



CMAS ФРИДАЙВЕР НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

КУРСЫ

СТАНДАРТЫ И ПРИНЦИПЫ

РЕДАКЦИЯ ФПСР (2024)

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



CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР

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



CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР

Программа курса

Практика:

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

Фридайвинг-сессии

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

Экзамены

Практика:

Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы:

Практика:

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

В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР

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

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

Количество кандидатов на курсе максимум 8 кандидатов

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

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

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

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



CMAS ФРИДАЙВЕР 1*

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



CMAS ФРИДАЙВЕР 1*

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



CMAS ФРИДАЙВЕР 1*

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

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

Количество кандидатов на курсе максимум 8 кандидатов

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

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

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

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15⁰С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

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



CMAS ФРИДАЙВЕР 2*

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



CMAS ФРИДАЙВЕР 2*

| | | |
|-------------------|---|---|
| Программа курса | Практика: | <ul style="list-style-type: none">• 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 |
| Фридайвинг-сессии | Минимум 4 сессии. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа. | |
| Экзамены | Теория: | 20 вопросов по темам теоретической части курса. Кандидат должен правильно ответить минимум на 16 вопросов (80%). В противном случае он не сертифицируется.. |
| | Практика: | Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы: Статическое апноэ: 3 минуты Динамическое апноэ в ластах: 75 м Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах 20 м 400 м плавание вольным стилем в ластах: 7 минут В случае невыполнения кандидат не сертифицируется. |



CMAS ФРИДАЙВЕР 2*

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

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

Количество кандидатов на курсе максимум 8 кандидатов

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

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

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

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15⁰С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

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



CMAS ФРИДАЙВЕР 3*

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



CMAS ФРИДАЙВЕР 3*

Программа курса

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

Фридайвинг-сессии

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

Экзамены

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

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

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

В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



CMAS ФРИДАЙВЕР 3*

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

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

Количество кандидатов на курсе максимум 6 кандидатов

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

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

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

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15⁰С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

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