Утверждено Приказом РОО «Федерация

подводного спорта Севастополя»

№ \_\_\_ от 17.04.2023г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВОДНОЙ ЭСТАФЕТЫ**

**«Чистый берег, чистое море»**

Подводная эстафета – это плавание в раздельных ластах, в котором участники команды из 6 человек поочередно проплывают дистанцию 2х25 м на открытой воде, передавая друг другу очередь. Передача должна осуществляться в пределах специальной зоны.

1. ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ

- для лиц мужского пола - плавательные трусы (плавки), плавательные шорты, плавательные штаны или соревновательные плавательные костюмы;

- для лиц женского пола - цельные или раздельные купальники или соревновательные плавательные костюмы.

Материал плавательных костюмов должен быть непросвечивающим и не должен изменять плавучесть спортсмена.

2. СНАРЯЖЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

- ласты (раздельные ласты) используются раздельные ласты (без ограничений по размерам, материалам и производителям);

- маски или очки;

- дыхательные трубки (по желанию участника);

Применение других дополнительных видов снаряжения, в том числе устройств по поддержанию плавучести, не допускается.

**3. ОБОРУДОВАНИЕ АКВАТОРИИ**

* 1. Подводная эстафета - это плавание в ластах (на скорость) на открытой воде на дистанцию 2х25 м.
  2. Акватория соревнований должна удовлетворять следующим требованиям

1) дистанция должна находиться в стороне от судового хода;

2) вблизи от акватории не должно быть источников загрязнения воды (пригодность воды определяется санитарно-эпидемиологической станцией);

3) на акватории не должно быть водоворотов и ключей;

4) на акватории не должно быть посторонних предметов, которые могли бы быть возможным источником травм;

5) акватория должна быть свободна от плавучих средств и плавающих предметов (бревен, плотов и т.п.);

6) скорость течения не должна превышать 1 км/ч (17 м/мин);

7) волнение водной поверхности не должно превышать двух баллов;

8) Измерение температуры воды должно осуществляться в день соревнований, на глубине 40 см. Если температура воды ниже 14 °C, то все участники должны стартовать в гидрокостюмах.

* 1. Акватория соревнований должна быть ограждена хорошо видимыми ориентирами (буями) для предупреждения вторжения на нее посторонних плавсредств. В непосредственной близости от мест старта и финиша должны быть оборудованы помещения для участников и судей.
  2. Заплывы проводятся по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте).
  3. Глубина в месте старта должна быть достаточной для того, чтобы спортсмены начали плыть сразу после исполнительной команды стартера.
  4. Стартовую и финишную линии (створы) устанавливают под прямым углом к направлению движения участников и обозначают буями.
  5. В районе СТАРТА и ПОВОРОТА неподвижно устанавливают платформы (фридайверские буйки).
  6. Знаки разметки дистанции (буи-поплавки) должны быть четко видны и надежно заякорены.
  7. Дистанция плеча эстафеты составляет – 25 метров, дистанция считается действительной если она измерена контрольным тросом, размеченным рулеткой на берегу.
  8. Эстафету проводят только в светлое время суток. Во время проведения соревнований должен быть обеспечен постоянный контроль за обстановкой на акватории и за гидрометеоусловиями.
  9. Участников должны опытные пловцы (страхующие-судья на воде), умеющими оказывать помощь тонущему. Каждый страхующий обязательно должен быть оснащен сигнальным буйком.

**4. ДОПУСК К УЧАСТИЮ:**

4.1.К участию в эстафете допускаются "мужчины/женщины" не моложе 18 лет.

4.2.К участию в эстафете не допускаются лица в алкогольном или наркотическом опьянении, в неудовлетворительном состоянии здоровья.

**5. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Для проведения эстафеты размечается две соревновательные зоны, которые состоят из:

* Стартовая зона (фридайверский буй) установленный на глубине 1-1,5м;
* Дистанция – 25 м, размеченная буями-поплавками в воличестве 5 шт., расстояние между дистанциями 3-5 м;
* Зона разворота (фридайверский буй) установленный на расстоянии 25 метров от стартовой зоны на глубине более 3м;

**6. СТАРТ И ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ**

6.1. За 3 минуты до старта команды-участницы должны прибыть в стартовую зону в полном составе и надетой экипировке.

6.2. Команда не допускается до старта, если она не явилась в предстартовую зону за 3 минуты до момента начала эстафеты.

**7. СТАРТ**

* Старты проводят из положения "стоя в воде". При этом все спортсмены должны разместиться в стартовой зоне, перпендикулярно направлению плавания на одной линии.
* Главный судья объявляет 3-минутную готовность до старта, затем 2-минутную. Далее он подает сигнал о том, что участники заплыва стартуют по указанию стартера.
* Стартер объявляет о старте при достижении следующих "отсеков" времени до старта: 1 минута/45 секунд/30 секунд/15 секунд/10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1/СТАРТ
* Спортсмен может стартовать с команды "СТАРТ"

**8.ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ):**

* После команды «СТАРТ», первый спортсмен каждой команды начинает погружение и проплыв в подводном положении вдоль размеченной линии дистанции до «ЗОНЫ РАЗВОРОТА»;
* Подойдя к зоне разворота, спортсмен должен всплыть и взять из буя маркер (резиновое кольцо);
* Обратный путь спортсмен выполняет по поверхности воды, удобным для него способом;
* Подойдя обратно к «стартовой зоне», спортсмен должен передать маркер члену своей команды из «рук в руки» который в свою очередь должен положить маркер в стартовый буй и начать свою попытку.

**9. ФИНИШ**

* Окончанием времени упражнения считается момент, когда последний маркер команды будет помещен в соответствующий стартовый буй;
* Команда участников затратившая наименьшее время на упражнение считается выигравшей.

**10**.**ШТРАФНЫЕ БАЛЛЫ:**

* Ранний старт «минус 10 секунд» общего времени;
* Бросок маркера «минус 10 секунд» общего времени.

Главный судья \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н.Мушенко