



EESTI ALLVEELIIDU LESTAUJUMISE REEGLID

2026

1. MÕISTE

Lestaujumise all mõistetakse sportlase liikumist vee peal või vee all, mida sooritatakse ainult lihasjõu ja lestade abil (monolest või klassikalised lestad, edaspidi “Bifinid”), ilma igasuguste mehaaniliste seadmeteta. Sportlase ülesanne on läbida erineva pikkusega distantsid lestadega võimalikult lühikese ajaga. Võistlused toimuvad ujumisbasseinides.

2. TEHNILINE REGLEMENT

Võistlusi basseinis võib korraldada mis tahes distantsidel ning teateujumistes nii naistele kui meestele.

*Noorima vanusekategooria (11 aastat ja nooremad) osalemine on keelatud 50 AP (apnoe-sukeldumine) distantsil.

2.1. Teateujumine

- 2.1.1. Kategooriate järgi: neli sama soo sportlast, kes kasutavad ainult lubatud varustust ja lestasid (monolest või bifinid).
- 2.1.2. Segavõistkond (Mix): kaks naist ja kaks meest, kes kasutavad ainult lubatud varustust ja lestasid (monolest või bifinid). Stardijärjekord: mees – naine – mees – naine.
- 2.1.3. SB: kaks naist – üks bifinidega, teine monolestaga (või samuti bifinidega) ning kaks meest samadel tingimustel. Stardijärjekord: mees BF – naine BF – mees SF – naine SF.

2.2. Distipliinid

Võistlused lestaujumises toimuvad järgmistes distsipliinides:

- 2.2.1. Veepeal ujumine (SF)
 - a. Ujumisstiil ei ole ette määratud.
 - b. Veealune läbimine on lubatud 15 m pärast starti ja pärast igat pööret. Ujumistoru või sportlase pea peab ilmuma vee pinnale enne 15-meetrise tsooni lõppu.
 - c. Väljaspool 15 m tsooni peab sportlase keha või varustus olema vee pinnal.
 - d. Kõik sportlased peavad distantsi läbimiseks kasutama hingamiseks ujumistoru.
- 2.2.2. Sukeldumine (AP)
 - a. Sukeldumine on lubatud ainult basseinis. Kohtunik peab sportlast visuaalselt jälgima.
 - b. Ujumistoru kasutamine on keelatud.
 - c. Ujumisstiil on vaba.
 - d. Sportlase nägu peab kogu distantsi jooksul olema vee all.
 - e. Elektroonilise ajavõtu korral peab sportlane puudutama finišiseina.
 - f. Kui 50 AP distants toimub 25 m basseinis, peab sportlane pöördel puudutama seina mis tahes kehaosaga või lestaga.
- 2.2.3. Akvalangiga ujumine (IM)
 - a. Veealune lestaujumine suruõhuga akvalangiga.
 - b. Ujumisstiil on vaba.
 - c. Distantsi läbimise ajal on keelatud akvalangi vahetamine või mahajätmine.
 - d. Sportlase nägu peab kogu distantsi jooksul olema vee all.
 - e. Elektroonilise ajavõtu korral peab sportlane puudutama finišiseina.
 - f. Akvalangiga finišiseina või basseini seina puudutamine on rangelt keelatud ja rikkumine toob kaasa diskvalifitseerimise.
- 2.2.4. Klassikaliste lestadega / Bifinidega ujumine (BF)
 - a. Ujumine vee peal bifinidega kroolstiilis, ujumistoru kohustusliku kasutamisega kogu distantsi jooksul.
 - b. Delfiini jalalööki lubatud ainult 15 m tsoonis pärast starti ja iga pööret ainult vee all.

- c. Veealune läbimine lubatud 15 m pärast starti ja iga pööret. Ujumistoru või sportlase pea peab ilmuma vee pinnale enne 15-meetrise tsooni lõppu.
- d. Stardipukil peavad lestad olema paralleelsel joonel.

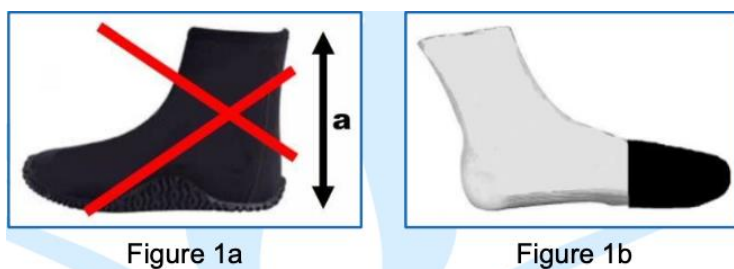
2.3. Erandid veteranide võistlustel

- a. Startida võib stardipukilt, basseini äärest või seina äärest.
- b. Kui veteranile on ujumistoru kasutamine raskendatud, võib ujuda ilma.

2.4. Varustus ja piirangud

2.4.1. Lubatud varustus SF, AP ja IM distsipliinidel:

2.4.1.1. Neopreenist jalanõud või pikad sokid on keelatud (joonis 1a). Lühikesed neopreenist või plastist sokid on lubatud jala kaitseks (joonis 1b).



2.4.1.2. Monolestad

Monolest koosneb labast ja kinnitustest (lesta kinnitamiseks jalale). Lubatud on ka elemendid, mis parandavad monolesta voolujoonelisust. Monolesta jalakinnitus ei tohi sisaldada seadmeid, mis annavad lisajõudu või muud abi sportlasele, ning peab tagama sportlase stabiilsuse stardipukil.

2.4.1.3. Vanusekategorias E, on sportlastel keelatud hüperlestade ja võistlustrikoode kasutamine. Lubatud on kasutada vaid tavalisi või kummist monolesti. Vanusekategorias E0 on lubatud ainult kummist monolest.

*Lubatud on kasutada monolestasid ilma CMAS-sertifikaadi kleebiseta.

2.4.2. Lubatud varustus BF distsipliinides

2.4.2.1. Lubatud on kasutada bifine ilma CMAS-sertifikaadi kleebiseta.

2.4.2.2. Tekstoliidist bifine kasutamine on keelatud.

2.4.2.3. Keelatud on kasutada bifine materjalidest, mis mõjutavad jõudlust.

2.4.2.4. Lesta paranduslapp, mis ei muuda omadusi ega anna sportlasele abi, on lubatud.

2.4.2.5. Lubatud on ainult tehases valmistatud bifinid, mida tuleb kasutada täpselt nii, nagu need müügile anti (v.a. punkt 2.4.2.4.)

2.4.2.6. Lestade igasugune muutmine on keelatud (materjalide sisestamine, konstruktsiooni tugevdamine vms). Lubatud on neopreenist või plastist kaitsesokk (joonis 1b).

2.4.2.7. Bifinide kinnitamiseks jalale võib kasutada kummist hoidikuid (joonis 3).

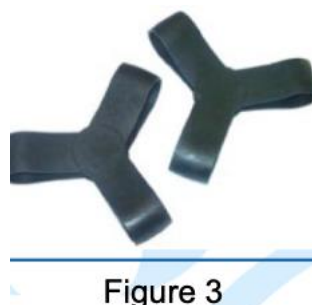


Figure 3

2.4.3. Muu lubatud varustus

2.4.3.1. Mask või prillid, mis on mõeldud ainult silmade kaitseks ja nägemise parandamiseks vee all.

2.4.3.2. SF ja BF distsipliinides: ujumistoru ainult hingamiseks, ilma voolujoonelise kateta. Lubatud on ainult ümmarguse ristlõikega torud, mille siseläbimõõt on vähemalt 15 mm ja maksimaalselt 23 mm.

Lubatud pikkus on minimaalne 430 mm ja maksimaalne 480 mm. Ujumistoru ülemine ots võib olla diagonaalselt lõigatud või ümara servaga, kuid pikkus mõõdetakse kõrgeimast punktist. Pikkus mõõdetakse ujumistoru sees.

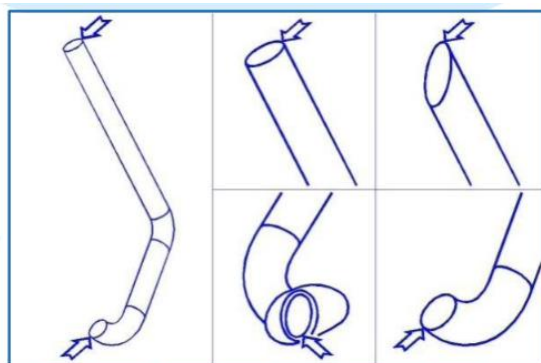


Figure 4

2.4.4. Akvalangiga ujumine (IM)

2.4.4.1. Lubatud on kasutada ainult suruõhuga akvalange. Kõik muud hingamisseadmed, sealhulgas hapniku-õhu segud, on keelatud.

2.4.4.2. Akvalangi maht peab olema vähemalt 0,4 liitrit ja võimaldama sportlasel läbida distantsi. 200 m ja 400 m distantsidel peab akvalangi minimaalne maht olema 1,0 liitrit.

2.4.4.3. Suruõhu rõhk akvalangis ei tohi ületada 200 bari.

2.4.4.4. Lamepõhjalise akvalangi kasutamisel võib lisada ümmarguse kaitsekatte, mis ei ületa akvalangi raadiust.

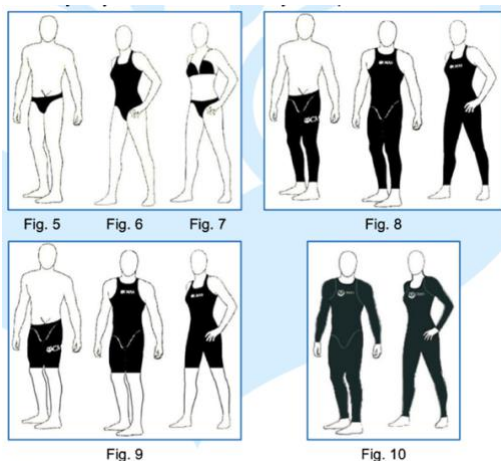
2.4.4.5. Kõik võistlustel kasutatavad akvalangid peavad olema läbinud hüdrostaatilise kontrolli viimase 24 kuu jooksul enne võistlust.

2.4.4.6. Akvalangil peavad olema selgelt nähtavad järgmised andmed:

- Kontrolli kuupäev (kuu ja aasta).

2.4.5. Lisavarustus

- a. Sportlased peavad kandma järgmisi ujumiskostüüme: meestel ujumispüksid (joonis 5), naistel trikoo (joonis 6) või kahetükiline trikoo (joonis 7). Lubatud on kasutada võistluskostüümi, mis katab kogu keha või pükse (joonis 8), või võistluskostüümi koos põlveni ulatuvate pükstega (joonis 9), või võistluskostüümi, mis katab kogu keha, käed ja jalad (joonis 10).



- b. Lubatud on kasutada kostüüme ilma CMAS-sertifikaadita.
 - c. Ujumiskostüümi materjalil ei ole piiranguid, välja arvatud polüuretaan ja kummisisestused.
 - d. Lubatud on kasutada ainult ühte ujumiskostüümi.
 - e. Lubatud on kasutada ühte või kahte ujumismütsi.
- 2.4.6. Võistlustel on lubatud paigutada reklaamlogod lestadele, akvalangidele ja klubiriietele.
- 2.4.7. Sportlased, kelle varustus ei ole kontrolli läbinud, ei lubata starditsooni. Kui rikkumine avastatakse pärast distantsi läbimist, diskvalifitseeritakse sportlane.
- 2.4.8. Sportlased võivad asetada rätiku stardipukile, kuid stardisignaali hetkeks ei tohi rätik seal olla. Sportlane peab rätiku enne starti eemaldama. Kohtunik võib rätiku eemaldada, kuid ei ole kohustatud seda tegema. Vastutus lasub sportlasel. Kui rätik jääb stardipukile pärast starti, diskvalifitseeritakse sportlane.
- 2.4.9. Ujumise ajal on keelatud kanda käekella või sarnaseid seadmeid, käevõrusid ning suuri või ripptelliga kõrvarõngaid.
- 2.4.10. Kaitseplaastreid ja teipe võib kasutada ainult meditsiinilistel näidustustel. Sellisel juhul peab sportlane sellest teavitama peakohtunikku hiljemalt soojendusujumise lõppedes, et info registreeritaks. Muul juhul on plaastrite, kinesiooteipide ja muu sarnase kasutamine keelatud. Erandiks on teip varvaste kaitseks. Sportlane peab esitama tõendi või väljavõtte *Terviseportaalist*, mis kinnitab diagnoosi või arsti konkreetseid ettekirjutusi.

3. VÕISTLUSTE LÄBIVIIMINE

3.1. Ujumisvahetuste moodustamine

Ujumisvahetused moodustatakse registreeritud ülesandmiste esitatud aegade põhjal.

3.2. Eelstardi tsoon

- f. Sportlane peab eelstardi tsoonis kandma ujumismütsi, prille/maski ja ujumistoru (v.a 400 m ja 800 m distantsid). Starditsooni jõudes peab sportlane panema jalga ainult monolesta või bifinid.
- g. Treeneritel on keelatud viibida eelstardi tsoonis ilma peakohtuniku loata.

3.3. Start

- 3.3.1. Sportlast, kes ei ilmu eelstardi tsooni stardiks ette nähtud ajal, starti ei lubata.
- 3.3.2. Start antakse hüppega stardipuki pealt.
- 3.3.3. Sportlane võib istuda basseini äärde ainult pärast kohtuniku eelkäsku (kolm vilet). Kui sportlane segab kohtunikku või rajal ujuvat sportlast, otsustab peakohtunik – teha hoiatus või diskvalifitseerida.
- 3.3.4. Enne pre-start tsooni sisenemist võib sportlane äärmisel rajal lasta lestad vette, tekitamata takistusi võistlevale sportlasele. Juhul kui sportlane ei jõudnud äärerajal lestad vette lasta, siis saab ta seda teha enda rajal, kui kohtunik on andnud kolm vilet. Reegli rikkumise korral sportlane diskvalifitseeritakse.
- 3.3.5. Abistava stardikohtuniku käsu „Võtke stardikohad“ (pikk vileheli) peale astuvad sportlased stardipukidele ja võtavad stabiilse asendi. Kui peakohtunik näeb, et sportlased on valmis, tõstab ta käe üles, andes märku, et sportlased on stardikohtuniku kontrolli all. Stardikohtuniku käsu „Kohtadele“ peale võtavad sportlased paigal stardiasendi ja start toimub signaali („Start“ – sireen või lühike vile) järgi.
- 3.3.6. Sportlased võivad stardipukile astuda ka enne stardikohtuniku käsku (pikk vile).
- 3.3.7. Kui üks või mitu sportlast hüppab vette enne starti või ei püsi paigal stardikäskluse ajal, loetakse see volestardiks. Stardiprotseduuri peatada ei tohi.

- 3.3.8. Kui sportlane kogeb raskusi stardil või esineb tehniline probleem, võib ta enne „pika vile“ signaali tõsta käe ja katkestada stardiprotseduuri.
- 3.3.9. Peakohtunik annab märku stardiprotseduuri katkestamisest.
- 3.3.10. Kohtunik võib aidata sportlast stardipukile tõusta, kuid ei ole kohustatud seda tegema.

3.4.Üldreeglid

- 3.4.1. Distantidel üle 400 m peab kohtunik teavitama sportlast 100 m enne finišit, lastes vee alla 20×30 cm erksa märgiga tahvli või pulga. Sama võib teha pöördel 150 m enne finišit (info antakse korraldaja poolt enne võistluste algust).
- 3.4.2. Sportlane, kes katkestab, peab koheselt veest väljuma kohtuniku juhiste järgi. Sama kehtib sportlaste kohta, kes lõpetavad distantsti.
- 3.4.3. Pööretel peab sportlane puudutama basseini seina mis tahes kehaosaga või varustusega (välja arvatud akvalang, vt p. 2.2.3).
- 3.4.4. Teateujumises diskvalifitseeritakse võistkond, kui järgmise ujuja jalad või lestad lahkuvad stardipukilt enne, kui eelmise ujuja keha puudutas seina. Kui sportlane märkab viga ja naaseb stardiasendisse, diskvalifitseerimist ei kohaldata. Pole kohustuslik stardipukile tagasi astuda.
- 3.4.5. Teatevõistkonna stardijärjekord tuleb esitada kohtunike lauale enne soojenduse lõppu. Hilisemad muudatused toovad kaasa diskvalifitseerimise.
- 3.4.6. Elektroonilise ajavõtusüsteemita võistlustel on teateujumises oma vahetuse lõpetanud sportlasel lubatud basseinist väljuda stardiseina kaudu.

3.5.Diskvalifitseerimine

- 3.5.1. Diskvalifitseeritud sportlase kohad liiguvad järgmistele sportlastele ülespoole. Kui diskvalifitseerimine avastatakse pärast autasustamist, tuleb auhinnad (medal, diplom jne) tagastada korraldajale ja anda järgmisele sportlasele.
- 3.5.2. Sportlane, kes lahkub rajalt loata või segab teisi sportlasi, diskvalifitseeritakse.
- 3.5.3. Basseinist stardipoolsest küljest lahkumine on keelatud (kui juhendis ei ole märgitud teisiti).
- 3.5.4. Teateujumises ei tohi finišeerinud sportlane hüpata vette, kui kõik võistkonnad pole lõpetanud.
- 3.5.5. Sportlane, kes kaotab varustuse või selle osa (lest, ujumistoru, akvalang) distantsti jooksul (SF, AP, IM, BF), diskvalifitseeritakse.
- 3.5.6. Mitte-Eesti Allveeliidu kinnitatud foto- ja videosalvestusi ei arvestata.
- 3.5.7. Võistluste diktor peab diskvalifitseerimisest teatama kohe pärast otsuse tegemist.

3.6.Võistlusest loobumine

- 3.6.1. Sportlane või võistkond, kes ei soovi osaleda finaalis või ümberujumises, peab sellest teavitama hiljemalt 30 minuti jooksul pärast ala lõppu.
- 3.6.2. Kui sportlane ei saa meditsiinilistel põhjustel osaleda teateujumises, ei tohi võistkond startida. Teatevõistkonna koosseisu muutmine pärast soojenduse lõppu on keelatud.

4. KOHTUNIKE KOLLEEGIUM JA VÕISTLUSTE KORRALDAMINE

4.1.Kohtunike kollegium

Kohtunike kollegiumi määrab võistluste korraldaja. Kohtunikud vastutavad täielikult võistluse ettevalmistuse ja läbiviimise eest.

Peakohtunike kollegiumi kohustuslik koosseis:

- Peakohtunik
- Sekretär

Võistluste läbiviimiseks moodustab peakohtunik kohtunike kollegiumi. Kollegiumi võivad kuuluda järgmised kohtunikud:

- Starter
- Starteri abi
- Diktor
- Ajamõõtjad
- Finišikohtunik
- Distsantsikohtunikud / 15m ülesukeldus
- Eelstardi tsooni kohtunik / väljakutsuja
- Pöördekohtunikud

Kohtunike kollegiumi liikmete arv määratakse korraldava organisatsiooni ja peakohtuniku poolt, sõltuvalt võistluse staatusest ja võistlusdistsipliinidest. Väikese osalejate arvuga võistlused võivad toimuda lühendatud koosseisus. Võistluste kohtunikeks ei saa olla sportlased, kes osalevad samadel võistlustel.

4.1.1. Peakohtunik

- Omab täielikku kontrolli ja volitusi kõigi kohtunike üle.
- Kinnitab kohustuste jaotuse ning juhendab kohtunikke võistluse eripärade osas.
- Vastutab võistluse tehniliste tingimuste ja ohutusnõuete täitmise eest.

Kohustused:

- Tagada CMAS-i regulatsioonide järgimine, lahendada vaidlusi, kui reeglid ei anna otsest juhist.
- Määrab kohtunike paigutuse, võib asendada kohtuniku, määrata täiendavaid kohtunikke.
- Annab starterile loa startida, kontrollides kõigi kohtunike valmisolekut.
- Sõltumata starterist võib iseseisvalt tuvastada valestardi.
- Jälgib varustuse olemasolu ja korrasolekut.
- Võib diskvalifitseerida sportlase reeglite rikkumise põhjal oma vaatluse või teiste kohtunike raporti alusel.
- Jaotab rajad ajamõõtjate vahel, vajadusel asendab neid.
- Kontrollib ajamõõtjatega stopperite töökorda.
- Kogub ajakaardid ja võrdleb andmeid.
- Fikseerib ametliku aja.
- Jälgib ajamõõtjate tööd ja edastab tulemused sekretärile.
- Pärast ujumise lõppu kinnitab tulemused ja edastab need sekretärile; pärast kinnitamist loetakse tulemused ametlikuks.
- Määrab finaali- ja poolfinaali sportlased ning kinnitab tulemuste avaldamise.

4.1.2. Sekretär

- Kontrollib ajavõtuandmeid või käsitsi esitatud tulemusi, mis on peakohtunikult saadud.
- Registreerib uued rekordid ja lisab need protokollis.
- Veendub, et kõik diskvalifitseerimised on protokollis.
- Jälgib elektroonilise ajavõtusüsteemi tööd.
- Edastab tulemused ja auhinnaalistid diktorile.
- Ametlikud tulemused avaldatakse alles pärast peakohtuniku kinnitust.
- Jälgib eelujumiste järel sportlaste eemaldamist (kui võistlused toimuvad eelujumistega).

4.1.3. Starter

- a. Omab täielikku kontrolli sportlaste üle peakohtunikult kontrolli saamisest kuni startini.
- b. Teavitab peakohtunikku sportlastest, kes viivitavad stardiga või rikuvad protseduuri; diskvalifitseerimise otsustab ainult peakohtunik.
- c. Kontrollib stardi korrektset sooritust (peakohtuniku heakskiidul).
- d. Võib kiirendada starti, kui sportlane viivitab.
- e. Asub umbes 5 m basseini kõrval; tema signaal peab olema kuulda kõigile.
- f. Koordineerib basseini vabastamist pärast ujumist.

4.1.4. Eelstardi tsooni kohtunik / väljakutsuja

- a. Kutsub sportlased varakult starti.
- b. Raporteerib rikkumistest (nt sportlase puudumine).
- c. Kontrollib varustuse vastavust reeglitele.
- d. Saadab sportlased starti (vajadusel abistajate kaudu).

4.1.5. Ajamõõtjad

- a. Fikseerivad aja oma rajal.
- b. Käivitavad stopperi signaali peale ja peatavad finiši puudutamisel; edastavad andmed ja näitavad stopperi kontrolliks.
- c. Ei nulli stopperi ilma käsuta.
- d. Vastutavad vaheajamõõtmiste eest distantsidel alates 100 m.
- e. Jälgivad pöördeid ja finišit.
- f. Jälgivad teateüleandmist.
- g. Kontrollivad ujumistiili järgimist.

4.1.6. Finišikohtunik

- a. Määrab sportlaste saabumisjärjekorra ja edastab andmed protokolli.
- b. Ei saa samaaegselt olla ajamõõtja.
- c. Tema otsus on eelduses käsitsi ajale, kui kellasid on vähem kui kolm. Kui otsused pole ühesed, otsustab peakohtunik.

4.1.7. Pöördekohtunik

- a. Jälgib pöörde korrektset sooritust.
- b. 800 m ja 1500 m puhul võib teavitada viimastest 150 m-st.
- c. Jälgib teateüleandmist (4×50 m teates).

4.1.8. Diktor

- a. Kutsub sportlased ja võistkonnad ning tutvustab neid publikule.
- b. Kutsub medaliste autasustamisele.
- c. Tagab võistluste infoedastuse, kuulutab rekordeid.
- d. Teatab diskvalifitseerimistest, protestidest.

4.2. Kohtunike otsuste tegemine

Kohtunikud peavad otsuseid tegema erapooletult ja sõltumatult, lähtudes käesolevatest reeglitest.

4.3. Võistluste korraldaja

- a. Määrab Eesti Allveeliidu juhatus.
- b. Vastutab kogu ürituse juhtimise eest.

- c. Tagab kõigi organiseerimiste ja logistiliste tegevuste ettevalmistuse ja õigeaegse täitmise.
- d. Tegutseb tihedas koostöös peakohtunikuga.
- e. Kontrollib spordirajatiste (bassein, spordisaal), soojendus- ja autasustamistsoonide ning võistkondade alade ettevalmistust.
- f. Tagab vajaliku tehnilise ja ajavõtuseadme varustuse, paigalduse, kontrolli ja hoolduse.
- g. Vastutab ajakava, stardiprotokollide, tulemuste ja muu info õigeaegse avaldamise eest.
- h. Osaleb avamise, lõpetamise ja autasustamise tseremooniade korraldamises.
- i. Lahendab jooksvaid korraldamise küsimusi võistluse ajal.

5. DISTANTSID

5.1. Lestaujumine (vee peal) (SF)

- 50 m
- 100 m
- 200 m
- 400 m
- 800 m
- 1500 m

5.2. Sukeldumine (AP)

- 25 m
- 50 m

5.3. Akvalangiga ujumine (IM)

- 100 m
- 200 m
- 400 m

5.4. Klassikaliste lestadega / biffinidega ujumine (BF)

- 50 m
- 100 m
- 200 m
- 400 m

5.5. Teateujumine

- 4×50 m SF Mixed, naised ja mehed
- 4×100 m SF naised ja mehed
- 4×200 m SF naised ja mehed
- 4×100 m BF Mixed
- 4×100 m SB Mixed
- 6x50 m BF/SF Mixed (vastavalt juhendile aga mitte EMV)

