

# **Комиссия по Апноэ**

**CMAS ФРИДАЙВЕР**

**КУРСЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ**

**КОНСПЕКТ СТАНДАРТОВ**

**ВЕРСИЯ 2017/02**

## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР

### 1. Требования к кандидату

- а) минимальный возраст: 12 лет  
 б) медицинская справка: выданная не ранее, чем 12 месяцев назад

### 2. Теоретические занятия

- а) Количество занятий: 2 по 1 часу каждое  
 б) Содержание:
- история фридайвинга
  - оборудование для фридайвинга
  - основы физиологии. Компенсация давления. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).
  - основные физические законы
  - техника ныряния
  - базовая техника дыхания
  - возможные опасности и меры предосторожности
  - система напарников

### 3. Практические занятия

- а) Количество занятий: 2 по 1 часу каждое  
 б) Содержание:
- дыхание
  - статическое апноэ
  - плавание
  - техника компенсации давления
  - техника плавания в ластах
  - плавучесть
  - динамическое апноэ
  - «утиный» заныр
  - отработка навыков

### 4. Безопасность

- Практика системы напарников

### 5. Нормативы

В бассейне		На открытой воде
Статическое апноэ	Динамическое апноэ	Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
1:10 мин	15 м	2 м

Минимум 2 (две) сессии. Возможно проведение 2 (двух) сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.

## CMAS ФРИДАЙВЕР 1\*

### 1. Требования к кандидату

- a) минимальный возраст: 14 лет  
 b) медицинская справка: выданная не ранее, чем 12 месяцев назад

### 2. Теоретические занятия

- a) Количество занятий: 8 по 1 часу каждое  
 b) Содержание:
- история фридайвинга
  - оборудование для фридайвинга
  - основы физиологии. Компенсация давления. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).
  - основные физические законы
  - техника ныряния
  - базовая техника дыхания
  - подводный мир
  - возможные опасности и меры предосторожности
  - система напарников

### 3. Практические занятия

- a) Количество занятий: 4 по 2 часа каждое  
 b) Содержание:
- статическое апноэ
  - плавание
  - техника компенсации давления
  - фридайверское дыхание
  - техника плавания в ластах
  - плавучесть
  - динамическое апноэ
  - «утиный» заныр
  - фридайвинг сессии
  - ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
  - отработка навыков

### 4. Безопасность

- Практика системы напарников

### 5. Нормативы

В бассейне			На открытой воде
Статическое апноэ	Динамическое апноэ	400 м плавание вольным стилем в ластах	Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
1:30 мин	25 м	8 минут	10 м

Минимум 4 (четыре) сессии. Возможно проведение 2 (двух) сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.

## CMAS ФРИДАЙВЕР 2\*

### 1. Требования к кандидату

- a) сертификат CMAS ФРИДАЙВЕР 1\* или разрешение инструктора о допуске (для опытных фридайверов)
- b) минимальный возраст: 14 лет
- c) медицинская справка: выданная не ранее, чем 12 месяцев назад

### 2. Теоретические занятия

- a) Количество занятий: 8 по 1 часу каждое
- b) Содержание:
  - физика фридайвинга
  - физиология фридайвинга. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).
  - расслабление и медитация
  - техника компенсации давления
  - первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом
  - техника дыхания в фридайвинге
  - физическое состояние и подготовка
  - информация об экологии
  - местное законодательство о фридайвинге
  - действия в опасных ситуациях
  - система напарников
  - опасности при занятии фридайвингом
  - приливы и течения

### 3. Практические занятия

- a) Количество занятий: 4 по 2 часа каждое
- b) Содержание:
  - компенсация давления
  - расслабление (дыхательные практики)
  - скольжение и плавучесть
  - режимы ныряния
  - спасение фридайвера, потерявшего сознание
  - техника подготовки к апноэ
  - техника погружения и движения в апноэ
  - статическое апноэ
  - динамическое апноэ
  - ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
  - отработка навыков

### 4. Безопасность

- практика системы напарников
- действия в опасных ситуациях

### 5. Нормативы

В бассейне			На открытой воде
Статическое апноэ	Динамическое апноэ	400 м плавание вольным стилем в ластах	Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
2:30 мин	50 м	7 минут	20 м

Минимум 4 (четыре) сессии. Возможно проведение 2 (двух) сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.

## CMAS ФРИДАЙВЕР 3\*

### 1. Требования к кандидату

- a) сертификат CMAS ФРИДАЙВЕР 2\*
- b) минимальный возраст: 16 лет
- c) медицинская справка: выданная не ранее, чем 12 месяцев назад

### 2. Теоретические занятия

- a) Количество занятий: 14 по 1 часу каждое
- b) Содержание:
  - структура CMAS и Национальной федерации
  - углубленная физиология фридайвинга. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).
  - углубленная техника компенсации давления
  - углубленная теория расслабления и медитации
  - спасение и первая помощь при инцидентах при занятии фридайвингом
  - углубленная техника дыхания
  - тренировка физической формы - диета для апноэ
  - информация об экологии
  - действия в фридайвера-спасателя
  - тренировка сердечно-легочной реанимации
  - система напарников
  - местное законодательство о фридайвинге
  - приливы и использование графика приливов

### 3. Практические занятия

- a) Количество занятий: 6 по 2 часа каждое
- b) Содержание:
  - физические методики компенсации давления
  - углубленное расслабление, дыхательные практики на открытой воде
  - углубленная техника ныряния на открытой воде
  - спасение и первая помощь на открытой воде
  - спасение фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 10 м
  - идеальная плавучесть - баланс
  - статическое апноэ
  - динамическое апноэ
  - ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
  - ныряние в глубину с переменным весом в ластах
  - ныряние по тросу при помощи рук (FIM)
  - отработка навыков

### 4. Безопасность

- спасение
- первая помощь
- сердечно-легочная реанимация
- практика системы напарников

### 5. Нормативы

В бассейне				На открытой воде
Статическое апноэ	Динамическое апноэ	400 м плавание вольным стилем без ласт	800 м плавание вольным стилем в ластах	Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах
3:30 мин	75 м	6:55 мин	12:40 мин	30 м

Минимум 6 (шесть) сессий. Возможно проведение 2 (двух) сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.

## КУРСЫ ФРИДАЙВИНГА CMAS 2017 КОНСПЕКТ

Уровень	В бассейне				На открытой воде		Уровень инструктора для проведения курса
	Статическое апноэ	Динамическое апноэ	400 м плавание вольным стилем	800 м плавание вольным стилем в ластах	Нырание в глубину с постоянным весом в ластах	Количество зарегистрированных нырков	
Дискавери	1:00 мин	15 м			2 м	2	Инструктор по фридайвингу 1*
Фридайвер 1*	1:30 мин	25 м	8 минут в ластах		10 м	4	Инструктор по фридайвингу 1*
Фридайвер 2*	2:30 мин	50 м	7 минут в ластах		20 м	4	Инструктор по фридайвингу 1*
Фридайвер 3*	3:30 мин	75 м	6:55 мин без ласт	12:40 мин	30 м	6	Инструктор по фридайвингу 2*

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

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса местной федерации. Запрос будет действителен после утверждения комиссией по апноэ CMAS и окончательного решения Совета директоров.