



# **CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ КУРСЫ**

## **СТАНДАРТЫ И ПРИНЦИПЫ**

**РЕДАКЦИЯ ФПСР (2024)**

**НА ОСНОВЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАНДАРТОВ, УТВЕРЖДЕННЫХ  
КОМИССИЕЙ CMAS ПО АПНОЭ (2017/02)**



## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ

Описание курса:	CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне.
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"><li>• история фридайвинга</li><li>• основные физические законы</li><li>• основы физиологии. Компенсация давления. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• базовая техника дыхания</li><li>• оборудование для фридайвинга</li><li>• техника ныряния</li><li>• возможные опасности и меры предосторожности</li><li>• система напарников</li></ul>



## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ

### 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

#### Теория:

20 вопросов по темам теоретической части курса.

Кандидат отвечает на вопросы. Инструктор проверяет ошибки и дает необходимые разъяснения.

#### Практика:

Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы:

Статическое апноэ: 1 минута 30 секунд

Динамическое апноэ: 25 м

В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 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 проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

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 В БАССЕЙНЕ 1\*

Описание курса:	CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне.
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: 4 занятия по 1 часу каждое Практика: 4 занятия по 2 часа каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• физические законы</li><li>• физиология фридайвинга. Компенсация давления.</li><li>• «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• расслабление и медитация</li><li>• первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом</li><li>• техника дыхания в фридайвинге</li><li>• подводный мир</li><li>• техника компенсации давления</li><li>• действия в опасных ситуациях</li><li>• система напарников</li></ul>



## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 1\*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none"><li>• компенсация давления</li><li>• расслабление — фридайверское дыхание</li><li>• плавание под водой — плавучесть</li><li>• спасение фридайвера, потерявшего сознание</li><li>• подготовка к нырку</li><li>• ныряние и техника движения</li><li>• статическое апноэ</li><li>• динамическое апноэ</li><li>• отработка навыков</li></ul>
Фридайвинг-сессии	Минимум 2 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 400 м плавание вольным стилем в ластах: 8 минут В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.



## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 1\*

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 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 проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

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 В БАССЕЙНЕ 2\*

Описание курса:	CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 2* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 2* и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 15 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 в бассейне 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: 6 занятий по 2 часа каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ</li><li>• углубленная физиология фридайвинга.</li><li>• «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• углубленная теория расслабления и медитации</li><li>• первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом</li><li>• углубленная техника дыхания</li><li>• дыхание и растяжка</li><li>• тренировка физической формы</li><li>• диета для апноэ</li><li>• углубленная техника компенсации давления</li><li>• действия фридайвера в бассейне</li><li>• тренировка сердечно-легочной реанимации</li><li>• система напарников</li></ul>





## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 2\*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none"><li>• физические методики компенсации давления</li><li>• углубленное расслабление (дыхательные практики)</li><li>• углубленная техника ныряния</li><li>• спасение и первая помощь</li><li>• спасение фридайвера, потерявшего сознание</li><li>• идеальная плавучесть - баланс</li><li>• статическое апноэ</li><li>• динамическое апноэ</li><li>• отработка навыков</li></ul>					
Фридайвинг-сессии	Минимум 6 сессий. 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: <table><tr><td>Статическое апноэ:</td><td>3 минуты</td></tr><tr><td>Динамическое апноэ в ластах:</td><td>75 м</td></tr><tr><td>800 м плавание вольным стилем в ластах:</td><td>13 минут</td></tr></table> <p>В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.</p>	Статическое апноэ:	3 минуты	Динамическое апноэ в ластах:	75 м	800 м плавание вольным стилем в ластах:
Статическое апноэ:	3 минуты						
Динамическое апноэ в ластах:	75 м						
800 м плавание вольным стилем в ластах:	13 минут						



## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 2\*

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 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 4 кандидатов  
1 инструктор и 1 ассистент на 6 кандидатов

**Количество кандидатов на курсе** максимум 6 кандидатов

Курс проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

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.