



CMAS

CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

WORLD UNDERWATER FEDERATION

ΣΤΑΤΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ
ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΕΚΔΟΣΗ 2010/11
CA 171

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα.....	2
1. ΤΜΗΜΑ 1.....	3
1.1 ΟΡΙΣΜΟΙ.....	3
1.1.1. Άπνοια.....	3
1.1.2. Δυναμική Άπνοια.....	3
1.1.3. Απώλεια Συνείδησης-Υποξία (Black out).....	3
1.1.4. Χρήση αρσενικού γένους.....	3
1.1.5. Παραβίαση Κανονισμών.....	3
2.ΤΜΗΜΑ 2.....	4
2.1 ΓΕΝΙΚΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ.....	4
2.1.1. Κατηγορίες, Υλικά και Εξοπλισμός των αθλητών.....	4
2.1.2. Οργάνωση του χώρου των αγώνων.....	4
2.1.3. Χώρος προθέρμανσης.....	4
2.1.4. Απώλεια Συνείδησης-Υποξία.....	5
2.1.5. Βοηθοί των αθλητών.....	5
2.2 ΚΡΙΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ.....	5
2.2.1. Γενικά.....	5
2.2.2. Αρχικριτής.....	6
2.2.3. Κριτής χώρου αγώνων.....	6
2.2.4. Κριτής προθέρμανσης.....	7
2.2.5. Κριτής εκκίνησης.....	7
2.2.6. Χρονομέτρες.....	7
2.2.7 Κριτής τεχνικής ασφάλειας.....	8
2.2.8. Γραμματέας αγώνων.....	8
2.2.9. Ιατρική υποστήριξη.....	9
2.2.10. Επιπλέον υποστήριξη.....	9
3.ΤΜΗΜΑ 3.....	10
3.1. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.....	10
3.1.1.Εκκίνηση.....	10
3.1.2. Άπνοια.....	11
3.1.3. Ανάδυση.....	11
3.1.4 Κατάταξη αθλητών του αγώνα.....	11



ΤΜΗΜΑ 1-----

1.2 Ορισμοί

1.2.5 Άπνοια:

Ο όρος <<Άπνοια>> περιγράφει ένα αθλητικό γεγονός, όπου ο αθλητής κρατάει την αναπνοή του, διατηρώντας το πρόσωπό του κάτω από την επιφάνεια του νερού.

1.2.6 Στατική Άπνοια:

Στατική Άπνοια είναι το αγώνισμα, όπου ο αθλητής επιδιώκει να πραγματοποιήσει μια μέγιστη άπνοια, τουλάχιστον λίγο πάνω από τον δηλωθέντα χρόνο και αν είναι δυνατόν πλέον του χρόνου αυτού.

Αυτό το αγώνισμα πραγματοποιείται σε πισίνα κολύμβησης.

1.2.7 Απώλεια Συνείδησης-Υποξία (Black Out):

Απώλεια Συνείδησης, (συχνά αναφέρεται και σαν Black out) είναι μια σοβαρή κατάσταση κατά την οποία ο αθλητής χρειάζεται εξωτερική βοήθεια για να μείνει στην επιφάνεια ή να σταθεί όρθιος. Την απώλεια συνείδησης πρέπει να την ξεχωρίσουμε από την Απώλεια Κινητικού ελέγχου (αναφέρεται και σαν Samba).

1.2.8 Χρήση του αρσενικού γένους

Στο κείμενο που ακολουθεί θα χρησιμοποιούνται προσδιορισμοί στο αρσενικό φύλλο. Δε χρειάζεται να τονίσουμε ότι αυτό γίνεται αποκλειστικά και μόνο για οικονομία χώρου, και αποφυγή παράξενων εκφράσεων. Είναι απόλυτα κατανοητό ότι όλα τα άτομα που λαμβάνουν μέρος σε έναν αγώνα, σε όλους τους ρόλους μπορούν να ανήκουν και στα δύο φύλλα.

1.2.9 Παραβίαση των κανονισμών.

Η παραβίαση των κανονισμών επιφέρει ακύρωση εκτός αν καθορίζεται διαφορετικά σε συγκεκριμένο άρθρο.



ΤΜΗΜΑ 2-----

2.1 Γενικά Τεχνικά Θέματα.....

2.1.1 Κατηγορίες, υλικά και εξοπλισμός αθλητών

2.1.1.1 Κατηγορίες

2.1.1.1.1 Οι επίσημοι αγώνες οργανώνονται για άνδρες και/ή για γυναίκες.

2.1.1.2 Εγκεκριμένος εξοπλισμός

2.1.1.2.1 Οι μάσκα ή τα γυαλάκια πρέπει να είναι διάφανα, ώστε οι κριτές να μπορούν να διακρίνουν τα μάτια. Μπορούν ακόμα να χρησιμοποιηθούν φακοί επαφής.

2.1.1.2.2 Μανταλάκι μύτης.

2.1.1.3 Βοηθητικά υλικά:

2.1.1.3.1 Επιτρέπεται η χρήση στολής από νεοπρέν ή άλλο υλικό.

2.1.1.3.2 Οι αθλητές επιτρέπεται να χρησιμοποιούν το προσωπικό τους έρμα.

2.1.1.3.3 Σε όλους τους αγώνες και τα διεθνή πρωταθλήματα επιτρέπεται η διαφήμιση πάνω στη μάσκα και τα πέδιλα χωρίς εξαίρεση.

2.1.1.3.4 Η διαφήμιση επιτρέπεται επίσης στα ρούχα, αλλά παρ' όλα αυτά γίνεται σαφές ότι στα διεθνή πρωταθλήματα, οι αθλητές υποχρεούνται να συμμετέχουν στις τελετές με τις επίσημες στολές της εθνικής τους ομάδας.

2.1.1.3.5 Η χρήση Οξυγόνου απαγορεύεται αυστηρά. Ο αθλητής που θα αποδειχθεί ένοχος για χρήση Οξυγόνου ή μείγματος αερίων εμπλουτισμένο σε Οξυγόνο, αμέσως ακυρώνεται και υποβάλλεται στη διαδικασία αναστολής συμμετοχής σε αγώνες και πρωταθλήματα της CMAS, για την περίοδο που θα οριστεί από την Ομοσπονδία.

2.1.2 Οργάνωση του χώρου των αγώνων.....

2.1.2.1 Τα πρωταθλήματα στατικής άπνοιας της CMAS, πρέπει να διεξάγονται σε κολυμβητική πισίνα.

2.1.2.2 Η πισίνα πρέπει να επαληθεύεται και να αξιολογείται από τον Αρχικριτή της CMAS ή της ΕΟΥΔΑ.

2.1.2.3 Σε κάθε δύο διαδρομές, ή μία χρησιμοποιείται για τον αγώνα και οι κενές για τους βοηθούς κριτές ασφαλείας που εξασφαλίζουν την ασφάλεια.

2.1.3 Χώρος προθέρμανσης.....

2.1.3.1 Ο χώρος προθέρμανσης των αθλητών μπορεί να βρίσκεται σε βοηθητική πισίνα. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν η περιοχή προθέρμανσης

στήνεται στην αντίθετη πλευρά της πισίνας από αυτή που γίνεται ο αγώνας

2.1.3.2 Ο χώρος προθέρμανσης παρέχεται στους αθλητές που προετοιμάζονται για τον αγώνα, υπό την επίβλεψη του κριτή προθέρμανσης.

2.1.4 Απώλεια συνείδησης-Υποξία (Black Out)

2.1.4.1 Σε περίπτωση απώλειας συνείδησης ο υπεύθυνος κριτής, αποφασίζει αν ο αθλητής χρειάζεται βοήθεια ή όχι.

2.1.4.2 Η απώλεια συνείδησης-Υποξία (Black Out) οδηγεί στην ακύρωση του αγωνιζομένου από όλα τα γεγονότα της τρέχουσας διοργάνωσης, με αίτημα προς τον Όμιλό του, να υποβάλλει τον αθλητή σε ιατρική εξέταση πριν τη συμμετοχή του πάλι σε αγώνες.

Στην επικοινωνία με τον ιατρό θα εξηγούνται οι λόγοι και οι συνθήκες του ατυχήματος που συνέβη στον αθλητή.

2.1.4.3 Η απώλεια κινητικού ελέγχου (samba) ακόμα και όταν δεν χρειάζεται βοήθεια, οδηγεί σε ακύρωση του αθλητή μόνο για τη συγκεκριμένη προσπάθεια, εφ' όσον δεν μπορεί να πραγματοποιήσει το πρωτόκολλο επιφανείας μετά την προσπάθεια, κάνοντας το OK.

2.1.5 Βοηθοί των αθλητών

2.1.5.1 Ο αθλητής μπορεί να έχει έναν μόνο προσωπικό βοηθό, να τον βοηθάει κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.

2.1.5.1 Αυτός ο βοηθός μπορεί να βρίσκεται με τον αθλητή στην περιοχή του αγώνα και μέσα στην πισίνα.

2.2 Κριτές και προσωπικό της οργάνωσης

2.2.1 Γενικά

2.2.1.1 Οι κριτές και το προσωπικό πρέπει να παίρνουν τις αποφάσεις τους με αυτόνομο τρόπο και ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο, εκτός αν ορίζεται αλλιώς στους κανονισμούς.

2.2.1.2 Οι κριτές και το προσωπικό είναι υπεύθυνοι για την προετοιμασία και διεξαγωγή του αγώνα.

2.2.1.3 Σύνθεση της κατάστασης κριτών και προσωπικού

Η κατάσταση έχει ως ακολούθως:

- Αρχικριτής οριζόμενος για τα πρωταθλήματα της CMAS από την CMAS.
- Κριτής υπεύθυνος για την περιοχή διεξαγωγής του αγώνα.
- Κριτής προθέρμανσης.
- Κριτής εκκίνησης
- Χρονομέτρης
- Κριτής τεχνικής και ασφαλείας.
- Γραμματέας του αγώνα.
- Ιατρική βοήθεια.
- Άλλοι βοηθοί

2.2.1.4 Η ομάδα των κριτών και του προσωπικού, με εξαίρεση τον Αρχικριτή, μπαίνει στη θέση της από τον οργανωτή. Είναι απόλυτα υπεύθυνη για την προετοιμασία και διεξαγωγή των αγώνων.

2.2.2 Αρχικριτής

2.2.2.1 Για τα διεθνή πρωταθλήματα της CMAS ο Αρχικριτής προτείνεται από την Επιτροπή Άπνοιας και εγκρίνεται από την CMAS-Executive Bureau. Για τα εθνικά πρωταθλήματα προτείνεται από την επιτροπή άπνοιας και εγκρίνεται από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΟΥΔΑ σαν Αλυτάρχης.

2.2.2.2 Αυτός έχει απόλυτο έλεγχο και αρμοδιότητα πάνω σε όλους τους επίσημους κριτές-βοηθούς. Πρέπει να εγκρίνει τις θέσεις τους και να τους δώσει οδηγίες, για τους επί μέρους κανονισμούς που αφορούν τον αγώνα.

2.2.2.3 Η αποστολή του είναι:

- Επιθεώρηση των εγκαταστάσεων - οργάνωσης του αγώνα.
- Έλεγχος και έγκριση των διαπιστευτηρίων των συμμετασχόντων, που αφορούν τη δυνατότητα συμμετοχής τους.
- Έλεγχος και έγκριση των εγγράφων συμμετοχής και ορισμός της σειράς εκκίνησης των αθλητών.
- Έγκριση και υπογραφή των αποτελεσμάτων πριν την δημοσίευση.

2.2.2.4 Πρέπει να επιβεβαιώσει ότι ο κανονισμός και οι αποφάσεις της CMAS - ΕΟΥΔΑ ακολουθήθηκαν και πρέπει να λύσει όλες τις ερωτήσεις- απορίες της οργάνωσης του αγώνα όταν οι κανονισμοί δε δίνουν λύση.

2.2.2.5 Πρέπει να βεβαιώσει ότι όλοι οι αναγκαίοι υπεύθυνοι είναι στις καθορισμένες τους θέσεις. Μπορεί να ορίσει αντικαταστάτες για απόντες κριτές ή για αυτούς που δεν είναι επαρκείς στα καθήκοντά τους ή που δεν ανταποκρίνονται στο έργο που τους έχει ανατεθεί. Μπορεί να ορίσει αναπληρωματικούς βοηθούς αν κρίνει ότι είναι απαραίτητο.

2.2.2.6 Δίνει την εξουσιοδότηση στον αφέτη να δώσει το σήμα εκκίνησης αφού βεβαιωθεί ότι τα μέλη της ομάδας των κριτών είναι στις θέσεις τους και έτοιμοι.

2.2.2.7 Μπορεί να αποφασίσει ότι έγινε λάθος στην εκκίνηση και να ξαναδώσει νέα εκκίνηση.

2.2.2.8 Ο Αρχικριτής έχει το δικαίωμα να αναβάλει ή να αναστείλει , τον αγώνα σε περίπτωση ανωτέρας βίας όπως απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες (περίπτωση εξωτερικής πιέσινας) ή αν η τοποθεσία του αγώνα δεν είναι πλέον σύμφωνη με τις απαιτήσεις των κανονισμών.

2.2.2.9 Ο Αρχικριτής μπορεί να ακυρώσει οποιονδήποτε αθλητή, για κάποια παραβίαση των κανονισμών που εκείνος προσωπικά παρατηρεί ή για την οποία ενημερώθηκε από άλλους αρμόδιους.

2.2.3 Κριτής χώρου αγώνων

2.2.3.1 Ο κριτής υπεύθυνος για τον χώρο των αγώνων βρίσκεται στην άκρη της πισίνας.

2.2.3.2 Έχει καθήκον να οργανώνει τη δραστηριότητα των άλλων κριτών του χώρου αγώνα. Είναι υπεύθυνος για αλλαγές κριτών και βοηθών ανάλογα με τις ανάγκες του χώρου του.

2.2.3.3 Δίνει την εκκίνηση της προσπάθειας για κάθε αθλητή και επιβλέπει την σειρά των

προσπαθειών.

2.2.3.4 Λαμβάνει τις σημειώσεις παραβίασης των κανονισμών που παρατηρήθηκαν από άλλους κριτές, με πιθανή πρόταση ποινής ή ακύρωσης.

2.2.3.5 Λαμβάνει τις ενστάσεις των αρχηγών των συμμετασχόντων ομάδων.

2.2.3.6 Στο τέλος της συνάντησης, θα πρέπει:

2.2.3.6.1 να ζητήσει την παρέμβαση του Αρχικριτή και των κριτών περιοχής που έχουν αρμοδιότητα να εξετάσουν τις ενστάσεις.

2.2.3.6.2 να εφαρμόσει την απόφαση που ελήφθη από τον Αρχικριτή επί της ένστασης.

2.2.3.6.3 να καταρτίσει την τελική κατάταξη του χώρου αρμοδιότητάς του.

2.2.3.6.4 να προωθήσει το αντίγραφο της τελικής κατάταξης στον Αρχικριτή.

2.2.4. Κριτής προθέρμανσης

2.2.4.1 Ο κριτής προθέρμανσης είναι υπεύθυνος για τους αθλητές και κανονίζει την προθέρμανσή τους στον χώρο προθέρμανσης.

2.2.4.2 Ελέγχει εάν οι αθλητές βρίσκονται στη σειρά τους και με βάση τη σειρά κατάταξης, καλεί τους αθλητές και τους θέτει στην αρμοδιότητα του κριτή εκκίνησης.

2.2.4.3 Ελέγχει τον εξοπλισμό των αθλητών: μάσκες κ.λ.π.

2.2.5. Κριτής εκκίνησης

2.2.5.1 Έχει πλήρη αρμοδιότητα στον αθλητή από τη στιγμή που ο Αρχικριτής του παρέδωσε τον έλεγχο της διαδικασίας.

2.2.5.2 Ο κριτής εκκίνησης πρέπει να υποδείξει στον Αρχικριτή οποιονδήποτε αθλητή που αρνείται να σεβαστεί μια υπόδειξη ή δε συμπεριφέρεται σωστά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας εκκίνησης.

2.2.5.3 Έχει το δικαίωμα να αποφασίσει εάν η εκκίνηση είναι σωστή ή λάθος. Αν νομίζει ότι η εκκίνηση δεν εξελίσσεται σωστά μπορεί να διακόψει την προσπάθεια του αθλητή.

2.2.5.4 Η θέση του κριτή εκκίνησης, όταν δίνει το σήμα εκκίνησης, πρέπει να βρίσκεται στο πλάι της πισίνας. Οι χρονομέτρες και οι συμμετέχοντες πρέπει να μπορούν να τον ακούσουν καθαρά.

2.2.5.5 Συντονίζει την εκκένωση της πισίνας στο τέλος κάθε προσπάθειας.

2.2.6 Χρονομέτρες

2.2.6.1 Καταγράφουν τους χρόνους του αθλητή για τον οποίο είναι υπεύθυνοι. Χρησιμοποιούν χρονόμετρα, εγκεκριμένα από τον αρχιχρονομέτρη ή τον Αρχικριτή.

2.2.6.2 Οι χρονομέτρες εκκινούν τα χρονόμετρα όταν ο αθλητής βυθίσει τις αναπνευστικές του οδούς και τα σταματούν όταν οι αναπνευστικές οδοί αναδυθούν. Άμεσα μετά το γεγονός πρέπει να καταγράψουν το χρόνο που αναγράφεται σε αυτά στην κάρτα χρόνου την οποία παραδίδουν στον αρχιχρονομέτρη. Ταυτόχρονα δείχνουν τα χρονόμετρά τους για έλεγχο.

2.2.6.3 Δεν πρέπει να γυρίσουν τα χρονόμετρά τους στο μηδέν πριν ο αρχικριτής χρονομέτρης τους πει, <<μηδενίστε χρονόμετρα>>.

2.2.6.4 Ο αρχιχρονομέτρης ορίζει τις περιοχές αγώνα κάθε χρονομέτρη. Πρέπει να υπάρχουν ένας με τρεις χρονομέτρες σε κάθε γραμμή.

2.2.6.5 Ο αρχιχρονομέτρης λαμβάνει από όλους τους χρονομέτρες τις κάρτες χρόνου, ελέγχει τις συμμετοχές και τα χρονόμετρα αν χρειαστεί. Αποτυπώνει και ελέγχει τον επίσημο χρόνο της κάρτας χρόνου κάθε αθλητή.

2.2.6.6 Προωθεί τους καταγεγραμμένους χρόνους κάθε αθλητή στη γραμματεία.

2.2.7 Κριτής Τεχνικής και Ασφάλειας

2.2.7.1 Είναι υπεύθυνος για την παρατήρηση των ισχυόντων μέτρων ασφάλειας και των τεχνικών προβλημάτων του αγώνα.

2.2.7.2 Είναι υπό την άμεση αρχή του Αρχικριτή.

2.2.7.3 Πρέπει να μεριμνά για τα απαραίτητα υλικά και συσκευές στην εξέλιξη του αγώνα.

2.2.7.4 Είναι υπεύθυνος για την οργάνωση της διοργάνωσης σύμφωνα με τα σχέδια που προβλέπονται στους συγκεκριμένους κανονισμούς.

2.2.7.5 Μπορεί να ζητήσει από τη διοργανώτρια ομοσπονδία να έχει στην διάθεσή του ένα ικανό αριθμό βοηθών, ώστε να μπορεί να ολοκληρώσει την αποστολή του χωρίς δυσκολία.

2.2.7.6 Τουλάχιστον 2 (δύο) βοηθοί - διασώστες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο νερό, ένας στη διαδρομή του διαγωνιζομένου και ένας στη διπλανή της.

2.2.7. Ένας άλλος βοηθός πρέπει να βρίσκεται στην άκρη της διαδρομής της πισίνας κρατώντας το σωσίβιο ασφαλείας που μπορεί να κρατήσει ο αθλητής όταν βγει στην επιφάνεια.

2.2.8 Γραμματέας της διοργάνωσης

2.2.8.1 Είναι υπεύθυνος για τον έλεγχο των γραπτών αποτελεσμάτων και της κατάταξης σε κάθε αγώνισμα, που έλαβε από τον Αρχικριτή.

2.2.8.2 Ορίζει τους βοηθούς γραμματείς και κατευθύνει τη δουλειά τους.

2.2.8.3 Ετοιμάζει όλα τα υλικά του γραφείου της γραμματείας καθώς και τα έγγραφα απαραίτητα για τη διοργάνωση.

2.2.8.4 Επαληθεύει τα αποτελέσματα, υπογράφει τα καινούρια ρεκόρ και τα καταγράφει στα επίσημα αρχεία. Βεβαιώνει ότι οι αποφάσεις του Αρχικριτή καταχωρήθηκαν στα επίσημα αρχεία.

2.2.8.5 Διαβιβάζει τα αποτελέσματα που αφορούν στο τελικό βάθρο και τη σύνθεση των τελικών.

2.2.8.6 Τα αποτελέσματα και τα ρεκόρ δε πρέπει να προωθηθούν στο γραμματέα για δημοσίευση αν δεν έχουν εγκριθεί από τον Αρχικριτή.

2.2.8.7 Ετοιμάζει την τελική αναφορά του αγώνα.

2.2.8.8 Αν υφίσταται γραφείο τύπου, ο γραμματέας κατόπιν εγκρίσεως του Αρχικριτή, παρέχει όλες τις πληροφορίες για τον αγώνα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

2.2.9 Ιατρική βοήθεια

2.2.9.1 Η ιατρική βοήθεια πρέπει να εγγυάται τις πρώτες βοήθειες σε αυτούς που παθαίνουν ατύχημα, δίνοντάς τους την αναγκαία βοήθεια, από την αρχή του ατυχήματος μέχρι την αποκατάσταση της υγείας τους στο τοπικό ιατρείο.

2.2.9.2 Το προσωπικό της ιατρικής βοήθειας διορίζεται από την οργανώτρια ομοσπονδία και είναι υπεύθυνοι να φέρουν εις πέρας τη διοργάνωση στο επίπεδο της ιατρικής υποστήριξης. Η ιατρική ομάδα αποτελείται από :

- Ένα ιατρό ειδικό στην ανάνηψη, που είναι υπεύθυνος για την εκδήλωση και βρίσκεται συνεχώς στο χώρο των αγώνων
- Ένα ασθενοφόρο διαθέσιμο για τον αγώνα με ένα ιατρό επιβαίνοντα, που πρέπει να είναι εγκατεστημένο στην ξηρά κοντά στο τοπικό ιατρείο.
- Ένα επίσημο διαθέσιμο Νοσοκομείο, εύκολα προσβάσιμο από το ασθενοφόρο.
- Συνιστάται η διαθεσιμότητα διαμετακόμισης με ελικόπτερο.

Οι βοηθοί που απασχολούνται με την αποστολή πρώτων βοηθειών θα είναι εξοπλισμένοι με:

- Μικρές μάσκες για τεχνητή αναπνοή στόμα με στόμα.
- Σάκο Αμπού.
- Φιάλη οξυγόνου με ρυθμιστή.
- Νερό και υγρά με σάκχαρα.
- Εξοπλισμό που θα υποδείξει ο γιατρός.

2.2.10 Άλλοι βοηθοί

2.2.10.1 Άλλοι βοηθοί διορίζονται από τη οργανωτική επιτροπή και αναφέρονται στον υπεύθυνο βοηθό που μαζί με τον Αρχικριτή, αποφασίζει για τις υπηρεσίες που θα προσφέρει κάθε βοηθός.



ΤΜΗΜΑ 3.....

3.1 ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

3.1.1 Εκκίνηση.....

3.1.1.1 Οι αθλητές που έγιναν δεκτοί στη διοργάνωση, παρουσιάζονται μία ώρα πριν την έναρξη, στην αίθουσα υποδοχής της πισίνας στο χώρο προθέρμανσης, κοντά στην τράπεζα του αγώνα.

3.1.1.2 Μπορούν να υπάρχουν πολλές περιοχές αγώνα στην ίδια πισίνα αν υπάρχει αρκετός χώρος και προσωπικό για τη διεξαγωγή.

3.1.1.3 30 (τριάντα) λεπτά πριν την εκκίνηση, (εκκίνηση ορίζεται το σημείο πριν τα τελευταία 3 λεπτά), οι αθλητές πρέπει να είναι στη διάθεση του Κριτή προθέρμανσης, που θα ενημερώσει γι' αυτό τον κριτή εκκίνησης.

3.1.1.4 Πριν τα τελευταία αυτά 30 λεπτά ο αθλητής απαγορεύεται να μπει στην πισίνα (στο νερό).

3.1.1.5 Οι αθλητές για κάθε προσπάθεια σε κάθε γραμμή εκκίνησης θα παίρνουν έναρξη κάθε 12(δώδεκα) λεπτά.

3.1.1.6 Σε περίπτωση που γίνονται ταυτόχρονα πολλές προσπάθειες, τότε η έναρξη των προσπαθειών πρέπει να πραγματοποιείται σε διαφορετικούς χρόνους.

3.1.1.7 Η προσπάθεια αρχίζει όταν ο κριτής εκκίνησης ενημερώσει τον αθλητή ότι πρέπει να πάει στο σημείο εκκίνησης.

3.1.1.8 Από αυτή τη στιγμή ο αθλητής έχει 3 (τρία) λεπτά για να ξεκινήσει την προσπάθειά του.

3.1.1.9 Ο κριτής εκκίνησης θα του ανακοινώνει το χρόνο:

3 λεπτά

2 λεπτά

1 λεπτό

30 δευτερόλεπτα

10 δευτερόλεπτα

και κάθε δευτερόλεπτο από το 10 έως το 0 ή ένα ακουστικό σήμα.

3.1.1.10 Αθλητής που δεν εκκίνησε μέχρι το άκουσμα του 0 (μηδέν) ή του ακουστικού σήματος, χάνει το δικαίωμα να συνεχίσει τον αγώνα.

3.1.1.11 Κατά τη διάρκεια της αντίστροφης μέτρησης των 3 λεπτών έχει το δικαίωμα να εκκινήσει όποτε νιώθει έτοιμος.

3.1.2. Άπνοια.....

3.1.2.1 Κατά τη διάρκεια της άπνοιας ο αθλητής βρίσκεται υπό την επίβλεψη ενός βοηθού κριτή.

3.1.2.2 Η διαδικασία ελέγχου ασφαλείας συνίσταται στην επικοινωνία του κριτή με τον αθλητή με άγγιγμα σε συχνά διαστήματα κατά την άπνοια.

3.1.2.3 Το σήμα του κριτή και η ανταπόκριση του αθλητή πρέπει να συμφωνηθούν μεταξύ τους πριν την εκκίνηση.

3.1.2.4 Το πρώτο σήμα πρέπει να δοθεί 1 λεπτό και το δεύτερο 30 δευτερόλεπτα πριν τον δηλωθέντα χρόνο άπνοιας. Από εκεί και πέρα (και όσο η άπνοια συνεχίζεται πάνω από το δηλωθέντα χρόνο), τα σήματα δίνονται με διαλείμματα 15(δεκαπέντε) δευτερολέπτων.

3.1.2.5 Αν ο δηλωθείς χρόνος δεν είναι πολλαπλάσιο του μισού λεπτού (30 δευτερόλεπτα), τότε το πρώτο σήμα δίδεται κόβοντας τον χρόνο αυτό στο χαμηλότερο προηγούμενο μισό λεπτό και ανάλογα δίδεται το πρώτο σήμα. Αυτό πρέπει να υπενθυμίζεται στον αθλητή από τον βοηθό κριτή πριν την προσπάθεια.

3.1.2.6 Αν ο αθλητής δεν ανταποκρίνεται στο σήμα του βοηθού κριτή, με το συμφωνηθέντα τρόπο, ο κριτής τον αγγίζει άλλη μία φορά. Αν ο αθλητής συνεχίζει να μην ανταποκρίνεται, τότε ο κριτής διακόπτει την προσπάθεια και φέρνει τον αθλητή στην επιφάνεια ακυρώνοντάς τον.

3.1.3 Ανάδυση.....

3.1.3.1 Κατά την διάρκεια της ανάδυσης ο αθλητής δεν πρέπει να υποβοηθείται ή να αγγίζεται πριν την ολοκλήρωση του πρωτοκόλου, εκτός αν αντιμετωπίζει δυσκολία.

3.1.3.2 Σε περίπτωση υποξίας (απώλεια συνείδησης) ακυρώνεται.

3.1.3.3 Ο αθλητής μπορεί να κρατά τη γραμμή ή την άκρη της πισίνας.

3.1.3.4 Στο τέλος της προσπάθειας, στην επιφάνεια, ο αθλητής μετά το μέτρημα 5(1-2-3-4-5) δευτερολέπτων, πρέπει να αγγίξει ένα κίτρινο OK δίσκο διαμέτρου 30 εκατοστών που βρίσκεται στην άκρη ενός κονταριού ενός μέτρου, ο οποίος θα προωθηθεί γι' αυτόν στο μέτρημα ενός δευτέρου γύρου 5 δευτερολέπτων(5-4-3-2-1). Έπειτα κατά τη διάρκεια των επόμενων 15 δευτερολέπτων πρέπει να στέκεται στην επιφάνεια ή ορθιος χωρίς ανάγκη βοήθειας. Επί πλέον πρέπει να είναι ικανός να εξέλθει από την πισίνα χωρίς ανάγκη βοήθειας.

3.1.4 Κατάταξη αθλητών του αγώνα

3.1.4.1 Η σειρά εκκίνησης των αθλητών αποφασίζεται με βάση τον δηλωθέντα χρόνο στην συνάντηση αθλητών. Ο αθλητής με το μικρότερο χρόνο θα εκκινήσει πρώτος ενώ αυτός με τον μεγαλύτερο τελευταίος.

3.1.4.2 Όλοι οι αθλητές επιχειρούν μια μόνο προσπάθεια.

3.1.4.3 Ο χρόνος που χρησιμοποιείται για την κατάταξη των αθλητών, είναι ο επιτευχθείς πραγματικός χρόνος άπνοιας, εάν αυτός είναι μεγαλύτερος ή ίσος από τον δηλωθέντα χρόνο. Αν ο πραγματικός χρόνος είναι μικρότερος του δηλωθέντος, τότε δίδεται ποινή. Αυτή βγαίνει αν από τον πραγματικό χρόνο άπνοιας αν αφαιρέσουμε τη διαφορά πραγματικού από τον δηλωθέντα χρόνο. Αν ο δηλωθείς χρόνος είναι T και ο αθλητής πραγματοποιήσει χρόνο t, τότε ο χρόνος για την κατάταξη του αθλητή θα είναι t-(T-t).

3.1.4.4 Αν υπάρχει ισοπαλία οι αθλητές είναι ισόπαλοι.