EESTI ALLVEELIIDU

LESTAUJUMISE REEGLID

2026

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Под плаванием в ластах подразумевается движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только мускульной силой и ластами (моноласта или раздельные ласты (BF) без применения каких-либо механизмов. Задача спортсмена заключается в преодолении вплавь в ластах дистанций, различных по длине, за наименьшее время. Соревнования проводятся в плавательных бассейнах.

2. ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ

Соревнования в бассейне могут проводиться на любые дистанции и эстафетные плавания для женщин и мужчин.

*Участие младшей категории 11 лет и младше запрещено на дистанции 50 AP (ныряние).

2.1. Эстафетное плавание:

2.1.1. По категориям: четыре участника представители одного пола и используют только регламентированное оборудование и ласты (моноласта или раздельные).

2.1.2. Mix: две женщины и двое мужчин и используют только регламентированное оборудование и ласты (моноласта или раздельные ласты). Стартовый порядок: мужчина – женщина – мужчина – женщина.

2.1.3. SB: 2 женщины – одна в раздельных ластах, вторая в моноласте (или также в раздельных ластах) и двое мужчин на тех же условиях. Стартовый порядок следующий: мужчина BF – женщина BF – мужчина SF – женщина SF.

2.2. Спортивные дисциплины

Соревнования по плаванию в ластах проводятся в следующих дисциплинах:

2.2.1. Плавание в ластах (на поверхности воды / SF)

a. Стиль плавания не указан.
b. Проныр под водой разрешён 15 метров после старта и после каждого поворота. Трубка или голова спортсмена должны появиться над поверхностью воды до окончания зоны проныра 15 метров.
c. Вне зоны проныра 15 метров любая часть тела спортсмена или его оборудования должна находиться над поверхностью воды.
d. Для преодоления дистанции все спортсмены в данной дисциплине должны использовать плавательную трубку для дыхания.

2.2.2. Ныряние в ластах в длину (AP)

a. Погружение в данной дисциплине разрешено только в бассейне. Судья должен иметь возможность визуально следить за передвижением спортсмена.
b. Использование плавательной трубки запрещено.
c. Стиль плавания свободный.
d. При прохождении данной дисциплины лицо спортсмена должно быть погружено в воду в течение всей дистанции.
e. Если используется электронная система измерения времени, спортсмен должен коснуться финишного щита.

f. Если дистанция 50 AP проводится в 25-метровом бассейне, спортсмен должен коснуться стены любой частью тела или ластой при повороте.

2.2.3. Подводное плавание с дыхательным аппаратом (IM)

a. Плавание в ластах под водой с дыханием из дыхательного аппарата (акваланга) на сжатом воздухе.
b. Стиль плавания свободный.
c. Во время прохождения дистанции запрещено менять или оставлять дыхательный аппарат.
d. При прохождении данной дисциплины лицо спортсмена должно быть погружено в воду в течение всей дистанции.
e. Если используется электронная система измерения времени, спортсмен должен коснуться финишного щита.
f. Касание финишного щита или стен бассейна дыхательным аппаратом (аквалангом) строго запрещено. Несоблюдение данного правила приведёт к дисквалификации.

2.2.4. Плавание в классических ластах (BF)

a. Плавание в классических ластах по поверхности воды кролем на груди с обязательным использованием трубки в течение всей дистанции.
b. Плавание дельфином разрешено только в зоне проныра 15 метров после старта и каждого поворота.
c. Проныр под водой разрешён 15 метров после старта и после каждого поворота. Трубка или голова спортсмена должны появиться над поверхностью воды до окончания зоны проныра 15 метров.
d. На стартовой тумбе ласты спортсмена должны находиться на параллельной линии.

2.3. Исключения для соревнования ветеранов

a. Старт можно производить со стартовой тумбы, с бортика или от стенки.
b. Если для спортсмена-ветерана затруднительно использовать трубку, то ему разрешается стартовать и плыть без неё.

2.4. Снаряжение и ограничения

2.4.1. Разрешённое оборудование для дисциплин SF, AP, IM:

2.4.1.1. Неопреновая обувь/длинные носки запрещены (рис. 1a). Короткие неопреновые или пластиковые носочки (рис. 1b) разрешены для защиты ноги.

Figure 1a

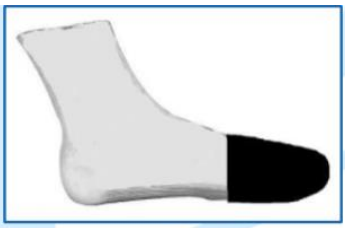


Figure 1b

2.4.1.2.Моноласты

Моноласта представляет собой конструкцию, состоящую из лопасти и крепления (приспособления для крепления ласт на стопах). Допускаются также элементы, улучшающие обтекаемость моноласт. Ножная часть моноласты не должна иметь элементов (устройств), придающих дополнительную упругость или оказывающих другую помощь спортсмену, и должна обеспечивать устойчивость спортсмена на стартовой тумбочке.

2.4.1.3. Спортсменам возрастной категории **E** запрещается использование гипер-ласт и соревновательных гидрокостюмов. Разрешается применение только обычных моноласт или резиновых моноласт.

В категории **E0** допускается участие только с резиновой моноластой.

*Разрешено использовать моноласты без CMAS сертификата (наклейки).

2.4.2. Разрешённое снаряжение для дисциплин BF:

2.4.2.1.Разрешено использовать раздельные ласты без CMAS сертификата (наклейки).

2.4.2.2.Запрещено использовать раздельные ласты из текстолита.

2.4.2.3.Запрещено использовать раздельные ласты с применением материалов, влияющих на эффективность. Ремонтная заплатка на раздельных ластах, не изменяющая свойств и не оказывающая помощь спортсмену, разрешена.

2.4.2.4.Допускаются только раздельные ласты фабричного производства и должны использоваться в таком же виде какими и были проданы (за исключением п.2.4.2.3.).

2.4.2.5.Любая модернизация ласт запрещена (вклейка или вставка каких-либо материалов внутрь ласт, усиление конструкции ласт или их элементов). Защита в виде неопренового/пластикового носка разрешена (рис. 1b).

2.4.2.6.Для фиксации раздельных ласт на ноге можно использовать резиновые держатели для ласт.(рис. 3).

Figure 3

2.4.3. Прочее разрешённое снаряжение:

2.4.3.1.Маска или очки, служащие только для защиты глаз и улучшения зрения в воде.

2.4.3.2.Для дисциплин SF, BF: Трубка только для дыхания без обтекателя. Разрешены трубки только с круглым сечением с минимальным внутренним диаметром 15 мм (пятнадцать миллиметров) и максимальным внутренним диаметром 23 мм (двадцать три миллиметра).

Разрешена минимальная длина 430 мм (четыреста тридцать миллиметров) и максимальная длина 480 мм (четыреста восемьдесят миллиметров). Верхний конец трубки может быть обрезан наискосок или с круглым краем, но длина измеряется до самой высокой точки. Длина измеряется внутри трубки.

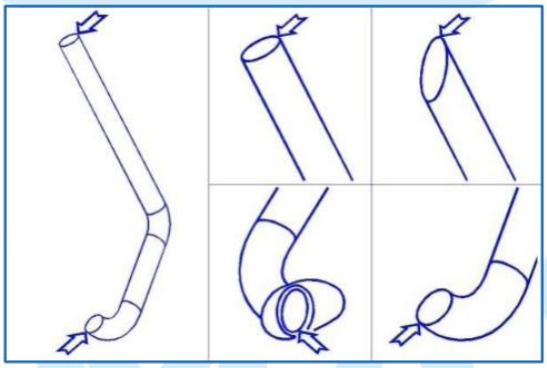


Figure 4

2.4.4. Подводное плавание с дыхательным аппаратом (IM):

2.4.4.1. Разрешается применение дыхательных аппаратов только на сжатом воздухе. Применение любых других дыхательных смесей, кроме воздуха, в том числе кислородно-воздушных, запрещается.

2.4.4.2. Ёмкость акваланга должна быть не менее 0,4 литра и должна обеспечивать прохождение участником дистанции. Для дистанций 200 и 400 метров подводное плавание минимальная ёмкость акваланга должна быть 1,0 литр.

2.4.4.3. Давление сжатого воздуха в акваланге не должно превышать 200 бар.

2.4.4.4. При использовании акваланга с плоским дном допускается добавление закруглённого колпака, не превышающего радиус акваланга.

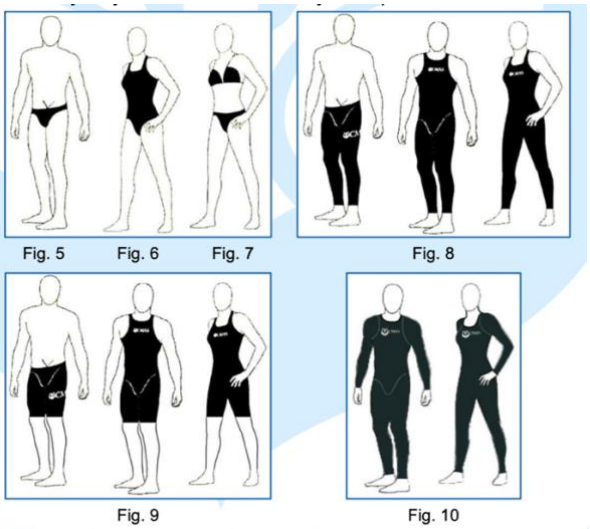
2.4.4.5. Все акваланги, используемые на соревнованиях, должны пройти гидростатическое переосвидетельствование не более чем за 24 месяца до соревнований.

2.4.4.6. На акваланге должны быть выбиты и отчётливо видны следующие данные:

- Дата (месяц и год) проверки.

2.4.5. Дополнительное снаряжение:

a. Спортсмены должны быть одеты в следующие плавательные костюмы: для мужчин плавки (рис. 5), для женщин – купальник (рис. 6), или раздельный купальник (рис. 7). Разрешается использовать соревновательный костюм, покрывающий всё тело или штаны (рис. 8), или соревновательный костюм и штаны до колен (рис. 9), или соревновательный костюм, покрывающий всё тело, руки и ноги (рис. 10).



b. Разрешено использовать костюмы без CMAS сертификата.
c. Материал плавательных костюмов не имеет ограничений кроме полиуретана и резиновых вклеек.
d. Разрешается применение только одного плавательного костюма.
e. Разрешается применение одной или двух плавательных шапочек.

2.4.6. Разрешается размещать рекламные логотипы на ластах, аквалангах и клубной форме во время соревнований.

2.4.7. Спортсмены, чьё снаряжение не прошло проверку, не будут допущены в стартовую зону. Если нарушение будет выявлено после окончания дистанции, спортсмен будет дисквалифицирован.

2.4.8. Спортсменам разрешается размещать полотенце на стартовой тумбочке, однако к моменту стартового сигнала полотенце не должно находиться на тумбочке. Спортсмен обязан убрать полотенце до стартового сигнала. Судья может убрать полотенце, но не обязан этого делать. Ответственность несёт спортсмен. В случае, если полотенце лежит на стартовой тумбочку после стартового прыжка, спортсмена дисквалифицируют.

2.4.9. Запрещено иметь при себе во время заплыва часы и схожие с ними приборы, браслеты, большие и висящие серёжки.

2.4.10. Использование защитных пластырей и тейпов разрешено только по медицинским показаниям. В данном случае спортсмен обязан поставить в известность главного судью для фиксации данной информации до конца разминки. В иных случаях использование пластырей, кинезиотейпов и прочего запрещено. Исключение – изолента на пальцах ног. Спортсмену следует предъявить справку или выписку из портала здоровья (*Terviseportaal*) с подтверждением диагноза или конкретных назначений доктора.

3. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Формирование заплывов.

Формирование заплывов проводятся согласно результатам, заявленным в технических заявках на участие.

3.2. Предстартовая зона

a. Спортсмен обязан надеть шапочки, очки/маску и трубку в предстартовой зоне (за исключением дистанций 400м и 800м). Выйдя в стартовую зону, спортсмену останется надеть только моноласту или раздельные ласты.
b. Тренерам запрещено находиться в предстартовой зоне, за исключением случая, когда получено на это разрешение главного судьи.

3.3.Старт

3.3.1. Спортсмен не допускается до старта, если он не явился в предстартовую зону к моменту вывода участников заплыва на старт.
3.3.2. Старт осуществляется прыжком со стартовой тумбочки.
3.3.3. Спортсмену разрешается сесть на борт бассейна только после предварительного сигнала судьи (серия трёх звуков свистка). Если спортсмен помешал судье или плывущему спортсмену на дорожке, главный судья принимает решение – вынести предупреждение или дисквалификацию.
3.3.4. Спортсмен может опустить ласты в воду на крайней дорожке, не создавая помех плывущему спортсмену, до входа в предстартовую зону или после сигнала судьи (серия трёх звуков свистка) на своей дорожке. При нарушении правила спортсмен дисквалифицируется.
3.3.5. По команде помощника стартового судьи «Занять стартовые места» (продолжительный звук свистка) участники заплыва встают на стартовые тумбочки и принимают устойчивое положение. Когда главный судья видит, что спортсмены готовы к старту, он поднимает вверх руку, сигнализируя тем самым, что участники переходят под контроль стартёра. По команде стартёра «на старт» („kohtadele“), участники заплыва принимают неподвижное стартовое положение и по сигналу «Старт» (звук сирены или резкий короткий звук свистка) стартуют.
3.3.6. Участники могут вставать на стартовые тумбочки до команды помощника стартового судьи (продолжительный звук сигнала).
3.3.7. Прыжок в воду одного или нескольких спортсменов или не сохранение неподвижного положения до команды «Старт» считают фальстартом. Останавливать процедуру старта нельзя.
3.3.8. Если спортсмен испытывает затруднения на старте или в случае технической неисправности, он может приостановить стартовую процедуру, подняв руку до того, как судья даст «продолжительный звук свистка».
3.3.9. Главный судья сигнализирует о прерывании стартовой процедуры.
3.3.10. Судья может, но не обязан помогать спортсмену вставать на стартовую тумбочку.

3.4. Общие правила

3.4.1. На дистанциях длиннее, чем 400 метров судья должен информировать спортсмена за 100 метров до окончания дистанции, опустив под воду на минимальную

глубину 20см х 30см яркую табличку или палку. Такую же процедуру может осуществить и судья на повороте за 150 метров до финиша (информацию по этому вопросу организатор соревнований должен сообщить до начала соревнований).

3.4.2. Спортсмен, который выбывает из соревнования, должен выйти из воды, следуя инструкциям судьи. То же самое следует сделать и спортсменам, закончившим дистанцию.

3.4.3. При поворотах спортсмен обязан касаться стенки бассейна любой частью тела или снаряжением (за исключением акваланга см.п. 2.2.3.)

3.4.4. В эстафетном плавании команда дисквалифицируется, если ноги или ласты следующего стартующего спортсмена оторвались от стартовой тумбы до того, как приплывающий спортсмен коснулся стенки бассейна; команда не будет дисквалифицирована в случае, если спортсмен заметил ошибку и вернулся заново сделать старт. Необязательно вставать на тумбочку.

3.4.5. Список со стартовым порядком команды в эстафетном плавании должна быть предоставлена на судейский стол до окончания разминки. Дальнейшие изменения стартового порядка запрещены и приведут к дисквалификации команды.

3.4.6. На соревнованиях, проводимых без использования электронной системы хронометража, в эстафетном плавании спортсмен, завершивший свой этап, имеет право покинуть бассейн через стартовый борт.

3.5. Дисквалификация

3.5.1. Если спортсмен дисквалифицирован с дистанции, то все следующие за ним спортсмены поднимутся на одно место выше. Если дисквалификация будет выявлена после награждения, то призы (медаль, диплом и т.д.) должны быть возвращены организатору и вручены следующему спортсмену.

3.5.2. Любой спортсмен, покинувший свою дорожку без разрешения судьи или мешающий другому спортсмену любым иным способом, будет дисквалифицирован.

3.5.3. Покидать бассейн через стартовый борт запрещено (если в руководстве соревнований не указано иначе).

3.5.4. Запрещено прыгать в воду участникам, финишировавшим в эстафетном плавании, если другие команды ещё не финишировали.

3.5.5. Спортсмен, потерявший снаряжение или его часть, ласту, трубку, дыхательный аппарат в течение дистанции (SF, AP, IM, BF) будет дисквалифицирован.

3.5.6. Фото и видео, не одобренные федерацией подводного спорта Эстонии, не будут приниматься во внимание.

3.5.7. Диктор соревнований обязан объявить о дисквалификации сразу после принятого решения.

3.6. Снятие с дистанции

3.6.1. Спортсмен или команда, не желающие принимать участие в финале или переплыве, обязаны об этом сообщить об этом в течение 30 минут после окончания дисциплины.

3.6.2. Если спортсмен не может принять участие в эстафетном плавании по медицинским показаниям, то команда не может участвовать в заплыве. Вносить изменения в состав эстафетной команды после окончания разминки запрещено.

4. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1.Судейская коллегия

Судейская коллегия выбирается организатором соревнований. Судьи полностью отвечают за подготовку и проведение мероприятия.

Обязательный состав главной судейской коллегии:

- Главный судья;
- Секретарь.

Для проведения соревнований главный судья формирует судейскую коллегию. Состав судейской коллегии может включать следующих судей:

- Стартёр;
- Помощник стартёра;
- Диктор;
- Судьи-секундометристы;
- Судья на финише;
- Судьи на дистанции;
- Судья предстартовой зоны;
- Судьи на повороте;

Количественный состав судейской коллегии определяет проводящая организация вместе с главным судьёй, в зависимости от статуса соревнований и спортивных дисциплин, по которым проводятся соревнования. Соревнования с небольшим количеством участников могут проводиться коллегией в сокращённом составе.

Судьями соревнований не могут быть спортсмены, участвующие в этих соревнованиях.

4.1.1. Главный судья

- Обладает полным контролем и полномочиями над всеми судьями.
- Утверждает распределение обязанностей и инструктирует судей по особенностям проведения соревнований.
- Отвечает за технические условия проведения соревнований и соблюдение норм безопасности.

Обязанности:

a. Обеспечение соблюдения регламентов, разрешение спорных ситуаций при отсутствии прямого указания в правилах.
b. Определяет размещение судей. Может заменить любого судью при неисполнении обязанностей, назначить дополнительных.
c. Даёт разрешение стартёру на начало старта, проверив готовность всех судей.
d. Независимо от стартёра, может сам определить факт фальстарта.
e. Контроль за наличием и исправностью оборудования.

f. Может дисквалифицировать спортсмена за нарушение правил по своему наблюдению или по докладу других судей.
g. Распределяет дорожки между секундометристами, заменяет при необходимости.
h. Совместно с секундометристами проверяет исправность секундомеров.
i. Принимает карточки с временем и сверяет данные.
j. Фиксирует официальное время.
k. Контролирует работу секундометристов и передаёт результаты секретарю.
l. После окончания заплыва утверждает результаты и передаёт их секретарю. После утверждения результаты считаются официальными.
m. Назначает финалистов и полуфиналистов, утверждает публикацию результатов

4.1.2. Секретарь
a. Проверяет данные хронометража или ручные результаты, предоставленные главным судьёй.
b. Регистрирует новые рекорды и вносит их в протокол.
c. Удостоверяется, что все дисквалификации внесены в протокол.
d. Курирует работу системы электронного хронометража.
e. Передаёт диктору результаты и списки для награждений.
f. Официальные результаты публикуются только после утверждения главным судьёй.
g. Отслеживает снятие участников после предварительных заплывов (в случае, если соревнования проводятся с отборочными заплывами).

4.1.3. Стартёр
a. Получает полные полномочия над спортсменами после передачи контроля от главного судьи и до старта.
b. Информирует главного судью о спортсменах, задерживающих старт или нарушающих процедуру. Только главный судья может дисквалифицировать за неспортивное поведение.
c. Определяет правильность старта (с одобрения главного судьи).
d. Может ускорить старт при затягивании позиций спортсменом.
e. Находится примерно в 5 метрах сбоку от бассейна; его сигнал должен быть слышен всем.
f. Координирует освобождение бассейна после заплыва.

4.1.4. Судья предстартовой зоны
a. Заблаговременно вызывает спортсменов на старт.
b. Докладывает о нарушениях (неявке участника).
c. Проверяет соответствие экипировки правилам.
d. Сопровождает спортсменов к старту (при необходимости через помощников).

4.1.5. Секундометристы

a. Фиксируют время на своей дорожке.
b. Запускают секундомеры на сигнал и останавливают при касании финиша. Передают данные и показывают секундомеры для проверки.
c. Не обнуляют секундомеры без команды.
d. Отвечают за промежуточные отсечки в заплывах от 100 м.
e. Следят за поворотами и финишем.
f. Контролируют эстафетную передачу.
g. Контролируют соблюдение стиля плавания.

4.1.6. Судья на финише

a. Определяет порядок прибытия спортсменов, передаёт данные в протокол.
b. Не может быть секундометристом одновременно.
c. Его решение имеет приоритет над ручным временем, если секундомеров менее трёх. Если решения не единогласны, решение принимает главный судья

4.1.7. Судья на повороте

a. Контролирует правильность выполнения поворота.
b. При 800 и 1500 м могут оповещать об оставшихся 150 м.
c. Следят за эстафетной передачей (в эстафете 4×50 м).

4.1.8. Диктор

a. Вызывает спортсменов и команды, представляет их зрителям.
b. Вызывает участников награждения.
c. Обеспечивает информационное сопровождение соревнований, объявляет рекорды.
d. Объявляет дисквалификации, протесты.

4.2.Принятие решений судьями

Судьи обязаны принимать решения непредвзято и независимо друг от друга, основываясь на настоящих правилах.

4.3.Организатор соревнований

a. Назначается правлением федерации подводного спорта Эстонии.
b. Несёт ответственность за общее управление мероприятием.
c. Обеспечивает подготовку и своевременное выполнение всех организационных и логистических мероприятий.
d. Работает в тесном сотрудничестве с главным судьёй соревнований.
e. Контролирует подготовку спортивного помещения (бассейна, спортивного зала), зоны разминки, зоны награждения, зоны для команд.

f. Обеспечивает необходимое техническое и хронометражное оборудование, а также его монтаж, проверку и обслуживание.
g. Отвечает за своевременную публикацию расписания, стартовых протоколов, результатов и другой информации для участников и зрителей.
h. Участвует в организации церемоний открытия, закрытия и награждения.
i. Решает текущие организационные вопросы, возникающие в ходе проведения соревнований.

5. ДИСТАНЦИИ

5.1.Плавание в ластах (SF)

- 50 м
- 100 м
- 200 м
- 400 м
- 800 м
- 1500 м

5.2. Ныряние в ластах в длину (AP)

- 25 м
- 50 м

5.3. Подводное плавание в ластах (IM)

- 100 м
- 200 м
- 400 м

5.4. Плавание в классических ластах (BF)

- 50 м
- 100 м
- 200 м
- 400 м

5.5. Эстафетное плавание

- 4x50 м SF Mixed, женщины и мужчины
- 4x100 м SF женщины и мужчины
- 4x200 м SF женщины и мужчины
- 4x100 м BF Mixed
- 4x100 м SB Mixed
- 6x50 м BF/MF Mixed (согласно реководству соревнований, за исключением чемпионатов Эстонии)