.10 Дистанция/ время, указанные в заявке, должны быть обработаны судейской коллегией. В стартовый протокол включается заявка, равная 95% и меньше (по запросу тренера/участника) от подтверждённой видеозаписью результата (подробнее в п. 9.12).

9.11 В дисциплинах maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF участник не может выполнить дистанцию сверх своей заявки. Допускается техническое превышение **не более 5 метров** для зоны всплытия, которые не засчитываются в результат. В случае, если участник не выполнил свой норматив, то результат засчитывается по метражу его всплытия (подробнее в п. п. 9.17.4 D(6)).

9.12 В дисциплине maxJSTA участник не может выполнить время сверх своей заявки. Допускается техническое превышение **не более 15 секунд** после команды судьи, которые не засчитываются в результат. В случае, если участник не выполнил свой норматив, то результат засчитывается по времени его поднятия дыхательных путей (подробнее в п. п. 9.18.4 C(3)).

9.13 Участники, допущенные в любой из дисциплин освоенного максимума (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF), не могут участвовать в аналогичной дисциплине по бальной системе оценки в тех же соревнованиях. Но могут участвовать в других дисциплинах по бальной системе для участия в финальном зачете.

9.14 Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон, мегафон или акустическую систему для передачи голосовых указаний.

9.15 Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование в соответствии с Правилами (см. п. 5).

### **9.16 Организация соревнований**

9.16.1 Порядок выступления участников определяется в зависимости от их результатов в отборочном раунде.

9.16.2 Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.

9.16.3 Судейство осуществляется одним судьей 2 категории и одним помощником судьи. Задачей помощника судьи является контроль соответствия разметки и заявленной дистанции, также им производится засечка времени прохождения дистанции и время выполнения итогового протокола.

9.16.4 Во время выполнения дистанции участнику обеспечивает безопасность два страхующих, находящихся в воде и один на суше.

9.16.5 В один соревновательный день участник может выполнять не более одной дисциплины из категории освоенный максимум (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF).

### **9.17 Освоенный максимум: динамические дисциплины (maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF):**

#### **9.17.1 Разминочная зона**

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

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

3) Участник допускается в зону разминки за **45 мин** до ОТ.

#### **9.17.2 Стартовая зона**

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

2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

3) Стартовая зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

4) Стартовая зона справа или слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где:

- ближайшая к краю бассейна дорожка — дорожка участника;
- дорожка непосредственно справа или слева от неё предназначена для помощника, обеспечивающего безопасность.

При отсутствии отдельной дорожки для помощника, обеспечивающего безопасность, он может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

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

### ***9.17.3 Маркировка дистанции и измерительные инструменты***

1) 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.

2) Для обозначения точки финиша должна использоваться яркая разметка толщиной не менее 15 см и длиной не менее 1,5 м. Рекомендуется использовать яркий цвет (оранжевый, красный), отличающийся от линии разворота.

### ***9.17.4 Проведение соревнований***

#### ***A) Старт***

1) Участники, допущенные к соревнованиям, обязаны явиться в предстартовую зону плавательного бассейна — **не позднее чем за 5 минут** до начала выступления.

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

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

4) Участнику даётся **2 (две) минуты** в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.

5) Судья обязан остановить подготовку участника к старту и незамедлительно сообщить Главному судье, если обнаружены обстоятельства, создающие явную угрозу жизни или здоровью участника либо иных лиц.

6) 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''.

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

8) Неявка на старт или непогружение дыхательных путей в течение 30 секунд после ОТ влечёт недопуск к попытке / аннулирование попытки и присвоение красной карточки.

**В) 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) Участник должен опустить лицо в воду при старте не более чем в 1,5 метрах от стенки бассейна. В иных случаях идет начисление штрафных баллов.

**С) Горизонтальный путь**

1) Если в процессе выполнения упражнения частично или полностью изменяется стиль прохождения дистанции, то начисляются штрафные метры в соответствии с п. 9.17.6.

2) В случае всплытия участника с поднятием верхних дыхательных путей над поверхностью воды ранее заявленной дистанции засчитывается то количество метров на котором участник всплыл. Повторное занырявание и доплывание дистанции – запрещено.

**Д) Всплытие**

1) При поднятии верхних дыхательных путей из воды участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает трудностей и не демонстрирует признаков ухудшения состояния.

2) В случае если участник демонстрирует признаки дезориентации, потери контроля или иных признаков ухудшения состояния, страхующий или судья обязаны немедленно оказать помощь участнику.

В таком случае попытка считается завершённой, а результат участника определяется по правилам начисления штрафов или дисквалификации в соответствии с настоящими Правилами (п. 9.17.6 и п. 13).

3) После всплытия участник может держаться за дорожку или стенку бассейна.

4) После всплытия верхние дыхательные пути участника должны оставаться над поверхностью воды. Соприкосновение поверхности воды

только с нижней губой участника не рассматривается как погружение верхних дыхательных путей под воду.

- 5) После всплытия участника и показа верхних дыхательных путей участник должен выполнить поверхностный протокол в течении 30 сек (см. п. 3.14).
- 6) Отсечка дистанции производится по месту появления верхних дыхательных путей участника над поверхностью воды в момент всплытия.
- 7) Попытка считается завершённой, когда судья показал карточку.
- 8) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.19).

#### **9.17.5 Определение занятых мест**

- 1) Победитель определяется по наибольшему метражу выполненной дистанции, с учетом штрафных метров.
- 2) Если несколько участников выполнили дистанцию с одинаковым результатом, то места присваиваются по лучшему результату, показанному в отборочном заплыве.
- 3) Если после сопоставления результатов, все равно остается равенство, участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.
- 4) Результат соревнований учитывается в метрах с указанием в скобках результата по бальной системе.
- 5) Победителей и призеров соревнований определяют по занятым участниками местам (первым, вторым и третьим соответственно).
- 6) При получении участником красной карточки от судьи по окончании дистанции участник выбывает из борьбы за место по данной дистанции.

#### **9.17.6 Подсчет результата**

- 1) Результат участника складывается из фактически проплытой дистанции и полученных штрафных метров (п. 9.17.6(5)).
- 2) Участник получает штрафные метры в случае нарушения Правил данных соревнований.
- 3) Штрафные метры вычитаются из показанного участником результата.
- 4) В случае нарушений, отнесённых к жёлтой карточке, участнику начисляются штрафные метры в размере, указанном в таблице. В случае нарушений, отнесённых к красной карточке, участник дисквалифицируется.
- 5) Штрафные метры могут быть получены за следующие нарушения Правил данных соревнований:

Белая карточка

|                              | № | Критерий  | Количество штрафных метров |
|------------------------------|---|---|----------------------------|
| Старт                        | 1 | Гипервентиляция   | 3                          |
|                              | 2 | Упаковка перед стартом  | 3                          |
|                              | 3 | Заныривание дальше 1,5 метровой отметки   | 5                          |
|                              | 4 | Старт до ОТ   | Каждые 5 сек = 1           |
|                              | 5 | Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта  | 5                          |
| Процесс выполнения дистанции | 1 | Частичная смена стиля прохождения дистанции. Исключением является продвижение в зоне разворота не больше 3 метров от стенки бассейна (в обе стороны).   | Каждые до 5 м = 5          |
|                              | 2 | Если при выполнении дистанции участник подтягивается или отталкивается от опоры (стены, дорожки, дна и т. д.) до появления над поверхностью воды его рта или носа. Этот штраф не применяется за захват/ подтягивание за дорожку или бортик бассейна при выходе. | Каждый случай = 5          |
|                              | 3 | При выполнении дистанции ни одна из частей тела участника или надетое оборудование (т.е. ласты или моноласта) не касается торцевой стенки бассейна во время разворота(ов).  | Каждый случай = 5          |
| Финиш                        | 1 | Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола  | 3                          |

### Желтая карточка

| № | Критерий                                 | Количество штрафных метров |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Самба                                    | 80                         |
| 2 | Выполнение дистанции по поверхности воды | 60                         |

### Красная карточка

| № | Критерий  |
|---|---|
| 1 | Старт не из воды  |
| 2 | Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ  |
| 3 | Прохождение дистанции способом, не соответствующим заявленной дисциплине                                      |
| 4 | При отсутствии касания любой частью тела или оборудования на развороте более одного метра от стенки бассейна. |
| 5 | Любой гребок рукой над поверхностью воды (такие как гребок вольным стилем, кролем или баттерфляем).           |
| 6 | Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции Частичное покидание дорожки допускается.      |

|    |  |
|----|--|
| 7  | Отсутствие поверхностного протокола в течении 30 сек после всплытия                                      |
| 8  | Всплытие участника дальше коридора в 5 метров. Далее его попытку останавливают сейфити по команде судьи. |
| 9  | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки                                     |
| 10 | Блэк-аут   |

## **9.18 Освоенный максимум: статическая задержка дыхания (maxJSTA)**

### **9.18.1 Разминочная зона**

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

2) Участник допускается в зону разминки **за 45 мин до ОТ.**

### **9.18.2 Стартовая зона**

1) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано не более 4 стартовых зон для проведения соревнований.

2) В случае соревнований с возможностью организации с несколькими стартовыми зонами начало выступлений может быть организовано одновременно или со смещённым временным интервалом.

3) В стартовой зоне одновременно может находиться только один участник, страхующий и тренер (при наличии).

### **9.18.3 Помощники участника**

1) Участник может иметь лишь одного персонального помощника, ассистирующего ему на данном выступлении в лице тренера или помощника участника.

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

### **9.18.4 Проведение соревнований**

#### **А) Старт**

1) Участники, допущенные к соревнованиям, обязаны явиться в предстартовую зону плавательного бассейна — **не позднее чем за 5 минут** до начала выступления.

2) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом **не менее 5 (пяти) минут.**

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

4) Участнику даётся **2 (две) минуты** в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.

- 5) Судья обязан остановить подготовку участника к старту и незамедлительно сообщить Главному судье, если обнаружены обстоятельства, создающие явную угрозу жизни или здоровью участника либо иных лиц.
- 6) 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".
- 7) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей участника в воду. Стартовать разрешаться только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- 8) Неявка на старт или непогружение дыхательных путей в течение 30 секунд после ОТ влечёт недопуск к попытке / аннулирование попытки и присвоение красной карточки.

**В) 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.

**С) Всплытие**

- 1) При поднятии верхних дыхательных путей из воды участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае если участник демонстрирует признаки дезориентации, потери контроля или иных признаков ухудшения состояния, страхующий или судья обязаны немедленно оказать помощь участнику.

В таком случае попытка считается завершённой, а результат участника определяется по правилам начисления штрафов или дисквалификации в соответствии с настоящими Правилами (п. 9.18.6 и п. 13).

- 3) Попытка считается завершенной, когда участник по команде судьи поднимает верхние дыхательные пути над поверхностью воды. Также завершение попытки может происходить если участник поднимает дыхательные пути до окончания обозначенного в заявке времени.
- 4) Командой об окончании попытки является объявление судьей заявленного времени и фраза «Завершение попытки». Страховщик и/или помощник могут сопровождать голосовое указание судьи об окончании попытки не поддерживающим касанием.
- 5) После всплытия участник может держаться за дорожку, стенку бассейна в ожидании решения судьи.
- 6) После всплытия верхние дыхательные пути участника должны оставаться над поверхностью воды. Соприкосновение поверхности воды только с нижней губой участника не рассматривается как погружение верхних дыхательных путей под воду.
- 7) По окончании попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.14).
- 8) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.19).

#### ***D) Организация соревнований***

- 1) Порядок выступления участников определяется в порядке увеличения времени задержки дыхания либо в таком чередовании категорий, которое обеспечивает участникам максимальный интервал между дисциплинами в тот же день.
- 2) Каждый участник может выполнить одну попытку.

#### ***9.18.5 Определение занятых мест***

- 1) Победитель определяется по наибольшему времени, с учетом штрафных секунд.
- 2) Если несколько участников выполнили дисциплину с одинаковым результатом, то места присваиваются по лучшему результату, показанному в предварительной заявке.
- 3) Если после сопоставления результатов, все равно остается равенство, участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.
- 4) Победителей и призеров соревнований определяют по занятым участниками местам (первым, вторым и третьим соответственно).
- 5) При получении участником красной карточки от судьи по окончании дистанции участник выбывает из борьбы за место по данной дисциплине.

#### ***9.18.6 Подсчет результата***

- 1) Результат участника складывается из фактического времени выполнения дисциплины с учётом штрафных секунд (п. 9.18.6(5)).
- 2) Участник получает штрафные секунды в случае нарушения Правил данных соревнований.
- 3) Штрафные секунды вычитаются из показанного участником результата.
- 4) В случае грубых нарушений данных Правил следует получение штрафных секунд (желтая карточка) или дисквалификация с соревнований (красная карточка).
- 5) Таблица критериев:

#### Белая карточка

|                              | № | Критерий   | Количество штрафных секунд |
|------------------------------|---|--|----------------------------|
| Старт                        | 1 | Гипервентиляция  | 3                          |
|                              | 2 | Упаковка перед стартом   | 3                          |
|                              | 3 | Старт до ОТ  | Каждые 5 сек = 1           |
| Процесс выполнения дистанции | 1 | Выдох в воду   | Каждые случай = 10         |
| Финиш                        | 1 | Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола | 3                          |

#### Желтая карточка

| № | Критерий | Количество штрафных секунд |
|---|----------|----------------------------|
| 1 | Самба    | 80                         |

#### Красная карточка

| № | Критерий  |
|---|---|
| 1 | Старт не из воды  |
| 2 | Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ  |
| 3 | Всплытие участника позже команды судьи более чем на 15 сек. Далее его попытку останавливают сейфити по команде судьи. |
| 4 | Отсутствие поверхностного протокола в течении 30 сек после всплытия   |
| 5 | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки  |
| 6 | Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей                   |

## **10 СКОРОСТНОЕ НЫРЯНИЕ В ЛАСТАХ**

10.1 Скоростное ныряние в ластах 4 по 25 м и 8 по 25 м– дисциплины, в которых участник стремится преодолеть расстояние (4 раза по 25 м или 8 раз по 25 м) по горизонтали, удерживая тело и дыхательные пути ниже поверхности воды.

10.2 Спортивная дисциплина заключается в чередовании плавания с задержкой дыхания и пассивного восстановления на конце бассейна не менее 15 сек. Общее расстояние проплывается частями, равными длине бассейна.

10.3 Данное спортивное мероприятие организуется в открытом или закрытом плавательном бассейне с использованием ласт. При использовании 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.

10.4 Соревнования по спортивным дисциплинам «скоростное ныряние в ластах 4 по 25 м и 8 по 25 м» проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 м.

10.5 Стартовый судья/диктор должен иметь микрофон, мегафон или акустическую систему для передачи голосовых указаний.

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

### **10.7 Разминочная зона**

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

10.7.2 Участник допускается в зону разминки за **45 мин** до официального времени старта (ОТ).

10.7.3 Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем тренера или помощника участника по проведению разминки.

### **10.8 Стартовая зона**

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

10.8.2 При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

10.8.3 Стартовая зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

10.8.4 Стартовая зона справа или слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где:

- ближайшая к краю бассейна дорожка — дорожка участника;
- дорожка непосредственно справа или слева от неё предназначена для помощника, обеспечивающего безопасность.

При отсутствии отдельной дорожки для помощника, обеспечивающего безопасность, он может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

10.8.5 Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.

### ***10.9 Маркировка дистанции и измерительные инструменты***

T-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.

### ***10.10 Проведение соревнований***

#### ***10.10.1 Старт***

- 1) Участники, допущенные к соревнованиям, обязаны явиться в предстартовую зону плавательного бассейна — не позднее чем за 5 минут до начала выступления.
- 2) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом **не менее 5 (пяти) минут** при выполнении дисциплины 4 по 25 м, и **не менее 10 (десяти) мин** при выполнении дисциплины 8 по 25 м.
- 3) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 4) Участнику даётся **2 (две) минуты** в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.
- 5) Судья обязан остановить подготовку участника к старту и незамедлительно сообщить Главному судье, если обнаружены обстоятельства, создающие явную угрозу жизни или здоровью участника либо иных лиц.

6) 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".

7) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей спортсмена в воду.

8) Неявка на старт или непогружение дыхательных путей в течение 30 секунд после ОТ влечёт недопуск к попытке / аннулирование попытки и присвоение красной карточки.

### **10.10.2 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.

### **10.10.3 Горизонтальный путь**

1) Во время прохождения дистанции верхние дыхательные пути и тело участника должно полностью находиться под водой **полностью**. Появление на поверхности воды какой-либо части тела участника влечет начисление штрафных секунд равных общему времени прохождения дистанции по поверхности.

2) Появление на поверхности воды любой части тела участника (за исключением верхних дыхательных путей) либо элементов оборудования допускается:  
— при старте — на расстоянии не более 1,5 м от стенки бассейна;  
— при выполнении разворота — на расстоянии не более 3 м от стенки бассейна.

Появление на поверхности воды любой части тела участника (за исключением верхних дыхательных путей) либо элементов оборудования за пределами указанных расстояний считается нарушением и влечёт начисление штрафных секунд в соответствии с п.10.12.3.

3) Во время заплыва участник обязан находиться в пределах своей дорожки. Частичное пересечение границ дорожки допускается. В случае покидания дорожки с последующим всплытием на поверхности воды на другой дорожке к участнику применяются санкции в соответствии с п.10.12.3.

4) Во время выполнения попытки допускаются восстановительные интервалы между нырками через каждые **25 м**.

Время восстановления между последовательными погружениями с задержкой дыхания является произвольным, но должно составлять:

- **не менее 15 секунд** в дисциплине **4 × 25 м**;
- **не менее 25 секунд** в дисциплине **8 × 25 м**.

Время восстановления объявляется судьёй.

5) Время восстановления принято считать с поднятия верхних дыхательных путей из воды.

6) Во время восстановления дыхания в промежутках между 25 м верхние дыхательные пути участника должны оставаться над водой. Касание воды будет означать старт.

7) Если участник всплывает с поднятием верхних дыхательных путей над поверхностью воды до завершения 25 метрового отрезка в процессе прохождения общей дистанции, его результат исключается из итогового рейтинга дисциплины. Повторное занырявание и завершение дистанции запрещаются.

8) Когда спортсмен приближается к концу дорожки, ему не разрешается дышать до момента прикосновения к стенке бассейна. Это правило соблюдается также при окончании выступления.

#### **10.10.4 Всплытие**

1) При поднятии верхних дыхательных путей из воды участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает трудностей и не демонстрирует признаков ухудшения состояния.

2) В случае если участник демонстрирует признаки дезориентации, потери контроля или иных признаков ухудшения состояния, страхующий или судья обязаны немедленно оказать помощь участнику.

В таком случае попытка считается завершённой, а результат участника определяется по правилам начисления штрафов или дисквалификации в соответствии с настоящими Правилами (п. 10.12.3 и п. 13).

3) Попытка считается завершённой, когда участник коснулся бортика и над поверхностью воды показываются верхние дыхательные пути участника. При этом завершение засечки времени идет по касанию бортика или ограничителя по окончании дистанции.

4) После всплытия участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.

- 5) После всплытия верхние дыхательные пути участника должны оставаться над поверхностью воды. Соприкосновение поверхности воды только с нижней губой участника не рассматривается как погружение верхних дыхательных путей под воду.
- 6) По окончании попытки участник должен выполнить поверхностный протокол в течении 30 сек после показа верхних дыхательных путей над водой (см. п. 3.14).
- 7) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.19).

#### **10.10.5 Организация соревнований**

- 1) Очередность выступления участников определяется по заявленному времени. Заявленное время указывается представителем участника на техническом совещании перед соревнованиями при наличии видеозаписи успешного прохождения соответствующей дисциплины.

Участники с наибольшим заявленным временем стартуют первыми, с наименьшим — последними. При совпадении заявленного времени у нескольких участников очередность их выступления определяется главным судьёй путём жеребьёвки.

Организаторы вправе изменить очередность выступления участников для обеспечения максимально возможного интервала между их выступлениями в различных дисциплинах в течение одного соревновательного дня.

- 2) Каждый участник может выполнить одну попытку.
- 3) Судейство осуществляется или двумя судьями, или одним судьёй и помощником судьи на бортике. Первый судья – отмечает интервал отдыха и засекает общее время прохождения дистанции, второй судья – отмечает интервал отдыха и следит за исполнением дисциплины в соответствии с Правилами соревнований.
- 4) Во время выполнения упражнения (скоростное ныряние 4 по 25 м и скоростное ныряние 8 по 25 м) участнику обеспечивает безопасность 2 (два) страхующих, находящихся в воде.

#### ***10.11 Определение занятых мест***

10.11.1 Победитель определяется по наименьшему итоговому результату с учётом штрафных секунд.

10.11.2 В случае равенства временных результатов более высокое место занимает участник, результат которого наиболее близок к заявленному целевому времени.

10.11.3 Если после сравнения результатов равенство сохраняется, участникам присваивается одинаковое место в итоговой классификации.

10.11.4 Победители и призёры соревнований определяются по занятым местам (первому, второму и третьему соответственно).

10.11.5 Участник, получивший красную карточку судьи в процессе прохождения дистанции или по окончании, дисквалифицируется в данной дисциплине и исключается из итоговой классификации.

### **10.12 Подсчет результата**

10.12.1 Для классификации участников используется временной результат — фактическая общая продолжительность выполнения попытки с учётом штрафных секунд.

10.12.2 Участник может получить желтую или красную карточку по итогам выступления в соответствии с критериями, указанными в пункте

10.12.3.

10.12.3 Таблица критериев:

#### **Белая карточка**

| № | Критерий                                     | Количество штрафных секунд          |
|---|--|-------------------------------------|
| 1 | Частичное проплытие дистанции по поверхности | Каждая секунда на поверхности=1 сек |

#### **Желтая карточка**

| № | Критерий   | Количество штрафных секунд |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции    | 120                        |
| 2 | Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей | 120                        |
| 3 | «Самба»  | 180                        |

#### **Красная карточка**

| № | Критерий  |
|---|---|
| 1 | Старт не из воды  |
| 2 | Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ                                    |
| 3 | В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем |

|   |   |
|---|---|
| 4 | Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции                                 |
| 5 | Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки                                |
| 6 | В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем               |
| 7 | Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей |
| 8 | Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции                                     |
| 9 | Блэк-аут  |

## 11 ОБЩИЙ ЗАЧЕТ

### 11.1 *Общий зачёт в технических дисциплинах*

11.1.1 Общий зачёт формируется по трём основным дисциплинам: JDYN, JDYNB и JDNF.

11.1.2 Результат дисциплины JSTA может приносить дополнительные бонусные баллы в общий зачёт.

11.1.3 За выполнение попытки статической задержки дыхания (JSTA) участник может получить максимум 30 бонусных баллов, которые учитываются при подсчёте баллов в общем зачёте.

11.1.4 Участники могут участвовать в общем зачёте только в соответствии со своей возрастной категорией.

11.1.5 Победителем общего зачёта считается участник, набравший **максимальное** количество баллов по сумме всех выполненных дисциплин (JDYN, JDYNB, JDNF) с учётом бонусных баллов JSTA.

### 11.2 *Общий зачет в дисциплинах освоенного максимума.*

11.2.1 Участники, выполняющие дисциплины освоенного максимума (maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF, maxJSTA), участвуют в отдельной категории общего зачёта.

11.2.2 Результат участника определяется по сумме баллов, полученных за выполненные дисциплины.

11.2.3 Баллы рассчитываются как процент от рекорда России в соответствующей дисциплине (отдельно для мужчин и женщин), действующего на **1 января календарного года**.

11.2.4 Каждая составляющая результата, выраженная в процентах от рекорда России, округляется до целого числа до суммирования.

11.2.5 К результату дисциплины освоенного максимума прибавляются бонусные баллы смежных дисциплин и вычитаются штрафные баллы, полученные в дисциплинах JDYN, JDYNB, JDNF.

11.2.6 Результат JSTA пересчитывается в 10 бонусных баллов, которые добавляются к итоговому результату.

#### Пример 1

*Участник выполняет дисциплину тахJDYN с результатом 75 м (рекорд России у мужчин DYN на 01.01.2023 — 272 м).*

*Остальные дисциплины:*

*JDYNB — 2 штрафных балла*

*JDNF — 4 штрафных балла*

*JSTA — 10 бонусных баллов*

*Итоговый результат:*

$$(75 / 272 \times 100) - 2 - 4 + 10 = 32 \text{ балла}$$

#### Пример 2

*Участник выполняет дисциплину тахJDYNB с результатом 100 м (рекорд России DYNB у женщин на 01.01.2023 — 220 м).*

*Также выполняются:*

*тахJSTA — 3:30 (210 секунд)*

*(рекорд России STA у женщин на 01.01.2023 — 9:02 (542 секунды))*

*JDYN — -1 штрафной балл*

*JDNF — 2 бонусных балла*

*Итоговый результат:*

$$\begin{aligned} & (100 / 220 \times 100) - 1 + 2 + (210 / 542 \times 100) \\ & = 45 - 1 + 2 + 39 \\ & = 85 \text{ баллов} \end{aligned}$$

11.3 В случае получения участником красной карточки на одном из выступлений он выбывает из общего зачёта.

## 12 БЕЗОПАСНОСТЬ

1) Присутствие врача или фельдшера, владеющего навыками проведения реанимационных мероприятий, а также реанимобиля, 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.

### **13 БЛЭК-АУТ**

1) При потере сознания («Блэк-аут») участник получает красную карточку.

2) Потеря сознания влечёт дисквалификацию участника сроком **на 3 месяца**. Дисквалификация вступает в силу немедленно.

### **14 ПРОТЕСТЫ**

14.1 В соревнованиях предусмотрены два вида протестов:

- Упрощённый протест
- Протест

14.2 Одновременно с публикацией предварительных результатов объявляется начало протестного времени.

14.3 Подача протеста не приостанавливает ход соревнований и не влияет на расписание стартов.

14.4 Участник или его представитель может подавать протест только в отношении собственного результата. Протест в отношении результатов других участников не принимается.

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

14.6 Участник или его представитель может подать протест или упрощённый протест в судейскую коллегияю в течение 15 минут после публикации официальных результатов.

14.7 При рассмотрении спорных ситуаций приоритет имеет официальная видеозапись соревнований. Личные видеозаписи участников, тренеров и

иных лиц могут использоваться только как вспомогательные материалы по решению Главного судьи.

#### ***14.8 Упрощённый протест***

14.8.1 В случае возникновения спорных ситуаций при судействе участник может обратиться в установленное протестное время для прохождения процедуры упрощённого протеста.

14.8.2 Протест подаётся в письменной форме на имя главного судьи соревнований – ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

14.8.3 Процедура упрощённого протеста включает просмотр официальной видеозаписи с камер вместе с судьёй и одним представителем участника (или самим участником).

14.8.4 В рамках упрощённого протеста могут рассматриваться не более 3 (трёх) штрафных критериев.

14.8.5 Штрафные критерии заранее выносятся на обсуждение. После этого производится просмотр видеозаписи, судья обосновывает выставление штрафных критериев, затем представитель участника высказывает свою позицию.

14.8.6 В случае, если судейское решение остается в силе – удваиваются штрафные баллы по критерию, рассматриваемому при осуществлении процедуры Упрощенного протеста.

14.8.7 Если сторонам удастся прийти к решению, при котором удовлетворяется запрос по всем критериям представителя участника или участника, процедура упрощённого протеста завершается и штрафные баллы из п. 14.8.6 не будут начислены.

14.8.8 В случае если запрос представителя участника или участника не удовлетворен, то в этом случае может быть подан Протест.

#### ***14.9 Протест***

14.9.1 Если решение не было достигнуто в рамках упрощённого протеста, участник или его представитель может подать Протест. Не позднее чем через 5 минут после завершения процедуры упрощенного протеста.

14.9.2 Протест подаётся в письменной форме на имя главного судьи соревнований – ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

14.9.3 Протест должен содержать описание спорной ситуации и указание пунктов настоящих Правил, которые, по мнению заявителя, были нарушены.

14.9.4 Главный судья имеет право отклонить протест без рассмотрения, если он подан с нарушением сроков или не содержит достаточного обоснования.

14.9.5 Стоимость подачи Протеста — 2500 (две тысячи пятьсот) рублей.

14.9.6 Решение по протесту принимается главным судьёй совместно с судейской коллегией.

14.9.7 Судейская коллегия обязана рассмотреть протест и вынести решение в течение 1 часа после публикации официальных результатов.

14.9.8 Решение судейской коллегии по протесту объявляется заявителю и фиксируется в протоколе соревнований.

14.9.9 Повторный протест по тому же вопросу не принимается.

14.9.10 В случае удовлетворения Протеста или упрощённого протеста уплаченная сумма возвращается заявителю и не начисляются штрафные баллы, полученные при форме упрощенного протеста.

14.9.11 Решение судейской коллегии по протесту является окончательным и не подлежит дальнейшему обжалованию.

14.10 По истечении протестного времени и после рассмотрения всех поданных протестов результаты утверждаются Главным судьёй как официальные

## **15 ЭТИКА**

15.1 Все участники соревнований, проходящих под эгидой ФФ, обязуются общаться друг с другом уважительно и соблюдать нормы спортивной этики.

15.2 В случае возникновения спорных ситуаций при судействе применяется процедура подачи протестов в соответствии с настоящими Правилами п. 14.

15.3 Участникам, тренерам или помощникам участника запрещается отвлекать судей от процесса судейства. Все вопросы, касающиеся судейства, должны решаться посредством процедуры протеста в установленное протестное время.

15.4 Судейская коллегия может объявить предупреждение или дисквалифицировать любого спортсмена и/или члена команды в следующих случаях:

- несоблюдение настоящих Правил и положений;
- создание помех в работе, вступление в конфликт, агрессивное или неэтичное поведение по отношению к судейской коллегии, организаторам мероприятия, другим спортсменам, зрителям или представителям прессы;
- нарушение правил безопасности мероприятия.

15.5 Участникам и членам команды запрещается публично дискредитировать судейство, организаторов или участников соревнований во время проведения мероприятия.

15.6 Все участники соревнований обязаны соблюдать принципы честной спортивной борьбы. Любые действия, направленные на получение нечестного преимущества или намеренное нарушение духа соревнований, могут повлечь дисциплинарные меры по решению судейской коллегии.

15.7 Участники, тренеры и члены команды обязаны соблюдать указания судейской коллегии и организаторов соревнований. Невыполнение законных требований судей или организаторов может повлечь предупреждение, дисквалификацию или отстранение от участия в соревнованиях.

15.8 За нарушение положений настоящего раздела судейская коллегия вправе применить дисциплинарные меры, включая предупреждение, дисквалификацию или отстранение от участия в соревнованиях.

15.9 Два предупреждения, вынесенные одному участнику или члену команды в ходе одного мероприятия, влекут дисквалификацию. Предупреждения, вынесенные тренеру или помощнику участника, могут привести к дисквалификации спортсмена или отстранению от участия в мероприятии, а также стать основанием для дальнейших дисциплинарных мер со стороны ФФ.

15.10 Предупреждение может быть вынесено судейской коллегией и фиксируется официально в протокол соревнований с пометкой пунктов Правил, за которые данное предупреждение вынесено.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ЗАЯВКА технические дисциплины и детские старты

от \_\_\_\_\_

(ФИО тренера)

на участие в \_\_\_\_\_

(наименование соревнований)

проводимых в \_\_\_\_\_

(место проведения)

в период \_\_\_\_\_

(даты проведения)

| №<br>п/п | ФИО ребенка | Дата<br>рождения | Дистанция | ФИО, подпись<br>родителя |
|----------|-------------|------------------|-----------|--------------------------|
|          |             |                  |           |                          |
|          |             |                  |           |                          |
|          |             |                  |           |                          |

Контактный номер тренера: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ЗАЯВКА освоенный максимум

от \_\_\_\_\_

(ФИО тренера)

на участие в \_\_\_\_\_

(наименование соревнований)

проводимых в \_\_\_\_\_

(место проведения)

в период \_\_\_\_\_

(даты проведения)

| № п/п | ФИО ребенка | Дата рождения | Дисциплина | Дистанция (метры) | Дата и наименование квалификационных соревнований | ФИО, подпись родителя |
|-------|-------------|---------------|------------|-------------------|---|-----------------------|
|       |             |               |            |                   |   |                       |
|       |             |               |            |                   |   |                       |
|       |             |               |            |                   |   |                       |

Контактный номер тренера: \_\_\_\_\_

Подпись тренера \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### ФОРМА УПРОЩЕННОГО ПРОТЕСТА

Название

соревнований \_\_\_\_\_

Имя и фамилия участника \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

#### ОПИСАНИЕ СУТИ ПРОТЕСТА

Перечислите ниже критерии, по поводу которых выполняется процедура упрощенного протеста. Опишите свою позицию максимально подробно, опираясь на факты и правила соревнований.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ В ХОДЕ РАЗБИРАТЕЛЬСТВ

| Решение по 1 критерию |     | Решение по 2 критерию |     | Решение по 3 критерию |     | Официальное видео |     |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-------------------|-----|
| Да                    | Нет | Да                    | Нет | Есть                  | Нет | Есть              | Нет |

#### ПОДПИСИ

Подпись представителя участника/ участника \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

