

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3 | Апноэ - ныряние в глубину | | метры | 72,00 | 55,00 | 66,00 | 50,00 | 60,00 | 45,00 | 54,00 | 40,00 | 48,00 | 35,00 | 42,00 | 30,00 | | | | | | | |
| 4 | Апноэ - ныряние в глубину в классических ластах | | метры | 85,00 | 76,00 | 79,00 | 70,00 | 73,00 | 64,00 | 67,00 | 58,00 | 61,00 | 52,00 | 55,00 | 46,00 | | | | | | | |
| 5 | Апноэ - ныряние в глубину в ластах | | метры | 97,00 | 80,00 | 90,00 | 74,00 | 83,00 | 68,00 | 76,00 | 62,00 | 67,00 | 56,00 | 60,00 | 50,00 | | | | | | | |
| 6 | Апноэ - скоростное 100 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | | 00:39,6 | 00:41,6 | 00:42,2 | 00:45,0 | 00:45,6 | 00:48,6 | 00:49,5 | 00:53,0 | | | | | | |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:34,80 | 00:38,00 | 00:36,80 | 00:40,20 | 00:39,80 | 00:41,80 | 00:42,40 | 00:45,20 | 00:45,80 | 00:48,80 | 00:49,70 | 00:53,20 | | | | | | | |
| 7 | Дайвинг - полоса препятствий | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | | 01:45,0 | 01:58,5 | 01:52,5 | 02:07,5 | 02:02,5 | 02:16,0 | 02:12,0 | 02:26,5 | 02:25,5 | 02:41,0 | 02:40,0 | 02:55,0 | 02:54,0 | 03:10,0 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 01:32,20 | 01:44,20 | 01:38,70 | 01:51,20 | 01:45,20 | 01:58,70 | 01:52,70 | 02:07,70 | 02:02,70 | 02:16,20 | 02:12,20 | 02:26,70 | | | | | | | |
| 8 | Дайвинг - комбинированное плавание | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | | 04:00,0 | 04:27,5 | 04:16,5 | 04:44,0 | 04:36,5 | 04:58,0 | 05:00,0 | 05:34,0 | 05:28,0 | 05:55,0 | 05:52,5 | 06:32,0 | 06:28,0 | 07:00,0 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 03:26,20 | 03:52,70 | 03:44,20 | 04:10,20 | 04:00,20 | 04:27,70 | 04:16,70 | 04:44,20 | 04:36,70 | 04:58,20 | 05:00,20 | 05:34,20 | | | | | | | |
| 9 | Дайвинг - подъем груза | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | | 00:20,8 | 00:25,8 | 00:23,0 | 00:28,0 | 00:25,5 | 00:30,3 | 00:29,6 | 00:35,0 | 00:33,0 | 00:38,5 | 00:36,2 | 00:41,0 | 00:39,0 | 00:45,0 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:18,20 | 00:23,00 | 00:19,60 | 00:24,70 | 00:21,00 | 00:26,00 | 00:23,2 | 00:28,20 | 00:25,70 | 00:30,50 | 00:29,80 | 00:35,20 | | | | | | | |
| 10 | Ныряние в ластах в длину - 50 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | | 00:16,2 | 00:18,2 | 00:17,3 | 00:19,4 | 00:18,8 | 00:21,1 | 00:20,4 | 00:22,9 | | | | | | |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:14,90 | 00:16,70 | 00:15,60 | 00:17,50 | 00:16,40 | 00:18,40 | 00:17,50 | 00:19,60 | 00:19,00 | 00:21,30 | 00:20,60 | 00:23,10 | | | | | | | |
| 11 | Плавание в классических | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | | 00:21,7 | 00:25,0 | 00:23,1 | 00:26,6 | 00:25,0 | 00:28,5 | 00:26,8 | 00:30,8 | 00:29,8 | 00:33,5 | 00:32,4 | 00:36,7 | 00:35,5 | 00:39,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 11 | классических ластах - 50 м | Автохронометраж | мин: с | 00:19,70 | 00:22,80 | 00:20,90 | 00:24,10 | 00:21,90 | 00:25,20 | 00:23,30 | 00:26,80 | 00:25,20 | 00:28,70 | 00:27,00 | 00:31,00 | | | | | | |
| 12 | Плавание в классических ластах - 100 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 00:48,1 | 00:53,8 | 00:51,5 | 00:57,6 | 00:56,0 | 01:02,0 | 01:00,5 | 01:08,0 | 01:06,0 | 01:13,5 | 01:12,0 | 01:19,6 | 01:18,5 | 01:26,0 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:44,00 | 00:48,80 | 00:46,00 | 00:51,50 | 00:48,30 | 00:54,00 | 00:51,70 | 00:57,80 | 00:56,20 | 01:02,20 | 01:00,70 | 01:08,20 | | | | | | |
| 13 | Плавание в классических ластах - 200 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 01:48,0 | 01:59,6 | 01:55,8 | 02:08,4 | 02:05,0 | 02:17,5 | 02:16,0 | 02:29,5 | 02:28,5 | 02:44,0 | 02:42,0 | 02:58,5 | 02:55,0 | 03:12,0 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 01:38,40 | 01:48,70 | 01:43,10 | 01:54,70 | 01:48,20 | 01:59,80 | 01:56,00 | 02:08,60 | 02:05,20 | 02:17,70 | 02:16,20 | 02:29,70 | | | | | | |
| 14 | Плавание в ластах - 50 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 00:17,6 | 00:19,7 | 00:18,5 | 00:21,1 | 00:20,1 | 00:22,9 | 00:21,9 | 00:24,8 | 00:24,0 | 00:27,4 | 00:26,2 | 00:30,0 | 00:28,4 | 00:32,4 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:15,90 | 00:18,10 | 00:16,90 | 00:19,0 | 00:17,80 | 00:19,90 | 00:18,70 | 00:21,30 | 00:20,30 | 00:23,10 | 00:22,10 | 00:25,00 | | | | | | |
| 15 | Плавание в ластах - 100 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 00:39,4 | 00:43,8 | 00:42,3 | 00:47,0 | 00:45,9 | 00:51,0 | 00:49,8 | 00:55,2 | 00:54,6 | 00:59,8 | 00:59,6 | 01:05,4 | 01:04,6 | 01:10,4 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:36,00 | 00:40,00 | 00:37,80 | 00:42,00 | 00:39,60 | 00:44,00 | 00:42,50 | 00:47,20 | 00:46,10 | 00:51,20 | 00:50,00 | 00:55,40 | | | | | | |
| 16 | Плавание в ластах - 200 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 01:31,5 | 01:41,0 | 01:38,0 | 01:47,5 | 01:47,0 | 01:57,5 | 01:55,5 | 02:06,2 | 02:07,5 | 02:20,0 | 02:19,3 | 02:31,2 | 02:31,0 | 02:42,2 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 01:23,20 | 01:30,80 | 01:27,40 | 01:36,20 | 01:31,70 | 01:41,20 | 01:38,20 | 01:47,70 | 01:47,20 | 01:57,70 | 01:55,70 | 02:06,40 | | | | | | |
| 17 | Плавание в ластах - 400 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 03:22,0 | 03:38,6 | 03:36,8 | 03:55,2 | 03:54,8 | 04:13,4 | 04:12,8 | 04:33,0 | 04:41,7 | 05:00,0 | 05:07,6 | 05:30,0 | 05:33,5 | 05:55,0 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 03:04,20 | 03:18,20 | 03:14,00 | 03:28,60 | 03:22,20 | 03:38,80 | 03:37,00 | 03:55,40 | 03:55,00 | 04:13,60 | 04:13,00 | 04:33,20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 18 | Плавание в ластах - 800 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 07:14,5 | 07:48,0 | 07:36,0 | 08:20,5 | 08:25,0 | 09:02,5 | 09:05,2 | 09:44,5 | 09:55,0 | 10:38,5 | 10:54,0 | 11:42,0 | 11:50,5 | 12:36,5 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 06:34,70 | 07:05,20 | 06:52,20 | 07:25,70 | 07:14,70 | 07:48,20 | 07:36,20 | 08:20,70 | 08:25,20 | 09:02,70 | 09:05,40 | 09:44,70 | | | | | | |
| 19 | Плавание в ластах - 1500 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 13:58,0 | 14:58,5 | 14:52,5 | 16:00,0 | 16:15,0 | 17:24,5 | 17:33,0 | 18:50,0 | | | | | | |
| | | Автохронометраж | мин: с | 12:41,20 | 13:39,20 | 13:20,70 | 14:18,20 | 13:58,20 | 14:58,70 | 14:52,70 | 16:00,20 | 16:15,20 | 17:24,70 | 17:33,20 | 18:50,20 | | | | | | |
| 20 | Плавание в ластах - эстафета 4x100 м (только для спортсмена, стартующего первым) | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 00:39,4 | 00:43,8 | 00:42,3 | 00:47,0 | 00:45,9 | 00:51,0 | 00:49,8 | 00:55,2 | 00:54,6 | 00:59,8 | 00:59,6 | 01:05,4 | 01:04,6 | 01:10,4 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:36,00 | 00:40,00 | 00:37,80 | 00:42,00 | 00:39,60 | 00:44,00 | 00:42,50 | 00:47,20 | 00:46,10 | 00:51,20 | 00:50,00 | 00:55,40 | | | | | | |
| 21 | Плавание в ластах - эстафета 4x200 м (только для спортсмена, стартующего первым) | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 01:31,5 | 01:41,0 | 01:38,0 | 01:47,5 | 01:47,0 | 01:57,5 | 01:55,5 | 02:06,2 | 02:07,5 | 02:20,0 | 02:19,3 | 02:31,2 | 02:31,0 | 02:42,2 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 01:23,20 | 01:30,80 | 01:27,40 | 01:36,20 | 01:31,70 | 01:41,20 | 01:38,20 | 01:47,70 | 01:47,20 | 01:57,70 | 01:55,70 | 02:06,40 | | | | | | |
| 22 | Подводное плавание - 100 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 00:36,2 | 00:39,7 | 00:38,8 | 00:42,6 | 00:42,1 | 00:46,2 | 00:45,8 | 00:50,2 | 00:50,2 | 00:55,0 | 00:54,8 | 01:00,0 | 00:59,4 | 01:05,2 |
| | | Автохронометраж | мин: с | 00:33,10 | 00:36,30 | 00:34,70 | 00:38,10 | 00:36,40 | 00:39,90 | 00:40,00 | 00:42,80 | 00:42,30 | 00:46,40 | 00:46,00 | 00:50,40 | | | | | | |
| 23 | Подводное плавание - 400 м | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 03:07,7 | 03:23,0 | 03:21,0 | 03:38,0 | 03:38,0 | 03:56,0 | 03:56,5 | 04:15,0 | | | | | | |
| | | Автохронометраж | мин: с | 02:50,20 | 03:04,60 | 02:59,20 | 03:14,40 | 03:07,90 | 03:23,20 | 03:21,20 | 03:38,20 | 03:38,20 | 03:56,20 | 03:56,70 | 04:15,20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------|--------|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|--|--|--|--|
| 24 | Ориентирование - упражнение "зоны" | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 06:21,0 | 06:55,0 | 06:54,0 | 07:35,0 | 07:59,0 | 08:50,0 | 09:30,0 | 10:26,0 | | | | | | |
| | | Автохронометраж | мин: с | | | 05:40,20 | 06:08,20 | 06:21,20 | 06:55,20 | 06:54,20 | 07:35,20 | 07:59,20 | 08:50,20 | 09:30,20 | 10:26,20 | | | | | | |
| 25 | Ориентирование - упражнение "ориентиры" | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 07:00,0 | 07:42,0 | 07:42,0 | 08:25,0 | 08:52,0 | 09:45,0 | 10:20,0 | 11:28,0 | | | | | | |
| | | Автохронометраж | мин: с | | | 06:18,20 | 07:06,20 | 07:00,20 | 07:42,20 | 07:42,20 | 08:25,20 | 08:52,20 | 09:45,20 | 10:20,20 | 11:28,20 | | | | | | |
| 26 | Ориентирование - упражнение "звезда" | Ручной хронометраж | мин: с | | | | | 06:50,0 | 07:30,0 | 07:32,0 | 08:18,0 | 08:43,0 | 09:37,0 | 10:09,0 | 11:18,0 | | | | | | |
| | | Автохронометраж | мин: с | | | 06:08,20 | 06:56,20 | 06:50,20 | 07:30,20 | 07:32,20 | 08:18,20 | 08:43,20 | 09:37,20 | 10:09,20 | 11:18,20 | | | | | | |

| | |
|--------------|--|
| Иные условия | 1. Условия выполнения норм для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «апноэ»: ##### |
| | <p>1.2. МС присваивается за выполнение нормы: на чемпионате России и занятии при этом 1-4 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом 1-3 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом 1-2 места в соответствующем виде программы.</p> <p>1.3. КМС присваивается за выполнение нормы: на чемпионате России и занятии при этом не ниже 5-8 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом не ниже 4-6 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом не ниже 3-4 места в соответствующем виде программы.</p> <p>1.4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> <p>1.5. II, III спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>2. Условия выполнения норм для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «дайвинг», «ныряние», «плавание»:</p> <p>2.1. МСМК присваивается за выполнение нормы на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП.</p> <p>2.2. МС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>2.3. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> |

- 2.4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
- 2.5. II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на спортивных соревнованиях любого статуса.
3. Условия выполнения норм для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «ориентирование»:
- 3.1. МС присваивается за выполнение нормы: на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП; на чемпионате России и занятии при этом 1-4 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом 1-3 места в соответствующем виде программы; на первенстве России и занятии при этом 1-2 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом 1-2 места в соответствующем виде программы.
- 3.2. КМС присваивается за выполнение нормы: на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП; на чемпионате России и занятии при этом не ниже 5-8 места в соответствующем виде программы; на Кубке России и занятии при этом не ниже 4-6 места в соответствующем виде программы; на первенстве России и занятии при этом не ниже 3-4 места в соответствующем виде программы; других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, и занятии при этом не ниже 3-4 места в соответствующем виде программы.
- 3.3. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
- 3.4. II, III спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на спортивных соревнованиях любого статуса.
4. Первенство России проводится: по спортивной дисциплине «акватлон (борьба в ластах)» в возрастных категориях: юниоры, юниорки (18-20 лет), юниоры, юниорки (14-17 лет); по спортивным дисциплинам, содержащим слова «дайвинг», «ныряние» в возрастной категории: юниоры-юниорки (14-17 лет); по спортивным дисциплинам, содержащим слово «плавание» в возрастных категориях: юниоры, юниорки (14-17 лет), юноши, девушки (12-13 лет); по спортивным дисциплинам, содержащим слово «ориентирование» в возрастной категории: юниоры, юниорки (15-21 год).
5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержится слово «апноэ»).
6. В спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержится слово «апноэ» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «подводный спорт»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый спортивный разряд;

II - второй спортивный разряд;

III - третий спортивный разряд;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М - мужской пол;

Ж - женский пол;

мин - минута.